



Politechnika Krakowska
im. Tadeusza Kościuszki



Centrum
Pedagogiki
i Psychologii

PSYCHOLOGIA STOSUNKÓW MIĘDZYLUDZKICH ANALIZA TRANSAKCYJNA

OPRACOWANIE: mgr Beata Romek

TEORIA STOSUNKÓW SPOŁECZNYCH wg R.SPITZ'a:

Niemowlęta pozbawione przez dłuższy czas opieki będą stopniowo popadać w nieodwracalne otępienie i w końcu mogą ulec powikłaniom chorobowym. Jest to tzw. **DEPRYWACJA EMOCJONALNA**.

Podobne zjawisko obserwuje się u osób dorosłych poddanych **DEPRYWACJI SENSORYCZNEJ**. Może ona wywołać krótkotrwałą psychozę lub przejściowe zaburzenia psychiczne.

Deprywacja emocjonalna i sensoryczna może wywołać zmiany organiczne w mózgu.

DEPRYWACJA EMOCJONALNA I SENSORYCZNA



APATIA



ZMIANY ZWYRODNIENIOWE



ŚMIERĆ

„Jeżeli nie jesteś głaskany, Twój rdzeń kręgowy usycha!”

Człowiek po zakończeniu okresu bliskiej intymności z matką przez resztę swego życia szuka tzw. „głasków”, czyli wszelkich aktów zwracania na siebie uwagi.

Tak więc „głask” to podstawowa jednostka funkcjonowania społecznego. Wymiana „głasków” tworzy transakcję, która jest jednostką stosunków społecznych.

Po zaspokojeniu głodu bodźców i głodu poznawczego pojawia się głód struktur. Dla dojrzewającej młodzieży nieustannym problemem jest „Co mam mu/jej powiedzieć?”.

Dorośli również nieprzyjemnie odczuwają społeczną lukę, okres milczenia, nieustrukturalizowany czas, kiedy nikt z obecnych nie potrafi powiedzieć niczego ciekawszego niż „Nie uważasz, że ściany są dziś pionowe?”.

Operacyjny aspekt strukturalizowania czasu nazywamy programowaniem. Ma ono trzy postacie: materialną, społeczną i indywidualną.

Programowanie materialne jest skutkiem zetknięcia się człowieka ze zmiennością świata zewnętrznego. Integruje nas ono tylko w tej mierze, w jakiej aktywność ta stwarza formę dla „głaskania”, poznawania i innych bardziej złożonych form stosunków społecznych.

Programowanie społeczne daje w efekcie tradycyjne wymiany rytualne lub semirytualne. Podstawowym kryterium jest tu układność, potocznie zwana „dobrymi manierami”. Dzieci we wszystkich częściach świata uczone są manier, przez co poznają one właściwe sposoby np. pozdrawiania się, jedzenia, rytuały załatów, żałoby itp. Uczą się też taktu i dyplomacji (np. co wolno, a czego nie wolno poruszać w rozmowie, czkanie przy posiłkach itp.).

Programowanie indywidualne dotyczy osób, które lepiej się znają. Wzrasta wówczas prawdopodobieństwo tzw. „zdarzeń przypadkowych”. Zdarzenia te przebiegają na ogół według określonych wzorów. Sekwencje, które w przeciwieństwie do rozrywek oparte są bardziej na indywidualnym niż społecznym programowaniu, można nazwać grami.

Życie rodzinne tak jak życie różnego rodzaju organizacji może przez długie lata opierać się na wariantach tej samej gry.

Głód struktur jest równie istotny dla przetrwania co głód bodźców. Wyraża potrzebę unikania nudy. Jeżeli nuda utrzymuje się przez dłuższy czas, staje się synonimem wygłodzenia uczuciowego i może mieć takie same konsekwencje.

Człowiek samotny strukturalizuje czas na dwa sposoby: poprzez aktywność i poprzez fantazję. Samotnym można być nawet w obecności innych.

Jeżeli ktoś przynależy do społecznego związku dwojga lub więcej ludzi ma do wyboru kilka sposobów **ustrukturalizowania czasu**:

- ➡ Rytuały
- ➡ Rozrywki
- ➡ Gry
- ➡ Intymność
- ➡ Aktywność (która może tworzyć szkielet dla pozostałych)

Najatrakcyjniejsze formy kontaktu społecznego to gry i intymność. Jednakże znaczące stosunki społeczne częściej przybierają formy gier.

ANALIZA STRUKTURALNA:

Ludzie od czasu do czasu zmieniają miejsce, pozycję ciała, brzmienie głosu, sposób wysławiania się itd. Tym zmianom behawioralnym często towarzyszy zmiana w uczuciach. Określony zestaw wzorów zachowania jednostki odpowiada określonemu stanowi psychiki. Te zmiany i różnice zrodziły pojęcie stanów ego.

Tak więc stan ego jest to system uczuć połączony z odpowiadającym mu zestawem wzorów zachowania.

U człowieka występują:

- stany eksteropsychiczne będące próbą naśladownictwa wzorów rodzicielskich - **RODZIC**
- stany neopsychiczne autonomicznie prowadzące w kierunku obiektywnej oceny rzeczywistości - **DOROSŁY**
- stany archeopsychiczne reprezentujące archaiczne przeżytki, czyli wciąż aktywne stany ego utrwalone we wczesnym dzieciństwie - **DZIECKO**

W dowolnym momencie każda osoba w danej społeczności może okazać dowolny stan ego, potrafiąc jednocześnie zmienić go na inny.

RODZIC oznacza, że jesteś teraz w takim stanie psychicznym, w jakim często bywało któreś z twoich rodziców/opiekunów i reagujesz podobnie do niego, z tą samą postawą, gestami, słownictwem, uczuciami itd.

Rodzic ujawnia się w dwóch formach: bezpośredniej i pośredniej. Kiedy działa wprost, człowiek reaguje tak jak faktycznie reagowali jego rodzice. Kiedy jest czynnikiem wywierającym wpływ, reaguje tak, jak życzyl sobie rodzice.

Rodzic ma dwie główne funkcje:

- ➡ Umożliwia jednostce skuteczne wypełnianie roli rodzica jej własnych dzieci, przyczyniając się w ten sposób do przetrwania rasy ludzkiej.
- ➡ Wykonuje wiele reakcji automatycznie, co oszczędza dużo czasu i energii. Zwalnia to dorosłego z konieczności podejmowania niezliczonych drobnych decyzji, dzięki czemu może poświęcić się ważniejszym sprawom.

DOROSŁY oznacza, że właśnie dokonałeś autonomicznej i obiektywnej oceny sytuacji i wyrażasz te procesy myślowe albo problemy, które spostrzegasz, czy też wnioski do których doszedłeś w sposób bezstronny.

Dorośły jest niezbędny do przetrwania. Przetwarza dane i oblicza prawdopodobieństwa istotne do skutecznego radzenia sobie ze światem zewnętrznym. Przeżywa też swoje rodzaje trudności i satysfakcji.

Inne zadanie Dorosłego polega na regulowaniu czynności Rodzica i Dziecka oraz obiektywnym pośredniczeniu pomiędzy nimi.

DZIECKO oznacza, że sposób i intencje twojej reakcji są takie same jak wtedy kiedy byłeś małym chłopcem/dziewczynką.

Dziecko ujawnia się w dwóch formach:

- **dziecka przystosowanego**, które modyfikuje swoje zachowanie pod rodzicielskim wpływem, np. jest uległe lub przedwcześnie rozwinięte. Może się też dostosowywać wycofując się czy uskarżając.
- **dziecka naturalnego**, które charakteryzuje spontaniczna ekspresja, np. bunt albo twórczość.

W dziecku tkwi intuicja, twórczość, spontaniczna energia i radość.

* * *

Rodzic, Dorosły i Dziecko są jednakowo ważni i mają swoje pełnoprawne miejsce w bogatym i twórczym życiu człowieka.

ANALIZA TRANSAKCYJNA jest jednym z nowych kierunków w psychologii wywodzącym się z praktyki terapeutycznej. Jej rozwój zapoczątkował w latach pięćdziesiątych amerykański lekarz i psychoanalityk **ERIC BERNE**.

Umieszczana jest w nurcie psychologii humanistycznej. Berne (podobnie jak Maslow i Rogers) przyjmuje, że wewnętrzna natura człowieka, jego potencjał rozwojowy, zawierający wszystkie zdolności, potrzeby i dążenia jest dobra lub „przedetyczna” i neutralna. Dopiero wpływy środowiska społecznego ukierunkowują jej rozwój.

Człowiek staje ciągle w konfliktowej sytuacji pomiędzy naturalną potrzebą kontaktu społecznego, a wymaganiami i normami społecznymi warunkującymi jej zaspokojenie.

Umiejętność rozwiązywania tego dylematu to przede wszystkim zdolność tworzenia głębokich, satysfakcjonujących relacji z ludźmi.

Większość ludzi ma trudności w zaspakajaniu potrzeby kontaktu, ze względu na niską samoocenę, jak też lęk przed odrzuceniem.

Jednostkę stosunków społecznych nazywamy **transakcją**.

Jeżeli dwoje lub więcej ludzi spotyka się, prędzej czy później któryś z nich przemówi lub w inny sposób okaże, że zauważa inne osoby. Nazywa się to **bodźcem transakcyjnym**.

Wówczas inna osoba uczyni coś, co będzie związane z tym bodźcem. Jest to **reakcja transakcyjna**.

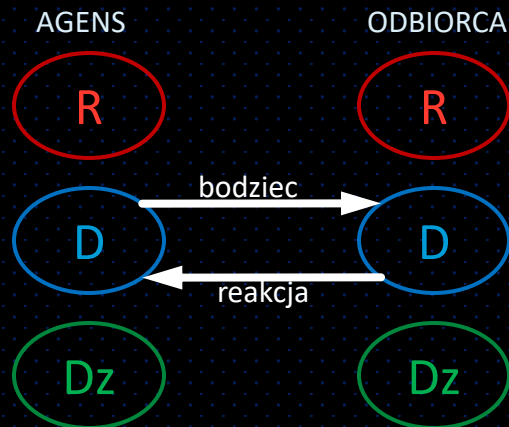
Prosta analiza transakcyjna polega na postawieniu diagnozy stwierdzającej, który ze stanów ego wysłał bodziec transakcyjny i który wykonał reakcję transakcyjną.

RODZAJE TRANSAKCJI

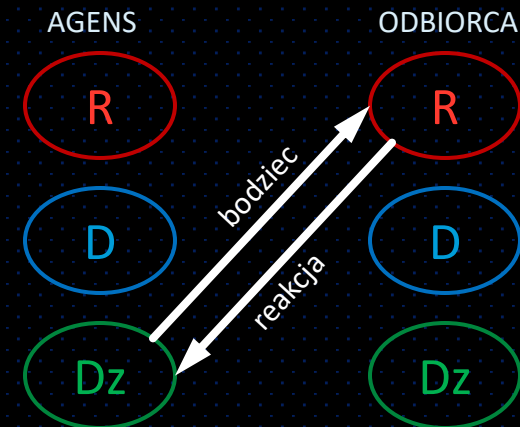
TRANSAKCJE KOMPLEMENTARNE:

Reakcja jest właściwa i oczekiwana, następuje zgodnie z naturalnym porządkiem zdrowych stosunków międzyludzkich.

Dopóki transakcje są komplementarne komunikacja przebiega gładko. Nie ma tu znaczenia czy dwoje ludzi zajmuje się plotkowaniem (Rodzic-Dziecko), rozwiązywaniem problemu (Dorosły-Dorosły), czy też wspólną zabawą (Dziecko-Dziecko albo Rodzic-Dziecko).



transakcja komplementarna I typu



transakcja komplementarna II typu

TRANSAKCJE SKRZYŻOWANE:

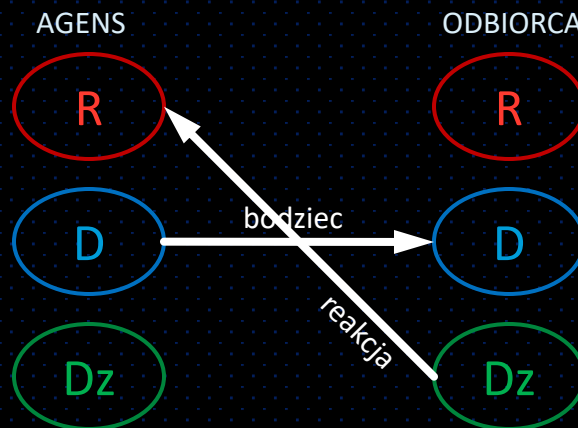
Transakcja skrzyżowana I typu powoduje większość trudności społecznych. Jest to klasyczna reakcja przeniesienia w psychoanalizie.

Bodziec ma charakter Dorosły-Dorosły:

- *Nie wiesz gdzie są moje spinki do mankietów?*
- *Na biurku.*

Jeżeli odbiorca wybuchą gniewem następuje reakcja Dziecko-Rodzic:

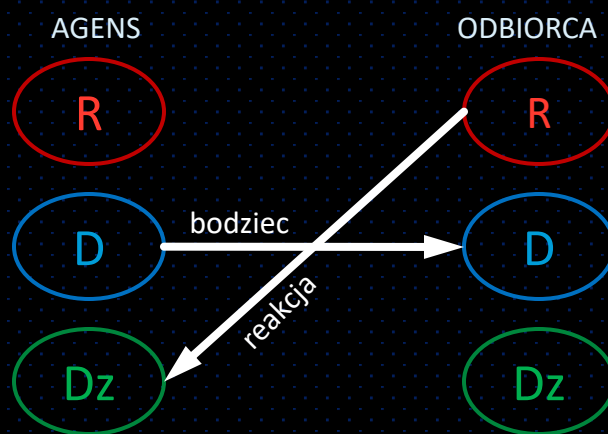
- *Nie wiesz gdzie są moje spinki do mankietów?*
- *Stale mnie o wszystko winisz!!!*



transakcja skrzyżowana I typu

Transakcja skrzyżowana II typu jest to reakcja przeciwprzeniesienia, w której agens (pacjent) robi jakąś obiektywną dorosłą uwagę, a odbiorca (terapeuta) krzyżuje wektory reagując jak rodzic mówiący do dziecka.

- *Nie wiesz gdzie są moje spinki do mankietów?*
- *Dlaczego nie pilnujesz swoich własnych rzeczy? Nie jesteś już dzieckiem!*



transakcja skrzyżowana II typu

TRANSAKCJE UKRYTE – angażują równocześnie więcej niż dwa stany ego.

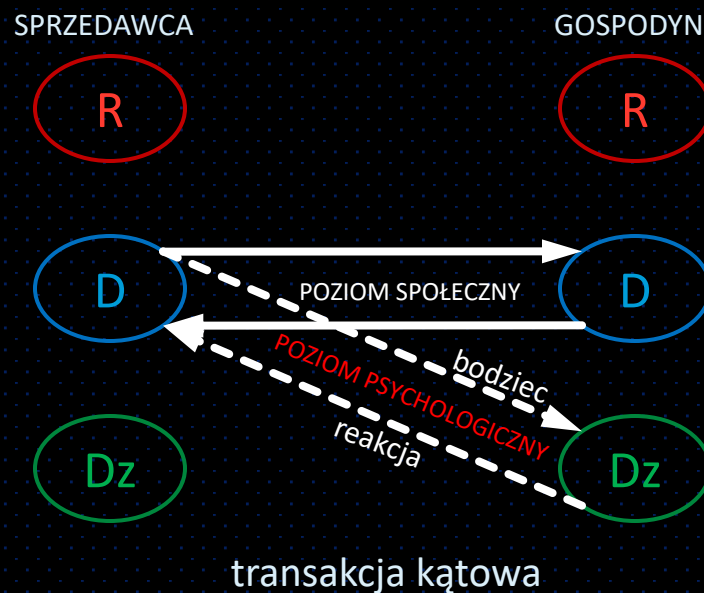
Transakcja ukryta kątowa angażuje trzy stany ego.

SPRZEDAWCA: - *To jest lepsze, ale pani na to nie stać.*

GOSPODYNI: - *Właśnie to biorę.*

Pozornie sprzedawca na poziomie społecznym zwraca się jako Dorosły do Dorosłego gospodyni.

Ukryty (psychologiczny) wektor skierowany jest jednak do Dziecka gospodyni.

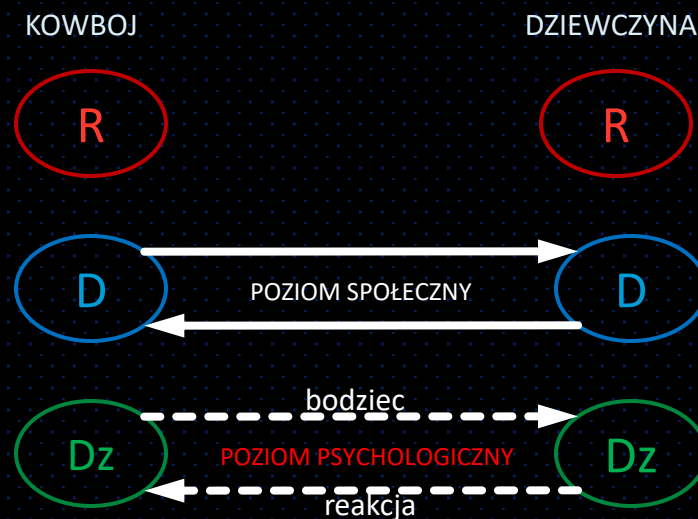


Transakcja ukryta podwójna angażuje cztery stany ego. Spotykana jest często w flirtach.

KOWBOJ: - *Chodź, obejrzymy stodołę.*

DZIEWCZYNA: - *Od dzieciństwa uwielbiam stodoły.*

Na poziomie społecznym jest to rozmowa Dorosłych o stodołach, a na poziomie psychologicznym rozmowa Dzieci o grze seksualnej.



transakcja podwójna

PROCEDURY:

To najprostsze formy aktywności społecznej. Niektóre z nich są uniwersalne, a niektóre lokalne, lecz wszystkich trzeba się nauczyć.

Procedurę stanowi seria prostych komplementarnych transakcji Dorosłych mających na celu manipulowanie rzeczywistością.

Procedurą będzie pilotowanie samolotu i usuwanie ślepej kieszki.

RYTUAŁY:

To stereotypowe ciągi prostych transakcji komplementarnych zaprogramowanych przez zewnętrzne czynniki społeczne. Rytuał nieformalny taki jak towarzyskie pożegnanie, w szczegółach może podlegać wariacjom lokalnym, ale jego podstawowa forma pozostaje niezmienną.

Forma rytuału jest Rodzicielsko określona przez tradycję.

ROZRYWKI:

Uprawiane są najczęściej na przyjęciach lub czekając na rozpoczęcie formalnego zebrania grupy. Rozrywki mogą przybierać formę „pogaduszek”, ale również poważniejszych dyskusji. Duże przyjęcie funkcjonuje często jako rodzaj galerii rozrywek (np. „giełda samochodowa”, „kuchnia”, „garderoba”, „babskie sprawy”, „męskie tematy”, „PTA”).

GRY:

To seria komplementarnych transakcji ukrytych prowadzących do dobrze określonego, dającego się przewidzieć wyniku. Jest to okresowy, często powtarzający się zestaw transakcji o utajonej motywacji.

Procedury mogą być udane, rytuały skuteczne, a rozrywki korzystne, lecz wszystkie one są z definicji szczerze. Mogą pociągać za sobą rywalizację, ale nie konflikt, a ich zakończenie może być sensacyjne, lecz nie dramatyczne. Każda gra jest natomiast w swoim założeniu nieuczciwa, a wynik ma wydźwięk dramatyczny.

Jeżeli ktoś prosi o zaufanie i otrzymuje je, to jest to operacja. Jeśli natomiast nadużywa go działając na niekorzyść partnera, to jest to gra. Zewnętrznie wygląda to jak zestaw operacji, lecz po „wypłacie” okazuje się, że operacje te były w rzeczywistości manewrami.

Np. w „grze ubezpieczeniowej” bez względu na to jakie wrażenie sprawia agent w rozmowie, w rzeczywistości szuka przyszłych profitów.

Analiza transakcyjna jest gałęzią psychiatrii społecznej,
a analiza gier jest szczególną postacią analizy transakcyjnej.

ŹRÓDŁO :

„W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich” – Eric Berne, PWN 2005

