

TRANSAKČNÍ ANALÝZA

Příručka

Prof. PhDr. Vladimír Smékal

60 normostran

Brno 2001

OBSAH

Úvod	3
Poznámky k psychologii osobnosti	3
Základní hlady člověka	6
Strukturace času	6
Struktura stavů osobnosti	9
Výkonná moc	12
Kontaminace	13
Vyloučení	14
Klíče k poznání stavů osobnosti	15
Životní pozice	20
Typy transakcí	31
Hlazení	37
Pocitová základna a sbírání „poukázek“	41
Scénáře	43
Reference	44

ÚVOD

V tomto souboru tezí budou podány základní informace o transakční analýze tak, aby bylo patrné její využití v přemýšlení o sobě a o člověku, jímž se zabýváme (o partnerovi, klientovi, respondentovi, žákovi apod.), a aby zájemce získal - ve spojení textu s praktickými cvičeními a demonstracemi - i základní dovednosti kooperativního jednání s lidmi. V jednotlivých kapitolách bude pojednáno o následujících tématech transakční analýzy:

1. Transakční analýza (TA): co je to, k čemu je, jaké okruhy zahrnuje. Úvodní výklad bude zahrnovat i srovnání TA s příbuznými školami jako jsou Adlerovská individuální psychologie, Logoterapie, gestalt-terapie, neurolingvistické programování (NLP). Odkazy na jiné školy psychoterapie budou prolínat i výkladem dalších kapitol, pokud tato komparace pomůže získat lepší porozumění problémům a přispěje ke zdokonalení vytvářených dovedností sebenáhledu a práce s lidmi.
2. Analýza strukturace času : zůstávání stranou, rituály, činnosti (práce), hry, tlachání, zábavy, intimita.
3. Strukturní analýza osobnosti: Rodič (R), Dospělý (D), Dítě (Di). Funkce a úkoly jednotlivých stavů osobnosti. Kontaminace, vyloučení jako zdroj individuálních rozdílů a patologie osobnosti. Klíče k poznání stavů osobnosti.
4. Analýza životních pozicí : Popis a výklad čtyř pozicí:
Já nejsem OK – Ty jsi OK (Já nejsem v pořádku – Ty jsi v pořádku);
Já nejsem OK – Ty nejsi OK (Já nejsem v pořádku – Ty nejsi v pořádku);
Já jsem OK – Ty nejsi OK (Já jsem v pořádku – Ty nejsi v pořádku);
(já jsem OK – Ty jsi OK (Já jsem v pořádku – Ty jsi v pořádku).
Výklad funkce těchto pozicí vzhledem k úkolům života: rodina - práce – společnost, seberozvoj a vztah ke spiritualitě.
5. Sbírání ‚poukázek‘ a vytváření pocitové základny. Úloha emocí v regulaci prožívání a jednání.
6. Transakce : Typy transakcí: jednoduché - komplementární a zkřížené, přihlížející a nepřihlížející k adrese, zdvojené, trojúhelníkové, šibeniční.
7. Hlazení : pozitivní a negativní, podmíněné a nepodmíněné, filtr na hlazení.
8. Scénáře : druhy scénářů (vítězové a smolaři), vytváření scénářů, příkazy scénáře, hraní her, druhy her, dramatický trojúhelník.

Ukážeme si, jak je možno uvažovat o člověku (ať už o sobě nebo o druhých). Model osobnosti, který bude rozveden na následujících stránkách, je jeden z mnoha možných pokusů o vystižení toho, jak osobnost jedná a proč tak jedná. Je to model metaforický, to znamená, že osobnost tak ve skutečnosti nevypadá, ale pomocí přirovnání, která tento model obsahuje, si můžeme názorně představit typy lidského jednání a prožívání, a porozumět fungování osobnosti. Jde o přístup, kterému se říká transakční analýza.

Slovo TRANSAKCE zde znamená – podobně jako v ekonomii – výměnu, ale jde o výměnu informací, citů, přání, očekávání, požadavků a dalších psychických stavů a obsahů, které se objevují ve vzájemných stycích člověka s člověkem.

Vždy, když jednáme s druhým člověkem, probíhá mezi námi a ním série transakcí - jednota transakčního podnětu a transakční odpovědi. Transakcí může být slovo, věta, gesto, výraz, jednání. Popis transakcí a jejich typických sledů ukazuje, *jak* spolu lidé komunikují.

Transakční analýza systematicky a názorně popisuje, **jak** lidé navzájem komunikují, a vysvětluje, **proč** se to děje právě tak. Základní pojmový aparát transakční analýzy, který můžeme aplikovat na poznávání sebe i druhých, ukazuje následující schéma:

J a k ?	P r o č ?
<p>STRUKTURACE ČASU</p> <ul style="list-style-type: none"> • zůstávání stranou • rituály • tlachání • hry • práce • zábava • intimita <p>TRANSAKCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • jednoduché • komplementární • zkřížené • zdvojené • šibeniční <p>HLAZENÍ A DRÁSÁNÍ</p> <p>SBÍRÁNÍ POUKÁZEK</p> <p>HRY</p>	<p>STRUKTURA SLOŽEK OSOBNOSTI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rodič • Dospělý • Dítě <p>ŽIVOTNÍ POZICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Já nejsem OK, ty jsi OK" • "Já nejsem OK, ty nejsi OK" • "Já jsem OK, ty nejsi OK" • "Já jsem OK, ty jsi OK" <p>POCITOVÁ ZÁKLADNA</p> <p>SCÉNÁŘ</p> <ul style="list-style-type: none"> • dramatický trojúhelník • oběť - obhájce - pronásledovatel • příkaz scénáře

POZNÁMKY K PSYCHOLOGII OSOBNOSTI

K pochopení netradičního pohledu transakční analýzy na člověka, na jeho jednání a prožívání, je důležité porozumět rozdílu tzv. rysových a procesuálních teorií osobnosti. Měl by nám být jasný význam termínů: *rys - situace - interakce; proces - stav - vlastnost; akt - obsah, látka - forma - obsah.*

Transakční analýza je netradičním pohledem na osobnost. Dosavadní psychologie osobnosti byla psychologií vlastností. Předpokládala, že zkoumaná osobnost se skládá z dispozic či elementů, které se seskupují do určitých složek, jako jsou tělesná konstituce, temperament, charakter, zaměřenost, schopnosti, životní dráha. Poznat osobnost v tomto pojetí znamená identifikovat tyto charakteristiky, jejich vztahy a jejich uspořádání či organizaci. Moderní psychologie osobnosti je stále více psychologií procesů. Osobnostní procesy jsou však děje daleko složitější než procesy vnímání nebo myšlení, jimiž se zabývá obecná psychologie. K pochopení tohoto rozdílu nám pomůže zpřesnění, že v psychologii osobnosti jde o poznání regulačních procesů; je to psychologie v akci, která je s to vysvětlit daleko více než tradiční psychologie osobnosti. Psychologie regulačních procesů zdůrazňuje, že chování nebo prožívání člověka, jeho vnitřní svět nejsou determinovány jen nějakými hotovými vlastnostmi, ale že jsou generovány, regulovány podle podmínek situací a podle vnitřního rozpoložení.

Když si představíme třeba dospívajícího, který je v neustálém konfliktu se svými učiteli, pak podle psychologie vlastností bychom řekli, že žák nenávidí svého učitele, kdežto psychologie regulačních procesů jednání žáka interpretuje jako hledání jeho postavení v kolektivu spolužáků a ve vztazích k učiteli, jako signály "nepovažujte mě za maličkého, chci už být rovnocenným partnerem". O to chlapec bojuje a boj, to je určitý regulační proces přestavby vnitřních vztahů, boj o rozšíření hranic prostoru svobody. A to je úplně jiná logika uvažování, která nás přivede často k daleko hlubšímu pochopení, co s tím člověkem dělat, nebo co dělat se třídou, s rodinou, s dyádou učitel - žák, otec-syn, abychom jim pomohli porozumět si a obnovit vzájemný soulad. Uvažování pomocí vlastností často vede k rezignaci, k fixaci člověka na dané pozici - "On/ona už je takový/á"; kdežto uvažování v pojmech regulačních procesů umožňuje vidět člověka v jeho dynamice a vývoji, a tedy otevřeného změně. Poradenská práce zakotvená v regulační teorii osobnosti snadněji přivádí účastníky sporu k sociálně přijatelnějšímu řešení konfliktu cestou konstruktivního kompromisu, založeného na strategii „vítěz - vítěz“.

Na regulační teorii osobnosti je založena nejen moderní koncepce poradenské psychologie, ale i praxe manželského poradenství, interakce s psychotiky a pomoc lidem v obtížných situacích. Psychologové, kteří dovedou uvažovat regulačně, mají daleko lepší výsledky než ti, kteří doporučí partnerům lišícím se např. mírou štědrosti: "Ty jsi štedrá, ty jsi lakomý, nebudete si rozumět, proto se rozejděte". Když si totiž klademe otázku, co to je „být štedrý“, „být lakomý“, co to pro život člověka a jeho bližních znamená, jak je možno tyto vlastnosti ovlivnit, jak je možno pomoci člověku, aby se

změnil, aby sice byl šetrný, ale ne lakomý, pak se dá najít cesta, po níž uvedeme člověka do psychologického pohybu, navodíme změnu. A o to přece jde v poradenství, v psychoterapii, ve výchově a vůbec v pomáhajících profesích. Transakční analýza je způsob, jak otevřít člověka změně. Změně ve smyslu růstu.

Dívat se na člověka na základě psychologie procesů znamená vidět ho v pohybu, být si vědom, že napomoci tomuto pohybu žádoucím směrem znamená přispívat k obnově psychické vyrovnanosti a pohody.

ZÁKLADNÍ HLADY ČLOVĚKA

Každá psychologie vysvětluje prožívání a jednání člověka tím, že hledá a určuje, jaké motivy či základní potřeby, pohnutky nebo tendence uvádějí jeho jednání do pohybu. Transakční analýza charakterizuje životní potřeby pomocí metafory tří základních hladů. Rozlišuje:

- **hlad po struktuře**, který se realizuje v různých formách strukturace času;
- **hlad po pozici**, který vede k ‚zabydlování se‘ i na neproduktivních pozicích, jestliže je na nich člověk životními scénáři ‚uvrtán‘;
- **hlad po podnětech**, které vedou k vyhledávání různých způsobů ‚hlazení‘ a realizují se v transakcích charakteristických pro daného člověka.

V dalších kapitolách pojednáme o složkách osobnosti, jejichž prostřednictvím osobnost tyto hlady uspokojuje.

STRUKTURACE ČASU

Transakční analýza zjistila, že veškerou rozmanitost způsobů chování i prožitků je možno utřídít do sedmi skupin podle toho, jak si člověk svým jednáním a prožíváním strukturuje čas a prostor svého života. Tyto skupiny se liší podle míry osobní pohody a sociální prospěšnosti, s níž člověk uspokojuje svůj hlad po struktuře. Je tím míněno, že člověk musí času svého života dát určitou strukturu, určitý rámeček, v němž se odehrávají jeho transakce. Nemá-li čas strukturu, vleče se, člověk se nudí; má-li jeho čas strukturu nepochopitelnou, s níž si člověk neví rady, dostavuje se neklid, úzkost, neadekvátní pokusy o řešení a čas je vyplňován nežádoucími transakcemi. Následující popis typů transakcí je seřazen od nejméně pohodových a neproduktivních až po ty, které vnášejí do lidských vztahů pohodu a synergii (soulad, součinnost).

Princip struktury se v lidském životě netýká jen času, ale i prostředí. Je-li prostředí neuspořádané a chaotické, projevuje se to v nestabilitě a nekonzistenci jednání a často i v rozvoji negativních charakteristik osobnosti.

V jednání s lidmi dosahuje snadněji plánovaných cílů styku ten, kdo dovede strukturovat situaci tak, aby probíhala podle jeho záměru.

ZŮSTÁVÁNÍ STRANOU

znamená, že se člověk vyhýbá kontaktům s druhým, a tím jakýmkoliv transakcím. Může vypadat jako povýšený a přezíravý, ale většinou je to "z nouze ctnost" a

jde o nešťastného člověka, který nedovede najít cestu k druhým. Svůj život promarňuje v bloumání, civění do prázdna, spánku a snění, v chození do kina, vyseďávání v restauraci "sólo" apod. U psychotiků je to syndrom autismu či depresivní apatie.

RITUÁLY

jsou formalizované transakce, jimiž člověk dosahuje a dává pohlázení nebo drásá, aniž by při tom byl nucen "otevřít se", projevit své skutečné já. Je to jakási maska, za níž se lidé skrývají a již si patrně i šetří energii. Každý máme určitý rituál zdravení, vyjadřování soustrasti, někdo si libuje v rituálech oslavování ("podkuřování"), nechávání čekat druhé, někdo si libuje ve stále stejných úslovích a formách kontaktu. Rituály jsou tedy formou obrany před intimitou a způsobem, jak vzbudit zdání, že se o druhé zajímáme. Člověka, který je v zajetí rituálů, poznáme podle toho, že jedná vždy v určitých situacích stejně, že má jeho projev příliš strojový a automatizovaný ráz. Rituály umožňují skrývat neupřímnost, vnitřní prázdnotu nebo naopak budit dojem, který si naprogramoval.

TLACHÁNÍ

je sledem transakcí, které jsou již členitější a pružnější než rituály, ale stejně po nich zůstává prázdno. Je to účinný způsob, jak mohou lidé spolu trávit čas a zdánlivě se družně bavit, aniž vstupují do niterných vztahů. Tlachání se liší podle věku, pohlaví i vzdělání.

Hoši v pozdní adolescenci tlachají celé hodiny na téma "To je ale kost!" nebo "To je ale buchtá!", „To je kočka!“, baví-li se o děvčatech. Typické je tlachání na téma "Fotbal" či "Hokej" - prostě debata o výsledcích posledního sportovního utkání, o těch či oněch hráčích a problémech kolem sportu. Podobná je debata mužů na téma "Motorismus", což jsou různé komentáře o automobilech, o problémech s dovozem ojetých automobilů ze zahraničí atd.

Ženy tak často debatují na téma "Rodičovské sdružení", když se baví o výchově dětí, nebo na téma "Kuchařské umění", když líčí své kulinární úspěchy. Ženy kolem třicítky často hovoří na téma "Šatník", „Sex“. Ženy kolem padesátky často vedou rozhovory na téma "Zdravotní problémy" - vykládají si o bolení hlavy a co s tím.

Tlachání jsou rozhovory, jejichž cílem není vyřešit problém nebo si vyměnit užitečné informace, ale buď ukázat druhým, jaký jsem "machr" nebo se jen tak ubíjí čas tím, že se nechá volně plynout, což se v Čechách trefně označuje úslovím „mlácení prázdné slámy“.

HRY

jsou ustálené transakce, jejichž cílem je něco na druhém "uhrát". Slovem hra se rozumí to, co máme na mysli, když si říkáme "musím to na něho (na ni) nahrát", nebo když druhému říkáme "Nehraj to na mě". Většina her má destruktivní charakter. Jejich cílem je získat nad druhými "vrch". Jsou ovšem lidé, jejichž zis-

kem ze hry je pocit zmaru, bezvýchodnosti, ponížení. Transakční analýza volí pro hry názvy, které často výstižnou a vtipnou zkratkou vyjadřují, o co člověk hraje. Hráč hry "Už tě mám, ty darebáku" se snaží druhého odhalit a přistihnout při nějaké slabosti, dokázat mu ji. Jestliže dotyčný je hráčem hry "Kopejte do mne", tak jedná způsobem, jímž si říká, aby byl přistižen a jeho neschopnost odhalena. Často takové komplementární hry hrají manželští partneři, vedoucí a podřízení, a přestože se navzájem ničí, jednají způsobem, které opakování her podporuje. Už jako děti většina lidí hrála hru "Já jsem lepší než ty" neboli "Moje je lepší než tvoje", když jsme se vytahovali před svými vrstevníky, že máme lepší hračku nebo šaty, že tatínek má větší auto a že maminka je hezčí. I ve zralém věku se mnozí lidé rádi chlubí tím, že mají nejlepší dům v okolí, největší sadu drahého porcelánu a podobně.

Každá hra se rozvíjí ve čtyřech fázích:

- začíná fintou neboli léčkou, která polapí druhého na nějakou slabost, poté následuje
- přepnutí, když "vybalíme karty" a odhalíme, oč nám vlastně jde,
- na což reagujeme zmatkem,
- po němž inkasujeme výhru (která může mít obsah pocitů nadřazenosti, převahy, pýchy nebo zmaru, méněcennosti, beznaděje - podle toho, jakou hru hrajeme).

Jsme-li hráčem "Hry s ohněm", zahajujeme flirtem, v němž intuitivně útočíme na to, co je slabostí naší vyhlédnuté oběti (buď jí říkáme, jak je neodolatelně krásná, nebo že takový člověk nemůže zůstat ani chvíli sám, nebo že my sami se cítíme opuštěni a nedoceněni), pak stále více naznačujeme, jak bychom s ní byli rádi o samotě, a tím v oběti vyvoláme zmatek, na nějž reaguje buď souhlasem, nebo odmítnutím, což je spojeno buď s pocitem radosti, nebo viny.

Lze odvodit, že i ruský pedagogický reformátor A. S. Makarenko (tajný následovatel Dona Bosca) hrál se svými chovanci hry, ale byly to hry konstruktivní.

Když řekl chovanci, který byl dán do pracovní kolonie pro krádeže, že je prima chlapík a že mu svěřuje peněžní částku, aby ji zanesl do banky, realizoval všechny tři první kroky hry, v níž oba inkasovali pozitivní zisk - záchranu osobnosti před "šikmou plochou".

Hra je rafinovaným způsobem, jak být v kontaktu s lidmi, a přitom si je "nepustit k tělu", způsob, jak vypadat důvěrně, a přitom nebýt důvěrný a otevřený. Hrajeme-li se svými nadřízenými hru "Dřevěná noha" dokážeme často vzbudit dojem, že po nás nelze nic chtít, když jsme takoví chudáci. Hrajeme-li jako vedoucí hru "Rvou mne na kousky", ochotně na sebe bereme hodně úkolů, abychom se pak mohli vymlouvat na svou přepracovanost. E. Berne, autor knihy "Jak si lidé hrají" (Praha 1970, 1992), popisuje více než 30 takových her.

PRÁCE

je sérií velmi pružných transakcí Dospělého, v nichž člověk řeší problémy, zkoumá, rozhoduje se, zvažuje alternativy, spolupracuje. V práci nemusíme být intimní, ale často zakoušíme intenzivní pocit sounáležitosti a blízkosti se spolupracovníky.

ZÁBAVA

Se realizuje jako série transakcí, často vycházejících z našeho Přirozeného dítěte. Je to soubor činností, které člověku přinášejí pohodu a úlevu, které mu pomáhají regenerovat jeho bytostné síly. K zábavám patří družné besedy s přáteli, posezení při sklence, aniž by se člověk zpil do němoty, ale přitom se pobaví tak, že na to s potěšením dlouho vzpomíná, zábavou je možnost uspokojovat své záliby i bez účasti druhých, ať už je to práce na zahrádce, malování, turistika nebo různé koníčky.

INTIMITA

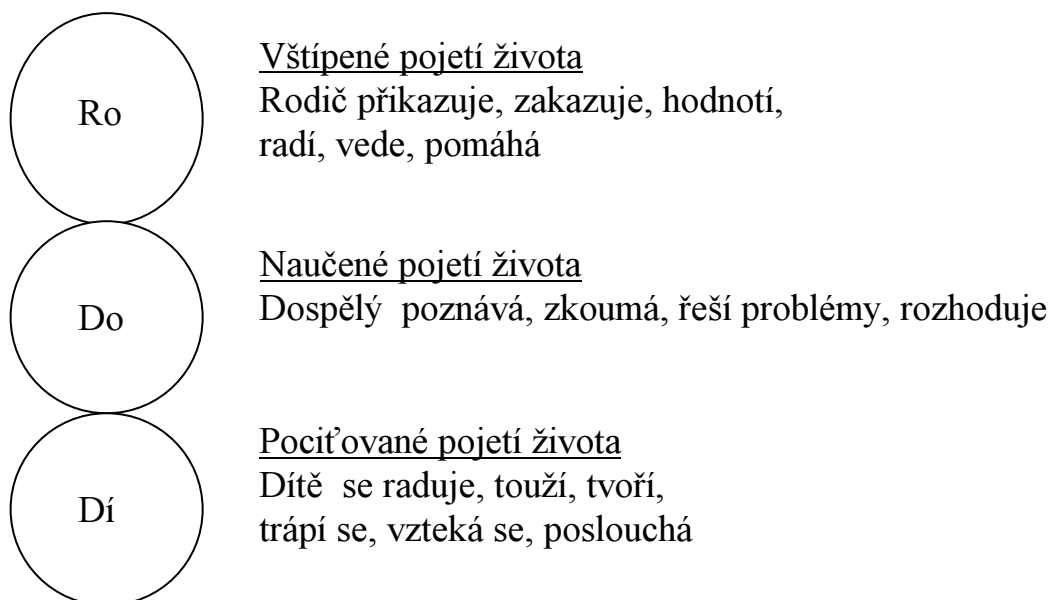
(v lat. intimus = nejvnitřnější, nejhlubší, nejtajnější, nejdůvěrnější) je podle transakční analýzy vrchol transakcí v tom smyslu, že jde o vzájemnou důvěryplnou blízkost člověka s člověkem, sdílenou vzájemnost, opravdovost a bezprostřednost. Je to způsob kontaktu, který člověka nejvíc obohacuje.

Pro poznání osobnosti (své nebo druhých) je užitečné sestavit tzv. strukturogram času, z něhož je zřejmé, kterým formám strukturace života daná osobnost věnuje kolik času. Můžeme ho sestavit v procentech, aby to dohromady dávalo sto procent. Takovým způsobem si děláme něco jako mapu daného stavu, na němž možno budovat předpokládaný plán změny.

Je přitom důležité vědět, že člověk může v různých oblastech života strukturovat svůj čas různým způsobem. V zaměstnání mnoho lidí může více tlachat než pracovat, více hrát hry než se povolání věnovat s potěšením. Přitom se ukazuje, že je-li práce pro člověka zároveň koníčkem, je-li se svou profesí identifikován i citově, udělá v ní daleko více tvořivé práce, než bere-li ji jen jako oblast rituálních úkonů, které se vyžadují. Stejně tak v rodině můžeme hrát se svým manželským partnerem hry nebo se skrývat za každodenní rituály, ale můžeme se také obohacovat a růst jako osobnosti ve vzájemné intimitě.

STRUKTURA STAVŮ OSOBNOSTI

Transakční analýza se dívá na každou lidskou osobnost jako na jednotu tří složek: Každý máme v sobě části - metaforicky obrazně nazvané - RODIČ, DOSPĚLÝ a DÍTĚ.



RODIČ

představuje vštípené pojetí života. Je to soubor záznamů a instrukcí, které do nás vpravili naši rodiče, starší sourozenci, prarodiče, učitelé a jiní významní dospělí zejména v prvních pěti letech života, a později v případě, že jsme se setkali s významnými autoritami, které nás ovlivnily svým charismatem. RODIČ je krystalizací vůle. Je to ta část naší osobnosti, která hodnotí, soudí, přikazuje, zakazuje, radí, pomáhá, a také všechno ví.

Jednáme-li z pozice Rodiče, jednáme jako silní, rozhodní, vševědoucí a všemohoucí. Rodič nepoznává, ten už ví, jak na to, ví, co je dobré a co zlé. Rodič obsahuje souhrn užitečných návodů - např. jak a co jíst, jak opravit kapající kohoutek od vodovodu, jak zjistit odjezdy vlaku, co udělat, když se blamujeme atd. Ale potíží je, že Rodič to ví jen tím jedním způsobem, jakým mu to bylo vštípeno, a nepřipustí, že by to mohlo být jinak.

Rodič v nás může být přísný a neúprosný, spravedlivý a shovívavý, kritický nebo pomáhající.

Rodič se projevuje jednak navenek, jednak dovnitř, vůči Dítěti v nás. Člověk, který má v sobě velký podíl Kritického Rodiče, jedná většinou s druhými tvrdě a necitlivě a provokuje tím v nich Vzdrné Dítě. Člověk s převahou Pomáhajícího Rodiče je laskavý, ochraňující, budí důvěru a těší v druhém jeho Bezradné či Ukřivděné Dítě. Člověk se silným Kritickým Rodičem obráceným vůči sobě většinou v sobě "slyší" hlas kárajícího otce, který mu jako malému

dítěti říkával "Z tebe chlapče nic nebude". Je-li ten hlas příliš silný, může způsobit, že v rozhodujících chvílích selháváme. Člověk, který v sobě nosí obraz Kritického Rodiče obráceného navenek, hledá na druhých lidech chyby, neumí poradit a pomoci, neumí přimhouřit oko tam, kde je zřejmé, že druhý udělal chybu, protože má např. rodinnou krizi. Kritický Rodič často svou necitlivostí odcizuje lidi od sebe, je-li ve vedoucí pozici tak se podílí na tom, že podřízení ztrácejí vědomí sounáležitosti s organizací a úkoly plní v napětí a bez angažovanosti, zbavuje lidi chuti do práce, budí nervozitu. Nejhorší však je, když se např. vedoucí či partner naučil předstírat věcné a kooperativní chování Dospělého, ale přitom jeho tón hlasu a gesta prozrazují, že ve skutečnosti je u moci Kritický Rodič. Lidé to vycítí, prožívají napětí a úzkost, dostávají se do "pasti" tzv. "dvojnásobné vazby", když nevědí, co je pravé - zda kooperativní obsah řeči a jednání, nebo diktátorský a neúprosný tón hlasu či vztyčený ukazováček a zamračené čelo.

Proto je důležité, aby se lidé naučili vnímat své vlastní projevy a aby uměli "číst" i projevy druhých.

DÍTĚ

je pocíťované pojetí života. V Dítěti se koncentruje cit, základní potřeby, energie. V Dítěti v nás je záznam toho, co jsme v prvních pěti letech prožívali, když jsme se zmocňovali světa, když jsme poznávali, zkoumali, naráželi na různé překážky, dosahovali uspokojení svých potřeb, když jsme se cítili ukřivdění a když jsme plakali bolestí, nebo byli smutní, když jsme se tetelili strachem nebo si troufli na něco zaútočit.

V každém člověku je kousek Přirozeného Dítěte, které se vyznačuje dychtivostí, zvědavostí a tvořivostí, které je bezprostřední, impulzivní a vyjadřuje bez zábrany to, co právě cítí.

Každý z nás v životě nastřádal více nebo méně ran, které tvoří obsah jeho Bezradného Dítěte. Je to "uzlíček nervů" připravených reagovat bezradností, hroutit se, zmatkovat, bát se, pocíťovat úzkost, nejistotu, zoufalství, napětí. V Bezradném Dítěti jsou zaznamenány všechny zážitky kritiky, trestání, zákazů, ubližování ze strany těch velkých lidí kolem nás i ze strany těch nebezpečných a hrozitánských věcí a událostí.

V každém člověku zaujímá určitý rozsah Vzdorné Dítě, které obsahuje zkušenost toho, co jsme jako děti dělali, když jsme zatoužili po nějaké hračce, a tak dlouho jsme před výkladní skříní dělali scény, dupali, křičeli, až nám maminka hračku koupila. Dodnes se Vzdorné Dítě v nás ozývá, když dostaneme nesmyslný nebo nevhodně podaný příkaz nebo když nás někdo dopálí.

Opakem Vzdorného Dítěte je Způsobné Dítě, které se mnozí z nás naučili používat jako způsobu, jak dosahovat cílů vzorným chováním a poslušností. Čím víc je v nás Způsobného Dítěte, tím méně jsme ovšem tvořiví a bezprostřední, a tím jsme většinou konformní a bezbarví.

Důležité je poznat proporce jednotlivých stránek Dítěte v nás, abychom věděli, jak živé a bohaté je naše Dítě nebo Dítě v druhém člověku, a abychom věděli, oč se můžeme opírat při sebeřízení, sblížování se s lidmi nebo jejich ovládání, co máme odstranit, co je třeba rozvíjet.

Dítě je nejdůležitější částí osobnosti, protože je zdrojem životní dynamiky, ale také je to část osobnosti, která s věkem u většiny lidí ztrácí výraznost. Většina z nás pookřeje v přítomnosti člověka se silným podílem Přirozeného Dítěte. Většinou takový člověk vyzařuje radost ze života, překypuje nadšením, má smysl pro humor a často i dovede vykládat vtipy, dovede "rozpustit" trapnou situaci a obrátit v žert slova, která hrozí být zápalnou náloží. Člověk s převahou Bezradného Dítěte buď vyvolává soucit a ochotu pomáhat mu, nebo naopak pohrdání a chuť ještě mu život trochu ztížit.

Naučit se chápat pocity Dítěte ve své osobnosti a podporovat ty, které jsou obsaženy v Přirozeném Dítěti, je důležitou cestou k dosažení životní zralosti a vyrovnanosti.

DOSPĚLÝ

jako naučené pojetí života je ta část naší osobnosti, v níž je zdroj rozumného jednání. Svým Dospělým poznáváme, klademe otázky, analyzujeme, zkoumáme, řešíme problémy, myslíme, zvažujeme alternativy, vytváříme hypotézy, docházíme k závěrům, které znovu a znovu ověřujeme. Dospělý tak představuje aparát poznávání a jednání na základě pokusů a kontroly, Dospělý je korekce schopný "samočinný počítač", který nikdy nejedná z pozice hotových pravd a nikdy neustrne na jednou přijatém řešení, ale vše vždycky znovu prověřuje a ověřuje. Dospělý je věcný, realistický, střízlivý, prozíravý, schopný neustálého růstu a zdokonalení.

Z toho, co bylo řečeno, plyne, že každá složka osobnosti je v některých životních situacích funkční a každá má své specifické úkoly v jednání osobnosti. Rodič je strážcem tradice, zdrojem prověřených instrukcí, jak jednat, Dítě je zdrojem energie a citu, Dospělý je systém orientace a realizace, jímž by každý podnět a plán akce měl projít dříve, než člověk jedná.

K vyrovnanosti, klidu a zralosti jednání přispívá, když se člověk naučí každý transakční podnět přijímat svým Dospělým, a to i tehdy, když se nás druhý snaží vyprovokovat tvrdou kritikou ze strany svého Rodiče, nebo když nás chce vtáhnout do nevhodného jednání svým nezvedeným Dítětem. Přitom je důležité, abychom se vždy uměli poradit se svým Rodičem a dodali svému jednání živost a přirozenost svým Dítětem. Měli bychom se naučit poznat, zda se naše Dítě vzteká, když mu druzí nedělají vše po vůli, zda je Rodič nachystaný ke kritice a výtkám, a měli bychom se naučit tyto své tendence kontrolovat, a tak předcházet konfliktům v mezilidských vztazích.

Strukturogram stavů osobnosti

Podobně jako strukturogram času lze sestavit strukturogram stavů osobnosti. K tomu je možno použít dvou způsobů: kruhů "sněhuláčka" volených v různé velikosti, která znázorňuje, jak je daný stav osobnosti výrazný a jak moc se uplatňuje. Dostaneme tak jakýsi model toho, jak člověk vypadá, a z toho můžeme odvodit nebo vyvodit, co s ním dělat. Jestliže je to člověk, který v sobě zosobňuje silného, autoritativního rodiče, tak ho můžete vyjádřit tak, že jeho Dospělý je menší a jeho Dítě je velice nevytvořené a ještě je třeba Bezradné. Nebo někdo může vypadat tak, že nemá vůbec vyvinutého Rodiče, že je to velmi silný Dospělý, že Dítě je taky poměrně málo vyvinuté. To je jedna možnost jak graficky zobrazit situaci člověka z hlediska stavů jeho osobnosti.

Jiná možnost je provést toto zobrazení sloupkovým diagramem tak, že na ose x vytvoříme základnu pro sloupce různé výšky označující míru, do jaké je v osobnosti zastoupen Kritický Rodič, Pomáhající Rodič, Dospělý, Přirozené Dítě, Bezradné Dítě, Způsobné Dítě. Výška sloupců vyjadřuje, na kolik procent jsou jednotlivé stavy zastoupeny v osobnosti analyzovaného člověka. Jednou barvou můžeme znázorňovat, jak jsou stavy člověka výrazné, a druhou, jak by bylo žádoucí jeho stavy změnit. Problémem je poznat tyto stavy co nejpřesněji. O tom bude pojednáno v kapitole o klíčích k poznání osobnosti.

Výkonná moc

Každý ze stavů osobnosti je užitečný, má v určitých životních situacích své oprávnění. Podle transakční analýzy každý stav může mít výkonnou moc v jednotlivých aktech chování, v jednotlivých projevech a prožitcích. V daném aktu chování nebo prožívání, v daném okamžiku má výkonnou moc vždycky jen jeden stav. Termín „výkonná moc“ (jde o dynamismus podobný tomu, co S. Freud označoval termínem „katexé“) znamená, že daný stav strhává veškerou energii osobnosti k tomu, aby se uplatnil. V řadě situací vidíme na člověku jakousi nejednoznačnost. Máme pocit, že to, co říká, je Dospělé, ale gesta, která při tom projevuje, nebo tón hlasu je třeba Rodičovský nebo Dětsky bezradný. Cítíme z toho člověka jakoby rozpor. Jako kdyby mluvily současně dva stavy. Transakční analytici říkají, že v tomto případě jde o Dítě převlečené za Dospělého nebo Rodiče převlečeného za Dospělého. Ale ve skutečnosti nositelem celé projevující se energie je buď Rodič nebo Dítě, Dospělý je něco jako zástěrka.

Tím, jak dospíváme, jak se začleňujeme do společnosti, si osvojujeme ve svém repertoáru chování to, co se sluší a patří, a většinou se sluší a patří chovat se dospěle. Od malička jsme okřikováni - nebuď dítě, nechovej se jako děčko, jsi dospělý atd.

Kontaminace a vyloučení

Ideální zralá osobnost má prostupnou membránu mezi stavy. Ideální osobnost je ta, která se snaží vše, co na ni působí, přijímat svým Dospělým a poradit se s Rodičem v sobě, přijímat podněty i ze svého Dítěte, a pak teprve podle toho jednat. Jsme-li kontaminovaní, či jde -li o vyloučení, tak tato vnitřní komunikace mezi stavy nefunguje. Jednotlivé stavy nespolupracují, každý stav osobnosti si (obrazně řečeno) dělá co chce. A dělá někdy schválnosti. V určitém období dospívání nebo v akutních amentních stavech je to typické.

V osobnosti některých lidí jsou dva sousední stavy tak svými obsahy prostoupeny, že lze těžko rozlišit, co je funkcí Dospělého a co Rodiče, nebo co Dospělého a co Dítěte. Toto prolínání se označuje jako **kontaminace**. Někdy zase jsou stavy navzájem jakoby odděleny neprostupnou bariérou a neprobíhá mezi nimi žádná výměna informací. V tomto případě jde o **vyloučení**.

Na rozdíl od kontaminace, **vyloučení Rodiče** způsobuje, že jde o člověka bez regulativů, který je často v zajetí nálad Dítěte (je-li navíc Dospělý kontaminován Dítětem), který je bez tradice a někdy bez žádoucí kategoričnosti. **Vyloučení Dítěte** zase dává obraz člověka neradostného, příliš věcného, orientovaného jen na úkoly a povinnosti, nezpůsobilého něco prožít, "zahořet", naštvat se, cítit soucit. Je to jen automat, "banka informací", generátor problémů a aparát na jejich řešení, často "suchar" (je-li Dospělý navíc kontaminován Rodičem).

Kontaminace

Když máme pocit jakési dvojznačnosti, jakési rozpornosti, kdy se výkonná energie nedá jednoznačně přisoudit jednomu ze stavů, ale ten druhý stav jakoby překrýval nebo zakrýval první, jde o fenomén kontaminace. Někdy je situace na první pohled tak nepřehledná, že teprve hlubší analýza tuto kontaminaci odhalí. Když Rodičovská nebo Dětská data tak silně zasahují do Dospělého, že se nedají od sebe odlišit, tak se tomu říká kontaminace. Kontaminace Dospělého Rodičem nebo v opačném případě kontaminace Dospělého Dítětem.

Kontaminace Dospělého Rodičem

je stav, v němž člověk nedovede odlišit kategorická stanoviska Rodiče v sobě od hledajícího a přemýšlejícího Dospělého, který se často nedostane ani ke slovu. Je-li kontaminovaný Dospělý Rodičem, sféra kontaminace je zdrojem toho, co by se dalo charakterizovat jako *předsudky*. Lidé tohoto typu jsou "držiteli pravdy". Jsou kategoričtí, neúprosní, a často i boucháním pěstí do stolu nebo sevřenými rty vyjadřují – *„já mám pravdu a vy mě nepřesvědčíte“*, *„ne bavme se o tom, to nemá cenu“*, *„jak jsem to řekl, tak to je“*.

Kontaminace Dospělého Dítětem

se projevuje v jednání plném pověr a iracionálních názorů naplněných obavami, iluzemi, nerozlišováním tužeb a skutečnosti. Takoví lidé často zaměňují přání za skutečnost a jsou zdrceni, když věci nevycházejí, jak si přejí. Místo aby žili "zde a nyní", pohybují se buď v zajetí minulosti, která byla bezstarostná nebo která způsobila přítomné problémy, nebo naopak se těší na "prince z pohádky", který je v budoucnosti vysvobodí z nepříjemností dneška. Jsou to lidé dětinští, závislí, nezralí, potřebují stálé rady, pomoc, nebo "si říkají o potrestání". Jestliže je kontaminovaný Dospělý Dítětem, tak se mluví o člověku, který skutečně je dětinský, odborně se tomu říká *infantilismus*. Tato vrstva mezi Dospělým a Dítětem je nositelem magického dětského myšlení. Je charakteristická pro lidi, kteří příliš dají na určité magické výklady světa, na zázračné působení tam, kde to není na místě.

Kontaminace všech tří stavů

je již hlubší psychiatrická porucha, např. schizoafektivní psychóza, těžká hysterie. Oboustranná kontaminace se také vyskytuje u schizofrenie. Jednou z častých forem schizofrenie je paranoidní schizofrenie. Takový člověk má problémy se svými citovými projevy, produkuje bludy, má halucinace, trpí pověrami, není schopen komunikovat naslouchajícím způsobem a nedovede usilovat o vzájemné porozumění.

Kontaminace je zdrojem *dvojně vazby*, která člověka člověku odcizuje, budí v pozorovateli napětí a nedůvěru.

Transakční analýza považuje kontaminaci za tak vážnou překážku osobnostní integrity, že vypracovala existuje *dekontaminaci* jako terapeutický postup, jehož cílem je, aby se od sebe oddálily ty stavy, které jsou kontaminovány, aby se vymazala oblast předsudků či pověr, aby byl člověk schopen normálně řešit problémy, být adekvátně kritický a mít nadhled nad tím, co vnucuje Rodič, nebo nad tím, co chce Dítě. Jestliže jsme kontaminováni, tak schopnost nadhledu nemáme. Jsme v zajetí buď Rodiče, nebo Dítěte. Je důležité snažit se pochopit to, co transakční analýza kontaminací rozumí. Dekontaminace je v rámci terapie někdy dosti dlouhodobým procesem, než člověk získá takovou sílu ve svém Dospělém, aby nahlédl existenci svých předsudků či pověr.

Vyloučení

Někdy se kontaminace ještě kombinuje s tím, čemu se říká vyloučení. Můžeme si je představit jako neprostupnou bariéru, která oddělí jeden stav od zbývajících tak, že mezi sousedními stavy není možná žádná komunikace.

Vyloučený Rodič

- zejména je-li vyloučení kombinováno s kontaminací - způsobuje, že osobnost jedná, jakoby Rodič vůbec neexistoval nebo jakoby si dělal co chce a ve struktuře osobnosti se nijak organizovaně neuplatňuje. Máme před sebou člověka, který může být velice zajímavý, na první pohled je to okouzlující osobnost, zejména když zasahuje do Dospělého Přirozené Dítě, ale je to člověk bez svědomí, bez zásad, bez morálky, prostě nezávazný člověk, na kterého není spolehnouti, protože solidnost a předpověditelnost naší osobnosti dává právě pevný stálý Rodič v nás.

Vyloučené Dítě

a ještě navíc je-li kontaminovaný Dospělý Rodičem, formuje se osobnost, která je perfektní, spolehlivá, předpověditelná. Takoví lidé jsou ‚plnič povinností‘, ale je neradostné s nimi žít, protože jim chybí bezprostřednost a citovost Dítěte, které dodává osobnosti šřávu, pestrost a barvivost. Jsou to lidé stoprocentní, ale jsou příliš ‚spoutaní‘, což jim znemožňuje jednat spontánně, tvořivě a autenticky. Jsou to typičtí ‚zákoníci‘. V některých rolích i v některých životních situacích je výhodné být takovou osobností s minimalizovaným Dítětem.

Některé psychologické školy staví na myšlence, že psychický vývoj člověka probíhá celý život, takže zcela zákonitě nastávají krátká období pozitivní dezintegrace při přechodu z jedné vývojové fáze do další. Vývoj probíhá jako diferenciací, integrací a fixací. Integrace - není-li rigidní - vytváří jednotu, harmonii. Desintegrace je rozpadem této jednoty. Má-li vzniknout jednota vyššího řádu, musí se předchozí jednota narušit. Přechodná desintegrace sice vypadá jako porucha, ale nemusí nic vážného znamenat.

Podle transakční analýzy už děti v pěti letech mají vytvořenu základní strukturu a obsah uvedených stavů.

Když si např. pětiletá dívka hraje s panenkou a domlouvá jí ‚Ty ses počurala a já ti nabacám‘, tak se ocitá v roli Rodiče, kopíruje třeba jednání své matky s ní, má v sobě jakoby malého Rodiče (může se to označit obratem ‚naš malý diktátor‘).

Když dítěti neodpovídáme na otázky nebo je odbýváme, připravujeme je o poznávací dychtivost a ztrácíme na intenzitě kontaktu; připravujeme se o možnost ovlivňovat vývoj dítěte. Někdy dítě klade skutečně hluboké filozofické otázky, nad kterými bychom se měli i my dospělí vážně zamyslet. Takže obrazný výrok - ‚naš malý rozumbrada‘ - je docela přiměřená metafora, která vyjadřuje, že vlastně už i pětileté dítě má svého Dospělého. Pětileté dítě má pochopitelně Dítě v sobě daleko méně zvládnuté než máme my, velcí lidé. Transakční analýza, aby vystihla tu skutečnost, že v našem Dítěti je jakási kopie toho, co jsme byli v těch pěti letech, používá *sekundární analýzu stavů osobnosti*.

Každý člověk má v sobě svého Rodiče, Dospělého, své Dítě, a v tom Dítěti má ještě svého Dospělého, takového, jaký v nás byl, když nám bylo pět let - ta prvotní struktura zůstává v

našem Dítěti. Když se někdy dostaneme do konfliktní situace a zmocní se nás vztek, najednou začneme dupat, mlátit kolem sebe, pak se podle transakční analýzy v nás vzteká Primární Rodič v Dítěti Dvě. Transakční analýza se snaží takto mikroanalyticky zkoumat, jak je osobnost budována.

Klíče k poznání stavů osobnosti

Každá psychologie osobnosti se zabývá otázkou, pomocí jakých klíčů můžeme poznat, co jsme nebo co jsou lidé, s kterými máme co činit. V transakční analýze se rozlišuje šest klíčů k poznání osobnosti.

1. Analýza chování

První klíč se zabývá *chováním v širokém slova smyslu*. Slovem chování budeme rozumět nejen to, co se tím běžně rozumí, třeba sociální chování, ale především výrazové projevy, tzn. gesta, mimiku, držení těla, zvláštnosti chůze, výraz, vystupování.

Pro každého, kdo pracuje s lidmi je důležité naučit se abecedě i gramatice výrazových projevů. Sebezpozorováním a pozorováním druhých v situacích, kdy lze jasně určit, jaký stav osobnosti má právě výkonnou moc, se učíme poznávat

- věcné držení těla, klidnou mimiku a uměřená gesta Dospělého,
- panovačné nebo povýšené výrazové projevy Kritického Rodiče,
- ochranné, nabádavé a pomáhající gesta a vzezření Pomáhajícího Rodiče,
- bezprostřední, živé, radostné projevy Přirozeného Dítěte,
- zlostné, rebelantské a provokující chování Vzdorného Dítěte,
- ustrašené, smutné vzezření Bezradného Dítěte,
- bezvýrazné, upjaté držení těla, prázdný výraz a ochablá gesta Způsobného Dítěte.

2. Hlas

Jde tu o *hlasové zvláštnosti, tón, melodie, rytmus řeči*, tedy o projevy, které jsou také označovány jako paralingvistické. I člověk přesvědčený, že jedná převážně z pozice svého Dospělého, si dokáže ve své reflexi vybavit situace, kdy najednou hovoří hlasem Dítěte nebo kárajícího Rodiče. Pokud reflexe nejsme schopni, pozorovatel trénovaný v transakční analýze pozná podle hlasových zvláštností bezpečně, který stav osobnosti má v dané chvíli výkonnou moc.

Představte si například, že vám v zaměstnání zvoní telefon. Jste okamžitě ve střehu (i pokud jde o výrazové chování), protože nevíte, co to bude, zda příkaz nebo kritika, ale jakmile zjistíte, že je to kolega ze sousedního oddělení, který potřebuje nějakou informaci, vaše držení těla, výraz i hlas nabudou klidné, věcné podoby charakteristické pro stav Dospělého. Kdybyste byli citliví k dějům ve svém těle - uvědomili byste si, jak povoluje napětí a vaše vzezření i vyladění hlasu se přeladuje. Za chvíli na to volá třeba vaše sedmileté nemocné dítě, které jste poprvé nechali samotné doma. Vaše vzezření i hlas se rychle vyladí podle schématu Pomáhající Rodič a starostlivě se tážete „Co je, co se stalo, proč voláš?“. Dítě vám sděluje, že rozbilo vázu, kterou jste dostali od tetičky. V momentě se přeladíte do schématu Kritický Rodič. Ztuhnou vám rysy a držení těla, hlas je o několik

oktáv vyšší, když říkáte „Počkej až přijdu domů, já si to s tebou vyřídím.“ Za chvíli na to volá třeba váš manželský partner, a protože se máte stále ještě hluboce rádi, zjihnete, ve vašem držení těla i ve vašem hlase převládne Přirozené Dítě. Přesto, že v práci převážně používáte svého Dospělého, dovedete podle momentálních situací jednat též Rodičovsky a Dětsky.

3. Řeč

Další klíč k poznávání osobnosti je *řeč*. Zde už je transakční analýza psychologicky náročnější. Nevystačíme již s pouhou empatií, ale musíme umět znát lexiku, sémantiku i syntax a stylistiku, abychom rozpoznali obrovské bohatství informací, které se ve sděleních člověka skrývá. A řeč bychom se měli naučit analyzovat skutečně pozorně. Měli bychom si všimnout nejen jakých slov a jakých vět člověk používá, ale i jak komponuje obsáhlejší sdělení, jak respektuje kontext a osobnost partnera komunikace.

Slovník Dospělého je věcný, obsahuje mnoho výrazů typu – *„teoreticky vzato“*, *„za předpokladu, že“*, *„pravděpodobně“*, *„když uvážíme okolnosti“* – tedy obraty, které signalizují, že jsme si vědomi neurčitosti toho, co tvrdíme, že omezuje absolutní platnost a kategoričnost svých tvrzení, svých názorů a podřizujeme je určitým podmínkám a okolnostem.

Slovník Dítěte překypuje obraty: *„Já chci ...“*, *„Neznám ...“*, *„Neumím ...“*, *„Když já ...“*, *„Kdybych já jenom ...“* atd. V dospělosti takové výrazy signalizují, že s člověkem něco není v pořádku. Příklady vět: *„Kdybych já si nevzala toho strašného mužského, to jsem mohla mít život.“* *„Až já konečně ožením (vdám) poslední dítě, pak já teprve začnu žít.“* *„Když já jsem takový smolař“* atd.

Uvedená úsloví prozrazují stav nejistoty, nezralosti, stav úniku z přítomnosti. Transakční analýza říká, že zralá osobnost je ta, která umí plně prožít přítomnou chvíli, která žije tady a teď. Kdežto únik do minulosti, někdy i glorifikace minulosti, nebo nerealistické těšení se na budoucnost, signalizuje, že člověk je neurotický nebo má nějaké nevyřešené vnitřní problémy.

Ve **slovníku Rodiče** převažují výrazy: *Musíš, nesmíš, nedělej to, odmítám, zakazuji, nesnesu, na to musíš jít tak, počkej, já ti pomohu!*

I **stavba vět** prozrazuje, zda převažuje Rodič, Dospělý nebo Dítě. **Rodič** bude častěji užívat - pokud jde o jejich modalitu - rozkazovací věty, **Dospělý** bude mít hodně vět oznamovacích a tázacích. A **Dítě** v nás bude mít často věty neúplné, s vynechaným podmětem, s citoslovečnými výrazy. Převezme-li v dospělém věku výkonnou moc Dítě, pozná se to podle květnatého slovníku plného metafor a přídavných jmen.

4. Rané vzpomínky

Čtvrtý klíč využívá analýzy *vzpomínek na raná léta dětství*. Transakční analýza předpokládá, že přítomné chování a prožitky jsou ovlivněny událostmi, jimž jsme museli v dětství čelit, nebo jichž jsme byli svědky. I když běžně si tyto souvislosti neuvědomujeme, a dokážeme jednat na základě promyšlené optimální

varianty řešení situace, v kritických momentech života často jednáme tak, jak jsme viděli jednat své rodiče, starší sourozence nebo jiné klíčové osoby. Zejména učitelé by si měli vzpomínat, jak si mnohdy jako žáci říkali: Budu-li někdy učitelem, nikdy se k dětem nebudu chovat jako tento můj učitel/učitelka. A stačí, aby se dostali ve třídě do kritické situace, a bezděky zvolí modelové schéma, které jako žáci tak kategoricky kritizovali. Tyto modelové situace jsou pro nás návodem, anebo spouštějí role, které jsou – mohli bychom říci - jakými převleky.

Vzpomínky se mohou týkat toho, co jsme sami prožívali v určitých situacích (jak jsme se blamovali, nebo jak jsme byli šťastni, když jsme řekli nějakou hloupost, a všichni kolem nás se smáli). Když klient sděluje vzpomínky vázané na určité motivy, zjišťujeme, jak výstižně vysvětlují jeho současné problémy.

Významným vodítkem k pochopení problémů klienta může být zjištění, co si pamatuje z interakce mezi rodiči, z hádek mezi rodiči, nebo z toho, co mu rodiče přikazovali nebo zakazovali. To všechno nás může navést buď na poznání toho, který ze stavů osobnosti daného jedince má nejčastěji výkonnou moc, nebo jaký scénář polapil toho jedince do svých témat.

S ranými vzpomínkami pracuje též individuální psychologie jako s jedním z hlavních zdrojů poznání životního stylu člověka, a zároveň jako s terapeutickou metodou.

5. Sledování vnitřních dialogů

Pátý klíč by se dal metaforicky charakterizovat jako *naslouchání do sebe*. Odborně se tomu říká fenomenologická analýza. Mnoho lidí řeší své problémy formou jakýchsi vnitřních dialogů. Lidé se v kritických životních situacích oslovují svým jménem, např. – „*Marie vzchop se, nepodlehni.*“ Velmi často této komunikace se sebou samým používají sportovci jako autostimulace, která jim dodává energii a redukuje trému. Takže naslouchání do sebe, sledování vnitřních dialogů, které probíhají v naší hlavě, může být velmi důležitým klíčem k poznávání osobnosti.

Uveďme poněkud humorný příklad : Pětiletý chlapec dostane chuť na čokoládu, nemá peníze, jde do samoobsluhy, podívá se jestli není na blízku prodavačka, popadne čokoládu a běží pryč. V tom okamžiku slyší v hlavě hlas svého otce – ‚ukradni co chceš, ale ať tě při tom nechytí‘. A pak třeba holčička, chce ukradnout čokoládu, ale smutně odchází bez čokolády, protože slyšela hlas své mamky – ‚hodná holčička nikdy nekrade‘.

Vnitřní dialogy v naší hlavě skutečně probíhají, a fungují jako *svědomí*; ve svědomí se manifestuje Rodič v nás. Jsme tedy schopni nasloucháním do sebe uvědomit a zpřítomnit ty stavy, které ovládají naše jednání a v tomto bodě výkladu se dá ukázat základní rozdíl TA proti psychoanalýze. TA tvrdí, že stavy naší osobnosti jsou uvědomitelné právě nasloucháním do sebe a tím i zvládnutelné.

6. Reflexe a sebereflexe transakcí

Dalším klíčem je *analýza transakcí*. Všimáme si toho, co se děje mezi námi a druhými lidmi. Zjišťujeme, jaké pocity a reakce v nás vyvolávají druzí lidé (sebereflexe), nebo se snažíme odhadnout, jaké pocity a reakce vyvoláváme v druhých lidech (reflexe). Díky sebereflexi a reflexi objevujeme, z jakého stavu osobnosti s námi druhý člověk komunikuje, a tak vysuzujeme, jaký stav u něho dominuje, anebo sledujeme, jaký stav se nejsnadněji aktivuje v naší osobnosti.

Když zjistíte nebo když cítíte, že vás druzí lidé vyhledávají, přicházejí k vám z jakýmsi prosebným výrazem a odcházejí potěšeni, že jste jim řekli nějakou rozumnou myšlenku nebo radu, tak z toho můžete vyvodit, že vás ti lidé vnímají jako člověka se silným Pomáhajícím Rodičem. A přicházejí-li k vám s prosebným výrazem, žádají-li o radu, je v nich aktivováno jejich Bezradné Dítě.

Jestliže cítíte, že vás lidé vyhledávají, protože se pobaví, rozesmějí, odcházejí rozzářeni, tak máte v sobě silné Přirozené Dítě, které potěší, aktivuje Přirozené Dítě v těch druhých.

Ted' se vžijte do opačné perspektivy, co vlastně signalizuje jednání druhého člověka vůči nám, nebo co znamená, když já přicházím za druhým s pokorou, skromně, zkroušeně a prosím o radu; asi jsem ve stavu Bezradného Dítěte a obracím se v druhém k jeho Pomáhajícímu Rodiči.

Jestliže někoho vyhledáváme proto, abychom si s ním vyměnili informace o tom, co je nového, bavíme se spolu věcně, pak se rozejdeme, tak komunikujeme na úrovni Dospělý - Dospělý.

Když je třeba někdo v roli Přísného Rodiče, neumí roztát, neumí se uvolnit. Uvědomme si, jak je trapné, kdybychom takto se svým partnerem jednali v erotických situacích. Nebo třeba na večírku, kde se všichni baví, někdo sedět někde bokem na židli a pozorovat "mumraj" a bude si říkat - jak ti lidi mohou takhle blbnout. To je neadekvátní, nepřiměřené. Přiměřené je se zapojit a kdo to neumí, tak ať na večírky nechodí, anebo ať se učí být otevřeným a spontánním.

Cvičení: Vžijte se do jednotlivých stavů, do nichž se dostáváte nebo, které si umíte představit podle projevů a prožitků svých známých. Transakční analýza klade v terapii velký důraz na to, aby lidé vyjadřovali, co skutečně cítí. Za připomenutí stojí životní heslo Komenského: *"Vše ať se děje přirozeně, násilí ať se vzdálí ze všeho, co se děje."* Člověk, který všechno dělá příliš chtěně, je křečovitý a nepřirozený. A kdo na sebe dokáže zapomenout a nechá jednat svou přirozenost, je okolím vnímán jako příjemný nebo opravdový (i ve svém rozčilení). Často se bojíme o ztrátu důstojnosti nebo prestiže, kdybychom jednali přirozeně. Ale přirozenost je něco, co může navodit intimitu, která je vrcholem autentické strukturace času. Obnovit takový stav přirozenosti je jeden z cílů TA.

TA tvrdí, že jsme během života ztratili tři základní dary, s nimiž jsme přišli na svět, a to je *přirozenost, tvořivost a opravdovost*. Od malička jsme museli projevovat často předstírání, čili ztráceli jsme přirozenost, ztráceli jsme tvořivost. Berne uvádí krásný příklad,

že dítě slyší svými ušima, vidí svými očima, myslí svou hlavou, ale tatínek v dobré vůli nebo víře, že synáček vychovává ho poučuje - toto je to, to je ono. Berne uvádí příklad - dítě se raduje ze zpěvu ptáků, a jakmile mu tatínek začne vykládat - slyšíš, toto je kos, slyšíš toto je skřivánek, takhle zpívá slavík, tak v tom okamžiku už dítě nemůže být milovníkem přírody, ale v nejlepším případě ornitologem. Čili ztrácí tvořivost v této oblasti. Transakční analytici říkají, že umravňováním bereme dítěti tvořivost. Chtějí tím zdůraznit, že vlastně obnova tvořivosti, bezprostřednosti a opravdovosti znamená pracovat s vlastním chováním a hlasem zcela přirozeně, nechat své projevy volně plynout. Nesnažit se vůlí příliš zasahovat do toho, co děláme.

Většina lidí dokáže jednat s různými lidmi (kolegy, podřízenými, žáky) z různých stavů osobnosti, a to podle buď podle podmínek situace, podle očekávání, podle ustálených zvyklostí vázaných na osobní zkušenost s dotyčným. Velmi často transakční podnět vycházející od partnera komunikace, nebo ještě spíše způsoby, jakým transakční podnět interpretujeme, nás vmanévruje do příslušného stavu. Šestý klíč k poznání osobnosti nám ukáže, jak silně nás determinuje naše vyladění na určitou vlnu a jak je nesnadné přecházet ze stavu do stavu na základě vědomého rozhodnutí a podle skutečné povahy situace. Dá se zobecnit, že většina komplikací v interpersonálních vztazích má své kořeny právě v těchto okolnostech.

Proces REFLEXE A SEBEREFLEXE je jedním z nejsilnějších klíčů, ze kterého - když se s ním naučíme pracovat - získáme nejvíc informací o sobě i o druhých. Psychologie rozlišuje dvě dovednosti, jimiž se reflexe a sebereflexe realizuje: empatii (= vcit'ování se do druhého) a recipatii (= zpětné pocit'ování).

Empatie je důležitá v produktivních vztazích, v produktivní komunikaci. Empatie znamená vcítit se, do druhého, obrazně řečeno "vlézt pod jeho kůži" a snažit se vystihnout, jaký ten druhý je.

Recipatie doplňuje empatii. V recipatii neuvažujeme, jaký ten druhý je, ale ujasňujeme si, jaké pocity v nás vyvolává, a nutkání, jak s ním na základě toho jednat. Když se naučíte pracovat s pocity a dojmy z druhých, nesmírně se rozšíří naše schopnost rozumět lidem a rozumět i sobě.

Cvičení: Zkuste říct, jaké pocity ve vás běžně vyvolává většina lidí kolem vás, nebo určití lidé. Jde o to, oživit si slovník jazyka pocitů a jazyka nutkání, jazyka chuti. Příklad: Jsou lidé, kteří v nás vyvolávají pocit pohody, nutkání udělat jim radost, chuť bavit se s nimi. Z někoho máme pocit nejistoty, nebo když nás obtěžuje, tak pocit nepříjemnosti, pocit napětí. Pak v nás vzniká chuť vysmát se mu, dát mu „co proto“. Obecně ve vztahu k lidem prožíváme pocity sounáležitosti, pohody, blízkosti, vzdálenosti, pocit zklamání, pocit štěstí, radosti, uvolnění, zvědavosti. Zkoumejme, jací lidé v nás vyvolávají ty které pocity?

Z hlediska stavů osobnosti je Rodič snadno čitelný, výroky Rodiče jsou snadno rozpoznatelné. Přemýšlejme, proč je zrovna v tomto tento člověk typický Rodič? Když budeme analyzovat člověka, ze kterého vycházejí jen kritické komentující výroky „na ten hrozný svět“, tak většinou budeme zakoušet pocit cizosti, pocit nechuti, nebo chuť vyhnout se mu, chuť jít od něho pryč. Když někdy máme nutkání nebavit se s někým, tak je to proto, že má v sobě příliš silného Rodiče. Anebo to může být proto, že my máme v sobě příliš silné Bezmocné, potrefené Dítě, které ten člověk svými transakcemi deptá. Takže tady začíná detektivní práce ujasnit si, zda pocit - třeba „jít od něho pryč“ - je dán tím, že je to suchar, z jehož Kritického Rodiče vycházejí jenom hodnotící výroky, nebo zda to je člověk, který se strefil do mých slabostí, do mých bezradností.

ŽIVOTNÍ POZICE

Základním prostředkem transakční analýzy pro poznání problémů člověka jsou životní pozice. ‚Zabydlení se‘ na určité životní pozici uspokojuje druhý ze základních ‚hladů‘ člověka. Na začátku výkladu jsme se zabývali způsoby uspokojování **hladu po struktuře**. Zjistili jsme, že do svého života vnášíme určitý pořádek nebo ho hledáme tím, co děláme. Buď tím, že se snažíme vyhýbat kontaktům nebo tlacháme, hrajeme s druhými hry, pracujeme, bavíme se a jsme schopni intimity.

Hlad po pozici existuje v každém z nás spolu s hladem po struktuře. Různými způsoby realizace času našeho života nebo naplňováním času svého života zároveň realizujeme i svou pozici. Zároveň se utvrzujeme v tom, jak nás lidé přijímají, že nás určitým způsobem vnímají, že od nás očekávají i určitý druh podnětů a určitý druh reakcí. Každý člověk si pamatuje na změny a pokroky, které v jeho životě nastaly v období dospívání. Téměř každý již byl určitou dobu mimo domov (třeba na táboře, v internátě, na zahraničním výletě), a po návratu domů se choval už trochu vyspěleji, zraleji. Rodiče byli udiveni. Dokonce v mnoha rodinách se tím začíná bortit intimita mezi dospívajícím a rodičem, pokud rodiče nepochopí tuto změnu.

Nevědomé očekávání ze strany okolí, že se budeme chovat v souladu se svou pozicí, je někdy tak silné, že každé vybočením druhí odmítají brát na vědomí a víceméně svými reakcemi, setrvačností svých reakcí, které jsou v souladu s jejich očekáváním, nás vhánějí zpátky do stylu jednání, které jsme už opustili. Na této setrvačnosti ztroskotají i mnohé dobré úmysly rodičů a učitelů změnit svůj styl výchovy. Např. vychovatel nebo rodič si naplánují - na základě diskuse s odborníkem nebo na podkladě studia odborné literatury - že se bude chovat ke svým dětem nebo svěřencům jinak než očekávají, aby u nich přestali vyvolávat negativismus. Svěřenci však o nadále jednají negativisticky, neboť změnu stylu vychovatele či rodiče zpracovali podle rčení „*Copak má asi za lubem, jakou boudu na mě šije?*“ Dospělí si pak řeknou, že rady odborníků jsou na nic, své odhodlání vzdávají, a vrátí se ke svému represivnímu, odmítavému, kritickému chování; a začarovaný kruh pokračuje dál. Tato zkušenost dokládá, že

pozice, na které je člověk ‚uvrtán‘, se stává jakousi kotvou nebo nám dává okovy, případně kolem nás vytváří stěnu, bariéru a my se přes ni nemůžeme dostat.

Pojednáme nyní o čtyřech pozicích zavedených transakční analýzou k popisu a k objasnění jednání a prožívání lidí. Píše o nich již zakladatel transakční analýzy E. Berne, a systematicky je zkoumá Thomas Harris v knížce *“Jsem am OK, jste OK”*. V názvu je užito úsloví, které se mnohdy ani nepřekládá, ale hodí se pro ně český obrat *“být bezva”*, *„být v pořádku“*, *„být v souladu ...“*. Název *“I am OK, you are OK”* označuje pozici už zcela vyspělou, které dosahují jen někteří lidé. Mohla by být v českém znění parafrázována slovy *“Jsem bezva, jsi bezva”*. Naučit člověka zaujímat tuto pozici a zabydlet se na ní je základním terapeutickým cílem transakční analýzy. Akademická psychologie hovoří v této souvislosti o rolí.

První přiblížení k rozlišení jednotlivých pozicí ukazuje následující schéma, v němž jsou pozice rozloženy do čtyř kvadrantů. Vývojově první je pozice v levém dolním kvadrantu. Pozorování ukazuje, že každý člověk se aspoň na moment postupně ocitá v dalších kvadrantech ve směru hodinových ručiček, a buď v některém uvízne a „zabydlí se“ v něm, nebo je v každém kvadrantu „doma“ vzhledem k určité třídě situací. Pozice v pravém dolním kvadrantu je domovem člověka, který dosáhl vrcholné úrovně své osobnostní zralosti.

Ty nejsi

PSYCHIATRICKÁ POZICE

schizofrenie
beznaděj

PROJEKTIVNÍ POZICE

paranoia
zlost

Já nejsem

bezva

Já jsem

INTROJEKTIVNÍ POZICE

smutek deprese

ZRALÁ POZICE

radost

Ty jsi

Pozice je prožívání a chování vázané na určité kontextem dané podmínky, ve kterých žijeme. Pozice se tak stává rámcem, který vymezuje náš „manévrovací prostor“. To, jak se chováme v té či oné pozici, co prožíváme, co přijímáme, co dáváme a vyjadřujeme - to je naše role v dané pozici.

Každý člověk je v roli dcery nebo syna vůči svým rodičům, v roli manžela či manželky ke svým partnerům, v roli otce nebo matky vůči svým dětem. Kromě toho jsme v roli šéfa či podřízeného vůči svým spolupracovníkům, a v každé z těchto rolí - je jich ještě celá řada dalších – se manifestují naše životní pozice. Role syna nebo dcery můžete být realizována milujícím, pomáhajícím, slušným, nezávislým, závislým, provokujícím jednáním atd.

V obsahu či výkonu role se vyjadřuje naše pozice. Operačně jde o transakce, které adresuje lidem, k nimž zaujímáme jednotlivé role. Jde o poněkud zjednodušený výklad. V sociologii se ještě používá termín "status", aby se vyjádřilo, že příslušná role také obsahuje určité ekonomické nebo sociální hodnocení, má tu či onu prestiž a autoritu. Člověk, který je v roli šéfa nebo majitele obchodu, je v hierarchii profesí svým postavením výše a má pro okolí jinou prestiž a autoritu, než třeba nezaměstnaný. Status je vyšší, ale to nutně neznamená také vyšší osobnostní hodnotu.

První pozice: Já nejsem bezva, ty jsi bezva.

To je pozice typická pro první rok života. Kdyby kojeneček uměl uvědoměle prožívat, co se s ním děje, tak by si uvědomoval asi toto: "*Já nemohoucí, kterého přebalují, koupou, krmí, starají se o něj atd. - já nejsem bezva, ale ti velcí kolem mě, kteří o mě pečují, to jsou bezva lidé.*" Tak je to zcela přirozené, i když si to malé děťátko ještě neuvědomuje. Pokud je člověk na této pozici uvrtán až do dospělosti, už si takhle nějak může svou situaci uvědomovat.

Pochopitelně dítě, pro které je tato pozice přirozená, ji nijak traumaticky neprožívá. Podstatné je, když už by vývojově měl být na další pozici, ale stal se zajatcem této první. Představme si vytoužené dítě starších rodičů nebo o dítě, které bylo často nemocné a vůči němuž si rodiče vytvořili vztah zvýšené péče a obav, chrání ho a připoutávají ho, takže se na této pozici zabydlí i jako dospělý.

Této pozici se též říká proto *introjektivní*, že člověk zvnitřňuje dojem, že druzí jsou dokonalí a on je na nich závislý. Intenzivně prožívá vliv a tlak světa na sebe. Na této pozici si člověk nevytvořil dostatek sebedůvěry a myslí si, že nejdůležitější věcí je uspokojovat zájmy druhých. Na této pozici má člověk pocit malé sebedůvěry a nízkého sebevědomí, úzkosti a trémy, sklon k sebeobviňování. Jestliže jsme v raném dětství dostávali pouze signály o tom, jak jsme neschopní sami něco zvládnout („Ty jsi nemehlo“, „Nešiko“, „Na nic nesahej, všechno pokazíš“ atd.), pak máme hluboký pocit nejistoty a pocit viny, často zastoupený pocitem smutku. Smutek z toho, že jsem takový, jak si myslím a cítím, že mne vidí druzí. Základní pocit člověka na této pozici je tedy pocit smutku, životní neradostnosti. Tito lidé chodí se svěšenými koutky, zejména když se nekontrolují, a často pesimisticky hodnotí každou událost. Jsou zazdění v křivdách, které jim život přinášel, protože čím jsou starší, tím silněji prožívají konfrontaci se světem úspěšných lidí, kteří jsou bezva a vystupují suverénně. Lidé na této pozici vidí v každé kritice signál – „Ty nejsi bezva, my jsme bezva“. Podstatné je, že člověk na této pozici má svoje heslo: "Můj život nemá žádnou cenu." V extrémní formě může jít až o depresi vyžadující psychiatrickou léčbu.

Dospělý člověk, ‚uvrtnáný‘ na této pozici, může podle TA jednat trojím způsobem :

1. **Stažením se, autismem:** Tito lidé jakoby si říkali - “Když vy, bezva lidé mi dáváte najevo, že nejsem bezva, tak mě nezbyvá nic jiného, než si vystačit sám, abych stále nebyl konfrontován s tím, jak jsem nemožný.” To jsou potom ti lidé, kteří strukturují svůj čas a prostor svého života zůstáváním stranou.

2. **Stát se černou ovčí rodiny:** Když vy, bezva lidé mi dáváte najevo, že nejsem bezva, tak vám teda ukážu, že nejsem bezva.” Říkáme jim ‚průšviháři‘. Jsou to např. patnáctileté dívky, které přijdou do jiného stavu nebo mládenci, kteří projdou několika učebními obory a žádný nedokončí, protože mají v sobě neklid a hledání, ale hledání neproduktivní. Téměř každý z nás je v některé oblasti života hledač, ale normální člověk se uklidní, když najde nebo když zjistí, že to, co hledá, nelze najít. Lidé s uvedeným zaměřením hledají někoho, kdo by je přesvědčil, jak jsou dobří – a stejně by mu neuvěřili. Paradoxní je, že neumí číst sdělení druhých. Zkušenost s těmito lidmi dosvědčuje, že když jim někdo upřímně říká – “Ty jsi dobrý, to se ti pěkně povedlo”, odpovídají – “To je náhoda”, anebo “Vy mi jen lichotíte”. Nejsou schopni brát ocenění vážně, mají filtr, který nepropustí pozitivní hodnocení. Jsou v roli „smolařů“.

Adlerovská individuální psychologie v této souvislosti upozorňuje, že chválení takovým lidem nepomáhá, ale že naopak terapeuticky pozitivně dokáže zapůsobit *povzbuzování*, které je od pochvaly těžko odlišitelné.

3. Jednat stylem **posedlého horolezce:** Jsou to lidé se sociálně nejproduktivnější orientací. Jejich posedlostí je „stále dobývat nějakou horu“. Ale zatímco zdravý, zralý člověk vystupuje na horu proto, aby se potěšil krásou rozhledu, a je hrdý, že dokáže snést nějaký ten pot a únavu, lidé první pozice to dělají proto, aby si mohli říci “Snad jsem aspoň trochu dobrý, když jsem vylezl na tuto horu” - a hned běží dolů, aby stihli ještě jeden nebo dva další výstupy. Nedovedou se radovat z toho, co dokázali, nedovedou se těšit z krásy kolem sebe. V příručkách manželského poradenství se popisují manželé, kteří postaví dům, pak začnou šetřit na auto, potom na dům pro svého syna nebo dceru, a na život se svou manželkou nemají čas. V současné fázi vývoje české společnosti na prahu třetího tisíciletí jsou to mladí podnikatelé, kteří žijí stylem workoholiků.

Tyto tři typy lidí ‚uvrtnaných‘ na první pozici máme všude kolem sebe, možná k nim tak trochu patříme i my – zejména v oné třetí variantě. Může jim pomoci stará orientální moudrost: *Je lepší naučit se vidět růže na trnitém keři, než hledat trny na růžovém keři*. Tato jednoduchá metafora by nám měla připomínat, že v každé situaci lze najít něco pozitivního, co mi pomůže vidět problémy ze čtvrté pozice osobnostní zralosti.

Druhá pozice: Já nejsem bezva, ty nejsi bezva.

To je pozice, které se někdy říká *psychiatrická*, protože jde na ní „uvěznění“ lidé, kteří úplně ztratili nejen důvěru v sebe, ale i důvěru v druhé lidi a kteří ztratili chuť žít. Často jsou to kandidáti pokusu a sebevraždy a často končí svůj život sebevraždou. Nebo jsou alespoň závislí na lécích a pravidelné psychiatrické péči. Jestliže si člověk na první pozici říká „Můj život nemá cenu“, na této pozici si říká „Lidský život nemá žádnou cenu“, „Život je zcela nesmyslný“. Základní pocit člověka na této pozici je pocit beznaděje, zoufalství. A to je jeden z nejhorších citových základů osobnosti.

Tato pozice vzniká v rodinách, kde dítě nedokázalo zjistit, co vlastně rodiče chtějí, co si rodiče přejí, protože jejich chování je nekonzistentní, nejednoznačné. Každý z nás má patrně zkušenost, že při jednání s některými lidmi nevíme, co nám chtějí říci. Takový člověk v roli vedoucího nebo učitele má své svěřence různými náznaky, nápověďmi, komentáři ve stylu „*No, tak jo.*“ Když takový výrok slyšíme při odevzdání práce, nevíme, zda jsme oceňováni nebo kritizováni. Někteří lidé nedovedou svým chováním vyjádřit jednoznačně, co nám vlastně sdělují, jaké poselství, jaký druh pohazení nám poskytují.

Představte si situaci: malé děťátko, které je hyperaktivní, celé noci nařiká, maminka i otec jsou nevyspalí, a někdy je křik tak naléhavý, že maminka jde k dítěti a úzkostně, s obavou, zda není nějak nemocné, je vezme do náruče a začne je konejšit. Dítě dostalo dva podněty: To náhlé uchopení je negativní a bolestivé, ale hned následuje hlazení a konejšení. Co teď je to pravé ?

Jiná situace, častá při přechodu do druhého roku života, který je většinou i přechodem na druhou pozici, kde se naštěstí většina lidí ocitne jen na krátkou dobu. Představme si Jeníčka, který v deseti měsících měl tři dny zácpu a pak se vykakal na koberec. Celá rodina se raduje. A ve třinácti měsících to udělá znovu na koberec, ale už dostane výprask, protože si rodiče přečetli ve Velké knize o dítěti, že ve třinácti měsících už by dítě mělo chodit na hrníček. Zde nastal zvrát. A když ten zvrát je drastický, když v situacích, kde se ještě nedávno rodiče radovali, najednou trestají, dítě opět neví, co je správné; je z toho zmatené a vnímá to jako rozpor, který se ho bolestně dotýká a který v něm vytváří pocit nejistoty.

Anebo, nevyrovnaná, hysterická či schizoidní matka si jeden den dítěte vůbec nevšimne, když se něčeho dožaduje a druhý den by mu snesla modré z nebe, třetí den ho trestá za to, že otravuje a plete se pod nohama: Jestliže se to tak nepravidelně střídá podle nálady matky, u dítěte se rozvíjí syndrom naučené bezmocnosti, který je jádrem druhé pozice. Dítě na této pozici, kde neví, co od života může čekat, zda ránu, pochvalu, nebo lhostejnost.

V uvedených případech jde o *ambivalenci* neboli o *dvojnou vazbu*. Prostě takové podněty nemají jednoznačný obsah. Nesignalizují jednoznačné, určité sdělení. Je psychologickým zákonem, že lidé, kteří jsou nevyrovnaní, kteří mají nedůvěru v život, kteří se chovají nejednoznačně, nelyžovatelně, prošli takovou výchovou. Harmonický, vyrovnaný, integrovaný člověk měl jednoznačnou

výchovu, anebo se naučil stačit si sám. Třeba i navzdory nejednoznačné výchově. Druhá pozice může být důsledkem silných rozporů ve výchově. Matka je shovívavá, otec je tvrdý a nelítostný, a tyto rozpory ještě posilují prarodiče, kteří dítěti nesystematicky dávají za pravdu tu otci, tu matce.

Někdy naopak prarodiče mohou vyvážit destruktivní vliv rozporů rodičů a poskytnout dítěti oporu, jistotu, konzistenci a jednoznačnost. Jednoznačně dítěti signalizují, co může čekat nebo ho povzbudí svým láskyplným vztahem. Tak je zachráně před „uvrtáním“ na této pozici.

Třetí pozice: Ty nejsi bezva, já jsem bezva.

To je pozice, které se někdy říká obrácená, invertovaná vzhledem k první; někdy se jí též říká **projektivní pozice**. Na první pozici všechno polykáme, bereme všechny viny světa do sebe, kdežto na této projektivní všechno vrháme od sebe. Tato pozice vzniká u dětí s dostatkem životní energie, které vyrůstaly v tvrdých, nelítostných nebo lhostejných, rozvrácených, krutých rodinách, kdy třeba jeden rodič je ve vězení a druhý se o děti nestará nebo je nelítostný a zlý. Často jde o děti nechtěné. Výzkum nechtěných dětí realizovaný od počátku osmdesátých let Zd. Matějčkem se skupinou psychologů a pedagogů ukazuje, že právě z nechtěných dětí vyrůstají lidé se zvýšeným rizikem zcestného vývoje „na šikmé ploše“. Lidé třetí pozice v předškolním věku - mezi 3. až 6. rokem věku - byly často obětmi nesmyslného pronásledování a nelítostnosti ze strany rodičů. V důsledku toho v nich roste vztek, vzdor a nenávisť. Můžeme se domnívat, že si takové dítě říká „Teď dostávám rány, jsem ještě malý, nemohu je vracet, ale jednou se vám pomstím“. Takže základní pocit člověka na této pozici je pocit zlosti a nedůvěry k druhým. Z takového dítěte roste mstitel, tyran, sadista.

Někdy se této pozici říká zločinecká, protože často vede ke střetnutí se zákonem. Globální heslo člověka na této pozici zní: „*Váš život nemá žádnou cenu.*“ V extrémní formě vyúsťuje tato pozice v duševní poruchu, zvanou paranoia. (Složeno je ze dvou řeckých slov - nús - rozum, a para - vně, čili mimo rozumu). Paranoici jsou lidé s chorobnou podezíravostí. Nejhorší je, pokud je na této pozici člověk uvrtán do dospělosti, a prošel přísnou výchovou, že si může osvojit masku zdvořilosti, ale ve skutečnosti je to necitlivý, tvrdý člověk, který pohrdá lidmi, kterému nezáleží na tom, jestli ublíží. Další takový paradox je, že tyto lidé často bývají přitahováni mocí. V roli mocných mohou beztrestně manifestovat svou nenávisť k lidem a vydávat ji za důslednost.

Z psychologického hlediska by se dalo říci, že tyto tři pozice jsme si nevybrali, na ty jsme byli zaváti nějakými okolnostmi, a teď jsme na ně více nebo méně odkázáni.

Čtvrtá pozice: Já jsem bezva - Ty jste bezva.

Jedině čtvrtá pozice - je výsledkem našeho odhodlání a našeho úsilí. I když by se pochopitelně dalo říct, že je řada rodin, kde jsou rodiče, prarodiče a ti, kteří pečují o dítě, tak moudří, že neuhlazují všechny cestičky, že dají dítěti možnost vyzkoušet si vlastní úsilí, a přitom jednají taktně a podporují osobnostní růst. Tak se vyvíjejí lidé opravdoví a ušlechtilí, kteří dokáží vnášet do světa radost a mír a jsou pro druhé vzory hodnými následování. Ale pro většinu lidí je tato pozice spíše výsledkem vědomého odhodlání a vědomého stále obnovovaného úsilí. Lze říci, že člověk, který prošel všemi předchozími pozicemi a dostal se na čtvrtou pozici, je pro společnost cennější než ten, kterému bylo dáno jako dar, aby se hned octl od předškolního věku na této pozici. Ten, kdo si tedy prošel trápeními a obtížemi předchozích pozic, má asi daleko víc smyslu, soucitu, tolerance pro lidi, kteří jsou na některé z prvních tří pozic. Ví, jak těm lidem je. Ten, kdo se už od prahu školního věku dostal až sem, tak ostře utrpení druhých necítí. Sice taky může být plný lásky a tolerance, ale přece jen má jistý nadhled.

Existence člověka a jeho rolové chování na této pozici je výsledkem neustále oživované důvěry v někoho, neustále oživované důvěry v sebe. Proto si musíme dost často a dost tvrdě opakovat: všichni jsme na stejné lodi, zasloužíme si, abychom se měli rádi. Jednejme s lidmi tak, jak chceme, aby oni jednali s námi – říká zlaté pravidlo mravnosti. To není automatické. Pro mnohé z nás to není automatické, protože jsme často konfrontováni s činy druhých, které v nás posilují pocit, že si lidé nezaslouží naši úctu a naši ohleduplnost. Nebo jsme konfrontováni s tím, že okolí na náš ušlechtilý program reaguje výsměchem nebo nijak, a my pak resignujeme. Místo, abychom analyzovali, v čem je příčina a snažili se znovu a propracovaněji svůj plán uskutečňovat, buď se obviňujeme z neschopnosti nebo se vzdáme. Proto je pobyt na čtvrté pozici pro mnohé lidi spjat s tak značným úsilím, že nevydrží. A těch, kteří dovedou toto úsilí oživit, je třeba si hluboce vážít. Program čtvrté pozice najdeme v jedné myšlence W. Goetha: *”Jednáme - li s lidmi podle toho jací jsou, činíme je horšími. Jednáme-li s nimi jakoby byli tím, čím by měli být, zavedeme je tam, kam je chceme zavést”*. To znamená, že člověk, který tento program přijme, **vyzařuje** v jednání s druhými důvěru v možnost zdokonalení a změny osobnosti a tento optimismus vlévá i do druhých.

Dokladem síly aforismu je výzkum, který provedli američtí psychologové R. Rosenthal a L. Jacobson. Rozhodli se ověřit, zda očekávání učitele ovlivní výkon žáků. Navštívili školu v dělnické čtvrti jednoho průmyslového města, kde převažovaly děti nezaměstnaných, tedy děti, které doma neměly podmínky k učení, které vyrůstaly často na ulici, a nabídli ředitelství školy, že provedou vyšetření inteligence dětí s cílem prokázat, že bez ohledu na podmínky k učení a na skutečně dosahované výsledky určité děti mají vysoké nadání. Použili testu, který byl zcela běžný, a bez ohledu na skutečné výsledky o polovině dětí řekli,

že jsou vysoce nadané a že mají na to, aby šly do vyšších škol a studovaly na universitě. Po roce bylo provedeno retestování, které ukázalo, že u dětí označených jako vysoce inteligentní, vzrostla inteligence měřená testy, výrazně se zlepšil prospěch a výrazně se zlepšilo chování.

Životní pozice podle TA

<p><i>Já nejsem BEZVA, vy nejste BEZVA</i></p> <p><u>PSYCHIATRICKÁ POZICE</u></p> <p>Styl: NEBÝT S...</p> <p>Dispozice: PESIMISTICKÁ</p> <p>Pocit: STRACH</p> <p>Pozice zahájení hry:</p> <p style="padding-left: 100px;">OBĚŤ</p> <p>Adaptované dítě: BEZMOCNÉ či PORANĚNÉ</p> <p>Aktivity: NEDĚLAT NIC ODMÍTÁNÍ SABOTÁŽ</p> <p>Úniková cesta: PSYCHÓZA</p> <p style="text-align: right;"><i>MELANCHOLIK</i></p>	<p><i>Já jsem BEZVA, vy nejste BEZVA</i></p> <p><u>PARANOIDNÍ (TÉŽ „ZLOČINECKÁ“) POZICE</u></p> <p>Styl: ZBAVIT SE, ÚTOČIT, BÝT PROTI</p> <p>Dispozice: KRITICKÁ</p> <p>Pocit: HNĚV, ZLOST</p> <p>Pozice zahájení hry:</p> <p style="padding-left: 100px;">PRONÁSLEDOVATEL</p> <p>Adaptované dítě: VĚDĚT SI RADY</p> <p>Aktivity: KONTROLOVÁNÍ KRITIZOVÁNÍ STARÁNÍ SE</p> <p>Úniková cesta: HOMICIDIUM</p> <p style="text-align: right;"><i>CHOLERIK</i></p>
<p style="text-align: center;"><i>FLEGMATIK</i></p> <p><u>AUTISTICKÁ POZICE</u></p> <p>Styl: JÍT PRYČ OD</p> <p>Dispozice: DEPRESIVNÍ</p> <p>Pocit: SMUTEK</p> <p>Pozice zahájení hry: ZACHRÁNCE či OBĚŤ</p> <p>Adaptované dítě: BEZMOCNÉ či SVĚPOMOCNÉ</p> <p>Aktivity: USMÍŘENÍ, USPOKOJENÍ, ADAPTOVÁNÍ SE</p> <p>Úniková cesta: SUICIDIUM</p> <p><i>Já nejsem BEZVA, vy jste BEZVA</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>SANGVINIK</i></p> <p><u>POZICE OSOBNÍ ZDATNOSTI</u></p> <p>Styl: JÍT S</p> <p>Dispozice: OPTIMISTICKÁ, RADOSTNOST</p> <p>Pocit: POHODA, KLID</p> <p>Pozice zahájení hry: ŽÁDNÁ</p> <p>Adaptované dítě: ŽÁDNÉ</p> <p>Aktivity: ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ, VYJEDNÁVÁNÍ, NADŠENÍ</p> <p>Úniková cesta: NENÍ NUTNÁ</p> <p><i>Já jsem BEZVA, vy jste BEZVA</i></p>

Midgley, D: *New Directions in Transactional Analysis Counselling*. London, Free Association Books 1999.

Toto zjištění zahájilo řadu výzkumů na celém světě, shrnutých v mnoha publikacích, které prokázaly, že tam kde skutečně učitelé nevěděli o čem jde, přijali danou informaci od psychologa jako vědecký poznatek, a pod vlivem autoritativního sdělení změnili své chování

vůči označeným dětem. Jestliže předtím nějakému darebovi ve třídě dávali najevo "No vidíš, zase nic neumíš, máš pětku, sedni", po informaci, označující dítě jako vysoce nadané, si řekli – „Hm, otec je alkoholik nebo dítě je z pěti dětí, nemá, kde by se učilo“ atp. A v případě neúspěchu bylo dítě podobně chápáno: "Asi se vaši doma hádali, tak se na to podívej, příště tě vyzkouším znovu". A tato změna postoje učitele, kterou dítě dříve nebo později přijalo, vedla k tomu, že se začalo snažit.

Psychologové tento výzkum nazvali *Pygmalion efekt*, podle staré řecké báje o sochaři či kyperském králi, který se zamiloval do své sochy a prosil bohyni, aby mu ji oživila, což se stalo. B. Shaw tento motiv využil ve slavném dramatu *Pygmalion*, v němž se profesor Higgins vsadí, že udělá z prodavačky květin Elisy dámu tím, že ji naučí vybranému chování a vyjadřování. Pygmalion efekt je důkazem toho, že když dokážeme důsledně celou svou osobností vyzařovat důvěru, pozitivní očekávání, tak se dřív nebo později člověk začne měnit. Ale důležité je, abychom vydrželi déle, než je setrvačnost osoby, kterou chceme změnit. I většinu psychologové potvrzují, že dozorcí, kteří si tento přístup k vězňům osvojili a dokázali v něm být důslední a vytrvalí, měli na svých úsecích daleko méně mimořádných případů nebo negativistických činů ze strany vězňů. Tvrdí se, že vězni z takových oddělení mají po propuštění méně recidiv. Tato zjištění by pro nás měla být výzvou k tomu, abychom hledali, jak se naučit vyzařovat důvěru, lásku, srdečnost. Předstírání lidí velice snadno prohlédnou.

Mnozí lidé si po seznámení s výkladem pozicí uvědomí, že se nacházejí na více pozicích. Pokusme se odpovědět na otázku, zda je to možné. J. J. Rousseau trefně poznamenal: "*Každý člověk musí pečlivě volit tři věci : svou životní družku, své povolání a své přátele*". Totéž opakuje zakladatel individuální psychologie Alfred Adler, když říká, že náš život se uskutečňuje ve třech základních oblastech: **v rodině, v práci a ve společnosti**. Pozorování potvrzuje, že opravdu můžeme být v rodině na pozici "*Já jsem bezva, vy jste bezva*", když je rodina ostrovem pohody a záštity, ale v práci můžeme být na pozici "*Já nejsem bezva, vy jste bezva*", dávají-li nám spolupracovníci najevo, že jsme méně zdatní než oni. Pak jsme často dřiči, kterých využívají, kteří z toho moc radosti nemají. A ve společnosti můžeme třeba být na pozici "*Já nejsem bezva, vy nejste bezva*", anebo mezi lidmi mimo práci v zájmových kroužcích, klubech a pod., může být i na čtvrté pozici.

Transakční analýza připouští, že můžeme být současně na několika pozicích, ale vždycky bychom měly zkoumat kontext těch charakteristik prostředí nebo situací, ve kterých se pozice manifestuje, uplatňuje. Stálo by za promyšlení, jaké všechny důsledky pro sociální práci plynou z toho faktu, že žijeme v těchto třech oblastech - v rodině, v povolání a ve světě lidí, v společnosti, mezi přáteli. Má smysl u sebe i u druhých hledat shody a neshody, soulad a nesoulad mezi těmito třemi oblastmi. Známe přece lidi, pro které práce je vším. Kdybychom je psychologicky analyzovali, zjistili bychom, že doma se necítí akceptováni nebo prožívají rodinný život jako nudu a utíkají tak z rodiny. Nebo mají pocit, že je lidé neberou mimo práci, nemají přátele, kamarády, práce je pro ně náhražkou.

Vždycky jednostrannost znamená neúplnost, neúplnost života osobnosti. Pokud nejde o vědomou volbu, vědomé odhodlání.

TYPY TRANSAKČÍ

Transakce se rozlišují na *jednoduché, zdvojené a šibeniční*. Jednoduché mohou být *komplementární, nekomplementární a zkřížené*. Jednoduchých komplementárních je devět, potom jich přibývá, takže je kolem 70 nekomplementárních a zkřížených. Zdvojených a šibeničních může být až několik tisíc. Většina se dá schématicky znázornit pomocí šipek, které jdou mezi různými stavy struktur dvou komunikujících osobností.

Komplementární transakce

Uvedeme si příklad jednoduchých komplementárních transakcí, aspoň těch základních. Vždycky dvojici šipek berme jako jednotu transakčního podnětu a transakční odpovědi. Ještě si připomeneme, že transakce jsou jednotky komunikace, jednotky styku mezi lidmi, které probíhají v rámci různých forem strukturace času, o nichž jsme již mluvili, tedy v rámci zůstávání stranou, rituálů, tlachání, her atd. Tyto formy se tedy realizují jako sled určitých transakcí, které se dají takhle symbolicky vyjádřit a každý transakční podnět nese určitou jednotku nebo určité množství pohazení a transakční odpověď buď to pohazení vrací nebo ho redukuje, transformuje apod.

$$R \rightleftharpoons R$$
$$D \quad D$$
$$D_i \quad D_i$$

Když si představíte dvě osoby se silným Kritickým Rodičem, sedící v parku na lavičce, a před nimi dvojici mladých lidí ve vášnivém objetí, můžeme slyšet, jak ten jeden říká druhému: *"Podívej se, jaká je ta dnešní mládež zkažená"* a jak ten druhý odpovídá: *"Máte pravdu, za našich mladých let to takhle nebylo"*. To je příklad komplementární transakce, které se někdy říká důchodcovská. Takto se často baví lidé, kteří už to mají za sebou a zapomněli, že v mládí se taky tak chovali.

$$R \rightarrow R$$
$$D \curvearrowright D$$
$$D_i \quad D_i$$

Ale stejně tak je možné, když ten jeden, který jedná z pozice Kritického Rodiče, řekne: *"Podívejte se, jak je ta dnešní mládež zkažená, to za našich mladých let nebývalo"* a ten druhý odpovídá - *"Já mám pocit, že když jsme byli mladí, tak jsme se chovali podobně"*. To je odpověď z pozice Dospělého. Toto už je příklad trans. odpovědi, která jde z jiného stavu než do kterého byl adresován podnět, je to tedy příklad nekomplementární odpovědi. Výše uvedené schéma ukazuje nekomplementární odpověď s přihlédnutím k adrese.

R → R

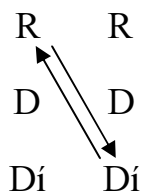
D ← D

Dí Dí

Na uvedený transakční podnět je možno odpovědět i takovouto nekomplementární odpovědí: *"Já jsem si teď vzpomněl, že jsem četl velice zajímavou knihu o problémech různých generací"*. To je odpověď z Dospělého do Dospělého - dává informaci. Odpovídá ve stylu - *"Já o koze, ty o voze"*. A tím můžeme v druhém probudit jeho Spontánní Dítě, které se zeptá *"A k čemu autor dospěl?"* A další sled konverzace už může být zábavou na úrovni Přirozené Dítě - Přirozené Dítě. Toto je nekomplementární transakce bez přihlédnutí k adresátovi.

Pochopitelně se můžeme bavit i na úrovni Rodič - Rodič v jiné poloze. Tak jeden z účastníků konverzace řekne druhému, (např. manželka manželovi): *"Jirko, sousedův chlapec je bez tatínka, zemřel mu, vezmeme ho s naším Petrem k nám na chalupu"*. Odpověď: *"Máš pravdu, uděláme mu tak radost"*. To jsou výroky dvou Pomáhajících Rodičů.

Pro komplementární transakci, je podstatné, že může probíhat dlouho, a když je její obsah kritický, pak jde často o dialog dvou "pavlačových drben", jak se říká. Anebo si vzpomeňte na důchodcovské řeči, které normální lidi nudí, ale oni se dovedou takhle dlouho bavit tím, že hořekují nebo kritizují, jak je ten svět strašný.



Komplementární transakcí může být třeba i transakce tohoto typu: *"Zase jsi nic neuměl, sedni si, máš pětku"* - a odpovědí může být vzpurný pohled. Je to transakce, které se někdy říká učitelská. Kritický Rodič v učiteli kritizuje Dítě a v žákovi Vzdorné Dítě odpovídá *vzpurným pohledem*.

Obrácená situace komplementární transakce by vypadala takto: - *"Pane doktore, já poslední dobou nemůžu spát, bolí mě hlava, cítím se jako zmlácený"*. Transakční odpověď: *"Tak já vám něco napíši, nechám vás týden doma, za týden se mi přijdete ukázat a dáme to do pořádku"*. To je tzv. "doktorská" transakce. Opět je komplementární. Bezradné Dítě v pacientovi se dožaduje pomoci od Pomáhajícího Rodiče v lékaři.

Někdy není situace takhle úplně jednoduchá, vezměte si třeba tyto dva obrázky: Kritický Rodič - Pomáhající Rodič. Pro jednoduchost si ze čtyř tváří dítěte znázorníme Vzdorné Dítě a Přirozené Dítě. Kritický Rodič v matce zaútočí na to, co vnímá v dítěti jako Vzdorné Dítě, když se kolem ní motá, zatímco se matka baví se svou kolegyní, kterou potkala, když šli za nákupem. Toto je dost častá scéna. Dítě se začne brzy nudit, protože po chvílce ho nebaví, co si ti dva dospělí vyprávějí a matka na ně zakřičí - *Neplet' se mi pod nohama*. Dítě naříkavě žadoní - *Maminko, já chci zmrzlinu*, prostě chce matku pro sebe. Kritický Rodič útočí na Vzdorné Dítě, ale Přirozené Dítě v dítěti se dožaduje od Pomáhajícího Rodiče zmrzliny. Kdybychom to neznázornili takto, zachytili bychom jenom transakci z Rodiče do Dítěte, tak by to vypadalo komplementárně. Ale vidíte, že se linie kříží. To už je subtilnější, mikroskopická analýza, která zmnožuje počet zkřížených transakcí na několik desítek. Nejenom těch osm, které by se daly vyjádřit, kdybychom šipkami na různých úrovních znázorňovali transakce. Tímto výkladem jsme se dostali ke zkříženým transakcím. Za chvíli se jim budeme věnovat podrobně.

Podívejme se ještě na transakci Dospělý - Dospělý. Na této úrovni komunikujeme, když se třeba ptáme *"Kolik je hodin?"* a transakční odpověď je *"Nevím, podívám se - za dvě minuty dvanáct"*. Čili věcná otázka, věcná odpověď. Na úrovni Dospělý - Dospělý se odehrávají transakce v té kategorii strukturace času, kterou jsme si charakterizovali jako práce (činnosti).

Pokud jde o transakce na úrovni Dítě - Dítě, tak podívejme se třeba na transakci typu : dvě Přirozené Děti ve dvou zaměstnancích nějaké organizace si říkají: *"Kámo, šéf odešel, vytáhni karty, dáme si partičku"*. Odpověď: *"Fajn, a zvu tě na frčana, mám svátek"*. To je konverzace na úrovni dvou Přirozených Děti, stejně jako v erotických situacích: *"Kočičko"*, *"Kocourku"*.

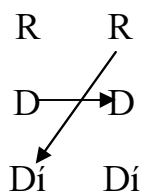
A teď si ale představte, že by odpověď na podnět: *"Kámo vytáhni karty, dáme si partičku"*, zněla: *"Styd' se, vždyť jsi v práci"*. To je situace, kdy transakce je taky nekomplementární a zase se přihlíží k odesilateli. Nebo taky odpověď může být: *"Prosím tě, podej mi šanon, já si musím něco zkontrolovat"*. To je převod na rovinu Dospělého, podle rčení *"Já o koze, ty o voze."*

Zde jde o příklad nezkrížené nekomplementární transakční odpovědi, jíž přecházíme na rovinu Dospělý - Dospělý, a tím převádíme hrozící konflikt na věcné jednání. To je příklad, jak se dá vymanévrovat, když máme situaci pod kontrolou a když víme, co nám hrozí. TA schémata nám pomohou, když umíme dostat transakční odpověď na úroveň dospělého.

Častá je kritická transakce vedoucího vůči sekretářce, která napsala dopis s chybami: *"Paní Nováková, na co jste při psaní toho dopisu myslela.?"* Když ta má v sobě silné Přirozené Dítě, může odpovědět: *"Myslela jsem na vás, pane vedoucí"*, což je formálně komplementární transakce. A pokud má vedoucí dobrou náladu, tak se zasměje a mávne rukou. Ale ona taky může odpovědět takhle: *"Máte pravdu, udělala jsem tam řadu chyb, ale já mám doma nemocné dítě a mám tolik starostí, že jsem prostě nedávala pozor"*. Toto je na první pohled zkrížená odpověď, ale jakmile odpověď jde z Dospělého do Dospělého, tak vytváříme šanci pro převedení transakcí do roviny věcného jednání.

Nebudeme už dále tento typ transakcí rozvíjet. Ještě si uveďme takovýto příklad: Jste v zaměstnání, protáhne se nějaké jednání dlouho do večera, a vaše kolegyně třeba požádá přítomného muže: *"Prosím tě, doprovodil bys mě domů, u nás v podjezdu stávají opilci, já se bojím"*. Všimněte si slůvka - "bojím". Žena to říká věcně, žádá z pozice Dospělého Pomáhajícího Rodiče, a on řekne *"Ano, rád tě doprovodím"*. To je komplementární transakce na úrovni Dospělý – Rodič, Rodič - Dospělý. Pokud v tom ovšem není skrytý podnět, zahajovací tah tzv. Hry s ohněm.

Zkrížené transakce



Představte si, že přijde manžel unavený z práce domů, manželka třeba pere nebo dělá s dětmi úkoly, a on se zeptá: *"Drahoušku, kdy už bude večere?"* Na podnět Dospělého odpověď Dospělého: *"Jen co doperu prádlo, bude to asi za dvě hodiny. Když máš hlad vezmi si třeba krajíc chleba"*. Toto by byla normální konverzace Dospělý - Dospělý. Ale manželka velmi často reaguje způsobem: *"Jsem tvoje služka nebo co? Uvař si ji sám"*. Což je věta z pozice Kritického

Rodiče do Vzdorného Dítěte, a odpověď kříží podnět. Odpověď z pozice Spontánního Dítěte by byla: *”Až si ji uděláš, miláčku!”*

Transakční analytici říkají, že jakmile odpověď kříží podnět nedospělým způsobem, končí debata věcná a začíná konflikt.

Manželka může odpovědět i takhle: může se rozplakat a říct *”Ty pořád na mě něco vidíš.”* Bere to jako kritiku, jestliže má v sobě silné Bezradné Dítě. A odpovídá z pozice Bezradného Dítěte do Kritického Rodiče. I to je konfliktní. To manžela většinou ”vytočí” tak, že odpoví: *”Tak si dělej co chceš”*, a jde do hospody.

Ještě příklad dvou ”Oblomovů”: Jeden spolubydlící říká druhému: *„Brácho, vezmi kabelu a skoč pro chleba, nemáme co jíst“*. A ten druhý mu odpovídá: *„Jsi líný vstát? Jdi ty!”* To je příklad dvojnásobného křížení, které vede k hádce.

Ted’ se podívejme na tuto zkrříženou transakci, která v některých rozvaděných rodinách je docela běžná: *”Ty si o mě myslíš, že jsem špatná?”* A odpověď *”Jak ty víš, co já cítím?”* Tedy trošku Bezradné, možná trošku Vzdorné Dítě v ženě se dotazuje Kritického Rodiče v muži a ten muž dotaz přehraje do svého Bezradného nebo Vzdorného Dítěte a odpovídá *„Jak ty víš, co já cítím.“* Slovní dvojice *„myslím – cítím“* naznačuje, že oba se komunikačně míjejí. Manželka chápe postoje svého partnera jako výsledek nějakého myšlenkového zpracování, ale on sám se cítí tímto konfliktem spíše citově zaskočen. Tento příklad ilustruje, jak nesmírně důležité je všimnout si i jednotlivých slov, obsahu řeči. Připomeňme si důraz na umění naslouchat při výkladu klíčů k poznání osobnosti.

Zdroje komunikačních nedorozumění a propastí analyzuje též psychoterapeutická škola NLP (neurolingvistické programování). Představme si komunikaci často probíhající mezi partnery: Manželka řekne svému muži: *„Já už se nemohu dívat na ten tvůj nepořádek na psacím stole a na to jak když přijdeš, tam hodiš jednu botu, tam druhou, já už to nemůžu vidět.“* A manžel odpovídá: *„Já zase nemůžu cítit to tvoje rýpání a mě už se dotýká každé tvé slovo.“* Všimněte si slov: dívat, vidět, cítit, dotýká. NLP tím dokumentuje, jak jeden partner vnímá svět vizuálně, druhý dotekově. Každý z partnerů komunikuje z jiné reprezentace světa ve vědomí.

Když si lidé rozumějí, v pozadí je vždycky odhodlání rozumět si, odhodlání vzájemně se sblížovat. Kdosi napsal - a je to hluboká pravda - že manželství je neustálé přizpůsobování se, neustálé hledání kompromisu. Totéž ovšem platí pro vztah *„učitel – žák“*, *„nadrízený – podřízený“*. Jakmile jeden přestane, tak často se začíná hloubit propast. Jdeme sice vedle sebe nebo dokonce spolu, ale každý z nás má ještě různé odbočky - zaměstnání, činnost v těch organizacích, jejichž je členem, tzn. že v řadě momentů se naše cesty rozcházejí a odhodlání jít stále spolu vyžaduje tedy hledání kompromisu a vzájemného přizpůsobování se. Když

si uvědomíme, čím nás taková rozdílnost může obohatit, tak je každý vztah nádherným dobrodružstvím.

Můžeme si rozumět a naopak se obohacovat tím, že si nasloucháme přes ty různé kódy. Že si třeba řekneme „*Mě zajímá, jak to vidíš ty, (když se třeba bavíme o zhlédnutém filmu), já mám z toho úplně jiný zážitek.*“ Když sledujeme některé manželské dvojice po shlédnutí filmu, jsme šokováni, jak se dokáží hádat. Klíč může být v tom, že každý z nich svět kóduje jinak a přitom nemají dobrou vůli se navzájem obohatit svým různým kódováním. V uvedené situaci ovšem hádka může být výrazem jiného hlubšího konfliktu, který partneři neumí slovně pojmenovat.

Zdvojené transakce

Představme si konverzaci tohoto typu: Manžel přijde v parném létě z práce domů, má chuť na pivo, ale nemůže najít otvírák a zařve na manželku: „*Kam jsi zase strčila ten otvírák na pivo.*“ Dospělý v muži žádá Dospělou v ženě o informaci. Této komunikační rovině se říká **zjevná, společenská**. To je to, co by rozpoznal i cizinec, který rozumí česky. Ale současně tím tónem ublíženosti, těmi slovíčky „*zase strčila*“, muž kritizuje Nepořádné Dítě v manželce: A tomuto se říká **skrytá psychologická rovina**. Skrytý podnět zdvojuje ten viditelný. Manželka, když se nechce hádat, když je dostatečně vyrovnaná a silná žena, odpoví: „*Strčila jsem jej vedle vidliček.*“ Reaguje na zjevnou rovinu dotazu, a manžel, i když možná měl chuť se začít hádat, teď dost dobře nemůže. Musí si najít jinou záminku. A jestliže se dá manželka vyprovokovat, a odpoví: „*Jsem tvoje služka nebo co? Najdi si ho sám.*“ - tak většinou zahajuje hru, zvanou „*vřava*“ neboli „*kravál*“. V tomto okamžiku další transakční podnět a odpověď se už netýkají otvíráku nebo piva, ale vztahů vůbec. Manžel třeba řekne: „*No, ty jsi celá tvoje matka.*“ A dostane se mu odpovědi: „*Ty si moc nefandi, vzpomeň si na svého brácha, kterého máš v kriminále.*“ To je příklad toho, jak vlastně začíná drama, jak začíná hra, která nás vtahuje do konfliktu a později třeba do rozvodu.

Teď si ještě všimněme transakce, která velmi často zahajuje „*hru s ohněm*“, která začíná jako nevinný flirt. Představte si, že jste na školení v rekreačním zařízení Pedagogického centra. V poledním volnu si vyjdou na krátkou procházku učitel a učitelka, kteří se na kurzu seznámili. Povídají si o věcech společného zájmu a tu jdou kolem osamělé stodoly na kraji lesa. V muži se probudí kovboj a řekne: „*Copak v té stodole asi je?*“ Žena zasněně odpoví: „*Já také od malička zbožňuji takové stodoly.*“ Na úrovni vnější konverzace je to debata typu Dospělý - Dospělý, psychologický podtext však říká: „*Vy se mi líbíte!*“ - „*Vy se mi také líbíte!*“ Dvě Spontánní Děti se eroticky sblížují. „*Hra s ohněm*“ často začíná nevinným flirtem a končí nevěrou a příslušnými dramaty.

Šibeniční transakce

se dají těžko tak jednoduše vyjádřit nebo popsat. Jsou mnohonásobně podmíněné a ne jenom zkřížené nebo zdvojené. Jsou to výroky nebo gesta, která – obrazně řečeno – uvazují druhému ”smyčku kolem krku”. Vyjadřují nedůvěru, radí k riskantním činům, vysmívají se apod. Šibeničními transakcemi druhého lákáme do nějakého osidla nebo průšvihů, nebo mu signalizujeme nedůvěru, pohrdání, podceňování. A to je v metaforice TA právě oprátka pomyslné šibenice.

Typický příklad: Na pracovišti se vrátí vyléčený alkoholik, spolupracovníci ho začnou obcházet, pokývují hlavou a říkají: „*My tě známe, to jsme tedy zvědaví, jak to dlouho vydržíš bez pití.*“ A on po nějaké době přijde později do práce, bledý, zelený, strhaný. A kolegové hned komentují: „*No neříkali jsme to, nevydržel jsi ani dva měsíce.*“

Nebo jiný příklad: Rodiče koupí svému patnáctiletému synovi kolo, on se sotva na něm naučí jezdit a přijde za otce s prosbou, aby mohl zajet ukázat kolo svému kamarádovi. Rodiče vědí, že bydlí na opačné straně města přes několik rušných křižovatek. Otec mu dává šibeniční transakci výrokem: „*Jsi pašák chlapče, jen jeď.*“

Snad postačí tento jednoduchý přehled s uvedeným modelovým zobrazením a návodem, jak uvidět to, co je příčinou či komplikací v mezilidských vztazích.

HLAZENÍ

Čtvrtá životní pozice - jak lze vyvodit - je pozicí zralé osobnosti. Lidé, kteří se na ní nacházejí dokáží poskytovat druhým opravdová nepodmíněná kladná pohlazení. Co to znamená?

V této souvislosti je třeba říci několik slov o třetím hladu, a to je **hlad po podnětech**, který je uspokojován právě hlazením.

Řekněme si několik slov o hlazení. (Je to překlad anglického slova *stroking* = hlazení). Transakční analýza soudí, že člověk jako společenská bytost potřebuje hlavně sociální podněty. Je zjištěno, že bez intelektuálních nebo environmentálních podnětů člověk dovede vydržet déle než bez sociálních. Je známo, že součástí výcviku kosmonautů je vystavování mnohahodinové sensorické deprivace (kosmonauté jsou ve výcviku na řadu hodin zavřeni v izolované, podnětově velmi jednotvárné komoře, kde je ticho, tma, plyšové tapetování, takže prakticky i doteky jsou naprosto jednotvárné, není tam žádná sensorická rozmanitost. Mnozí z kandidátů žádají o přerušení tréninku. Je známo, že vězňové v dobách, kdy vězeňské samoty byly malé betonové bunkry bez tepla, světla a jakéhokoliv zařízení, si dokázali udržet psychickou rovnováhu a zdraví, jen tak, že se naučili hmatat každou nerovnost na stěnách, a tím získávali byť nepatrnou podnětovou variabilitu. Když však jsou podněty naprosto stejné, většina lidí začíná mít po třech hodinách halucinace.

Podle transakční analýzy je hlad po podnětech uspokojován tím, že nám druzí lidé vysílají četné transakční podněty a že máme možnost na ně nějak reagovat. Protože slovo „stroking“ znamená také dotýkat se i v tom dobrém i v záporném smyslu, rozlišuje se **kladné a záporné** pohlazení. Metaforicky lze říci, že kladné pohlazení je „hlazením po srsti“ a záporné „hlazením proti srsti“. Plzák užívá pro záporné pohlazení termínu „drásání“.

Kromě toho každé pohlazení může být **nepodmíněné** nebo **podmíněné**. Příkladem nepodmíněného pohlazení jsou věty „*Mám tě rád/a.*“ „*Jsi můj/moje.*“ „*Za nic nestojíš.*“ „*Jdi mi z očí!*“ Podmíněná pohlazení vyžadují, aby byla splněna nějaká podmínka. „*Přineseš-li pěkné známky, budeme tě mít rádi.*“ „*Nebudeš-li včas doma, tak si mě nepřej!*“

Nepodmíněné pohlazení ať kladné nebo záporné je buď absolutní přijetí nebo absolutní nepřijetí. Když se dítě na nás kouká toužebně a my je k sobě přitiskneme a řekneme „*Jsi můj, jsi moje*“, tak to je **nepodmíněné pohlazení**. Když řekneme „*Jdi mi z očí, ať tě nevidím, jsi mizera, zklamal jsi mě, nemám tě ráda, nemám tě rád*“, tak to je nepodmíněné záporné pohlazení. To je pro dítě zdrcující sdělení. My je někdy bez reflexe důsledků jen tak vypustíme z úst, protože máme plno starostí a vůbec to tak nemyslíme. Dítě však neumí myslet relativisticky. Dítě bere vše absolutně. A pochopitelně, když potom druhý den dítě obejmeme, tak z toho vzniká dvojná vazba, a ta vytváří zmatek v hlavě dítěte. Takže na některé výroky bychom si opravdu měli dávat pozor a raději počítat do deseti než zareagujeme.

Podmíněná pohlazení, ať už kladná nebo záporná, vážou udělení pohlazení na určitou podmínku. Když přineseš dobré známky, budu tě mít ráda. Když tu bude uklizeno než přijdu z práce, budu tě mít rád. Jestli bude nějaká trojka na vysvědčení, tak si mě nepřej - to je záporné podmíněné pohlazení. Rozhodně bychom měli pečlivě volit, kdy používáme podmíněných pohlazení.

Když člověk dostává hodně podmíněných pohlazení, ať už kladných nebo záporných, tak se vytváří do života výkonová orientace. Takoví lidé jdou do života s pocitem, že si všechno musí tvrdě odpracovat a vysloužit. A to je pak ten typ lidí, kteří žijí stylem „Má dáti - dal“, něco za něco. Tito lidé nedovedou prostě přijmout dar s tím, že až sami budou na tom dostatečně dobře, tak někdy prokáží dobro jinému potřebnému. Lidé podmíněně hlazení si myslí, že hned musí odpracovat, hned musí vrátit a že život je jenom výměna. Nedovedou přijmout myšlenku, že život je štafetou nebo spojitými nádobami. To, co dostávám, nemusím vrátit dárci, ale mým vnitřním posláním je, abych to vrátil, až budu moci jiným potřebným lidem.

Jedno anglické rčení praví: „*Když kočku nehladíš, vysychá jí mícha.*“ TA jím ilustruje velký význam fyzického pohlazení – zejména pro malé děti. Skutečně je prokázáno, že ještě šestileté dítě by mělo být denně aspoň 5x - 8x fyzicky hlazeno. Tím se nemyslí jen hladit, ale i obejmout, poplácat po zádech, vzít do náruče atd. My dospělí také někdy potřebujeme fyzické pohlazení, ale

většinou je spojujeme jen s erotickými situacemi. Fyzickým záporným pohlazením jsou tělesné tresty – bití. Je známo, že i fyzicky trestané dítě je na tom lépe než dítě naprosto přehlížené. Z nejhorší se proto považuje tzv. **nulové** hlazení. Věta „Jsi nula.“ Je podle tradice to nejhorší, co člověka může potkat. V antických Athénách Řecku bylo největším trestem vyobcování, tzv. „ostrakismus“.

Podívejme se ještě na několik příkladů ze zoopsychologie. Byly dělány pokusy na krysách, tak že krysy s přibližně stejnou genetickou výbavou byly rozděleny do skupin, obě skupiny vyrůstaly ve stejných podmínkách (automatické podavače potravy v pravidelných intervalech), rozdíl byl jenom v tom, že krysy v jedné skupině experimentátor několikrát denně hladil po srsti. Té druhé si nevšiml. Ukázalo se, že skupina hlazená vyrůstala rychleji, přibývala víc na váze, rychleji se učila orientovat se v labyrintu. V další sérii pokusů kontrolní skupina vyrůstala bez povšimnutí a v druhé se musely krysy dostat k potravě přes elektricky nabitou mřížku. K požitku, k potravě přes bolest. A ukázalo se zase, že tato skupina krys je na tom lépe než ta, která vyrůstala bez povšimnutí. Což se někdy bere, když se to promítne do lidského světa, jako doklad toho, že i negativní povšimnutí je lepší, než žádné povšimnutí. Takže i v kolektivní péči jsou na tom lépe děti, kterých si vychovatelé všimají, které si vybraly třeba jenom proto, aby je sekýrovaly, než děti naprosto anonymní, jichž si nikdo nevšimá. Dokonce se tvrdí, že dítě zlobí proto, aby bylo povšimnuto a třeba i potrestáno. I to je pro ně důkaz, že se vychovatel o ně zajímá. Význam fyzického pohlazení je tedy jasný.

Knihy Zd. Matějčka aj. Langmeiera *Výpravy za člověkem*. popisuje v jedné z kapitol, jak vypadala kolektivní péče v minulých stoletích, jak v nalezincích měly děti potravu, měly lůžko, ale přesto tam byla velká nemocnost a úmrtnost, a to jenom proto, že si jich nikdo nevšiml jako jednotlivců, jako lidí. Ukázalo se, že nestačí materiální péče, ale aby se člověk dobře rozvíjel, musí mít pocit, že je přijímán jako individuální, od druhých odlišná osobnost. Být druhým registrován jako osobnost je nesmírně důležité.

Přejdeme teď k vlastnímu významu termínu pohlazení, který je symbolický. Čím jsme starší nebo čím žijeme ve stabilizovanějším prostředí, tím víc očekáváme symbolické pohlazení, které se vyjadřuje povšimnutím, zájmem, které se vyjadřuje tím, že se registrujeme jako lidé, že dokážeme druhému říci např. „Líbilo se mi tvé včerejší vystoupení na poradě“, nebo i kritická poznámka učitelky na adresu dospívající dívky „Jak můžeš chodit v takovém svetru“, což je negativní pohlazení symbolického typu. Zde ovšem je třeba být opatrný a pečlivě volit tón i obsah ironie, nechceme-li ztratit možnost na dospívající působit. Ironizovat účes nebo oblečení můžeme jen tehdy, když víme, co je už „demode“.

Během života se vytvářejí **filtry na hlazení**. Tyto filtry na hlazení se začínají vytvářet kolem 12 roku věku a způsobují, že určité podněty, o kterých si myslíme, že hladí, mají ve skutečnosti nulový účinek.

Uveďme skutečný příklad z manželského poradenství, i když vypadá poněkud křečovitě. Dva mladí lidé, kteří se vzali z velké lásky, se už po několika měsících začnou hádat. Vznikají mezi nimi konflikty. Dívka vyčítá manželovi „Ty mě nemáš rád“, a on se brání

„Proč tě jako nemám rád? Do hospody nechodím, za ženskými nechodím, jak to, že tě tedy nemám rád.“ Protože jsou to lidé, kteří nereflektují, co se děje, tak na to mladá žena nedokáže odpovědět. Přijdou do poradny a poradce velmi rychle zjistí, že dívka vyrůstala v rodině, kde otec hladil maminku tím, že třeba třikrát týdně přinesl kytku, kdežto mládenec vyrůstal v rodině, kde otec vyjadřoval pohazení své manželce tím, že všechny peníze, které vydělal i ve vedlejším zaměstnání, dával do společné pokladny. Příčina nesnází, nedorozumění je, že každý má jiný druh filtru.

Podle transakční analýzy by člověk měl dostávat co nejvíc nepodmíněných kladných pohlazení, jestliže má vyrůst v osobnost, která je integrovaná, ucelená, harmonická, zralá, v osobnost, která je na čtvrté životní pozici. Pochopitelně to ale vždycky nejde. Na druhé straně zase někteří psychologové varují předtím, abychom příliš neplýtvali takovými všeřikajícími a všeobjímajícími výroky typu *”Ty jsi vynikající, ty jsi hvězda, ty jsi génius”*. *”Náš malý génius”*. Jestliže takovými výroky glosujeme běžný výkon dítěte, narušujeme citlivost dítěte v rozlišování toho, co opravdu umí a co neumí a jak dobře to umí. Když dítě namaluje obrázek, stačí říci: *„Líbí se mi, jak jsi pěkně vystihl barvy, líbí se mi jak jsi vystihl ten tvar, je to jako opravdické auto“* a dost, tak oceníme výkon, protože v tomto daném případě je na místě, aby byl oceněn výkon, ale proč dál plýtvat citovými projevy? Současná psychologie zastává názor, že tam, kde jde o konkrétní činnost, je na místě ocenit tuto konkrétní činnost a její výsledek, neboť tím se dítě učí pečlivosti. Ale tam, kde jde o vyjádření emočního postoje, bychom měli jednat nepodmíněně. Dítě přijde třeba ze školy, pláče, že ho kamarádi zbili nebo že ho učitelka, obvinila, když se ve třídě něco stalo, tam je zapotřebí ihned říci *„Vím, že tě to trápí“*, dítě obejmout a moc o tom nediskutovat. Ale neříkat *„Počkej, já si to s paní učitelkou vyřídím.“* Mnozí rodiče začnou takto reagovat. Pak se dítě učí nikoliv jistotě, ale učí se využívat a manipulovat svým okolím, učí se vlastně neupřímnosti. Stejně chybují učitelé, když při každém přestupku žákovi hrozí dvojkou z chování.

Stejně tak by mohlo být neporozuměno nepodmíněnému a podmíněnému negativnímu pohlazení. Když si třeba pozveme svého dospívajícího syna, aby nám pomohl natírat plot, dítě vezme kyblík s barvou, postaví jej na nějaký nepevný kámen, ten se zakymácí, barva se vyleje a my okamžitě začneme útočit - ty jsi nemehlo, ty jsi budižkničemu, jdi pryč, už tě nechci jako pomocníka. Jde tu o negativní nepodmíněné pohlazení, které vyvolává v dítěti pocit bezradnosti, pocit *”já jsem budižkničemu”*, do jeho rodiče se zahrní instrukce *”Ty jsi budižkničemu”*, a potom když má něco v dospělosti samostatně a odpovědně řešit, netroufne si. Kdyby otec v tomto případě řekl - kdyby sis ten kámen podložil, kdyby ses podíval na co ten kyblík staviš, tak se to stát nemuselo, příště si dej pozor, tak odreaguje svou našťvanost, ale dítě je posíleno a neztratí své odhodlání pomáhat, zapojit se. To je možno naučit lidi s nimiž pracujeme, ale především se to musíme naučit sami, chce to jen bdělost.

V této souvislosti bych řekl pár slov, která trochu rozšíří informaci o hlazení. Rodiče se nás často ptají nebo se budou ptát, jak tedy jednat s dospívajícími dětmi, synem nebo dcerou, kteří za rodičem přijdou a chtějí větší sumu peněz např. na kozačky nebo riflovou bundu, *”všichni mí kamarádi to mají a já se mezi nimi cítím jako odstrčenec”*. Rodiče nemají tolik peněz, odmítnou dítě, to se urazí a začne se bortit intimita, která je důležitá pro zdravé vztahy s našimi dětmi. Uvedu jeden z postupů, který byl vyvinut v jedné americké škole rodičů: jde v něm o to změnit perspektivu *”ty”* za perspektivu *”já”*. Učíme se tomu, abychom okamžitě neútočili způsobem *”ty”*. (ty nás ožebračíš, ty nás připravíš o veškeré

peníze); místo toho "ty", které je útočné, definujeme své pocity. Řekneme třeba - já bych rád ti ty peníze dal, ale víš, že teď s maminkou šetříme na dovolenou. Nebo když třeba přijdeme pozdě a unavení z práce, dítě za námi přiběhne a chce si hrát nebo vyprávět pohádku, velice často následuje „Ty si myslíš, že jsem tvůj sluha nebo co?“ Místo toho řekneme „Máš pravdu, ale já jsem unavený a musím si teď chvíli odpočinout a za hodinu si s tebou budu hrát.“ Převedeme tedy perspektivu "TY" na perspektivu "JÁ". A to lze naučit menší skupiny rodičů ve dvou hodinách sezení, které pro ně zorganizujete. Řekneme jim, aby přešli včerejší konflikt se svým dítětem, a společnou diskusi hledáme optimální řešení, které se ihned dramaticky ztvárnilo. Žádáme je, aby kupř. desetkrát opakovali větu tak, jak by ji měli dítěti říkat. Rodiče si to zafixují a skutečně to přináší ovoce. U dospívajících je někdy ještě dobré jednat na principu kontraktu, smlouvy. I když s tímto postupem bychom měli být opatrní, aby se nevytvořil postoj "něco za něco". Je třeba usilovat o skutečnou dohodu. Já ti třeba dám čtyři sta a šest set si vyděláš, máš možnost umývat nádobí v restauraci apod. Prostě lze se domluvit, že pomůžeme, ale že se dítě na tom bude podílet. Důležité je nevytvářet konfrontaci, která dítě zahání do opozice, do negativismu.

To je tedy poselství obsažené v tématu pohlazení. Kdybychom je měli shrnout v jedné větě, může znít: *Učme se být „dobrymi hladíči“*. Být dobrým hladíčem znamená poskytovat druhým skutečně upřímná a opravdová pohlazení.

POCITOVÁ ZÁKLADNA A SBÍRÁNÍ POUKÁZEK

V našem Dětské části naší osobnosti se ukládají často opakované životní zkušenosti, které krystalizují v **pocitovou základnu**. Pocitová základna je soubor pocitů, dojmů a myšlenek, v nichž je shrnuto to, co jsme se v dětství naučili vnímat jako rozhodující pravdu o sobě a o světě, resp. o sobě ve světě lidských vztahů, a co se v této podobě "usadilo" v našem Dítěti. Proto je také pocitová základna převažujícím obsahem a určujícím činitelem naší **životní pozice**. Vyjadřuje náš osobní styl, způsob prožívání vlastní životní situace. V pocitové základně se zračí, jak se cítíme, jak jsme šťastní nebo nešťastní, optimističtí nebo pesimističtí, vyladění na řešení situace nebo skeptičtí a resignovaní.

V mnoha lidech se pod vlivem **příkazů scénáře** tvoří systém nevlastních, neautentických, cizorodých pocitů. Jde o špatné pocity, které se nám vtírají, které prožíváme znovu a znovu, přestože nás deptají nebo zbavují životní radosti nebo odcizují od skutečného prožívání.

Skutečný, zralý pocit trvá jen několik minut. Když nám někdo šlápne na nohu, řekneme něco a za chvíli o tom nevíme. Nemůžeme-li však reagovat, nebo neumíme-li nic říci, protože příkaz scénáře nás nutí "Bud' slušný!", jdeme dál s pocitem křivdy, který se vtírá.

Podle transakčních analytiků jen *láska a radost*, a na druhé straně *smutek a zoufalství* jsou pocity, které se tomu vymykají.

Většina našich pocitů se však stala vtíravými právě proto, že nám Rodičovské příkazy vnutily, že některé pocity jsou přijatelné a některé že se

nehodí projevovat. Např. hoši se nemají bát nebo plakat, ale mohou projevovat zlost, dívky mohou být smutné ale zase se nemají vztekat atd.

Vtíravý pocit znamená přehození kvality pocitu - např., když se bojíme, můžeme projevovat zlost, ale ne strach, když jsme napjatí a plní starostí či smutku, můžeme zavile mlčet, ale ne dát průchod pocitům bezmoci atd.

Vtíravé pocity na jedné straně způsobují, že se stáváme pro druhé "nečitelnými" i proti své vůli, nebo že druzí zkresleně odhadují, co vlastně prožíváme, a na druhé straně vedou k tomu, že posedle hledáme *doklady*, které by nám daly právo pociťovat onen neadekvátní cit, který je základem vtíravých pocitů. Toto shromažďování dokladů, které nám dává jakési vnitřní právo vybuchnout vztekem nebo se zhroutit nebo se opít apod., se nazývá **sbíráním poukázek**. Je to metafora odpovídající praxi, která se už i u nás zavádí, že za nákup zboží dostaneme poukázku (kupon, žeton), který pak můžeme vyměnit za nějaké další zboží. Sbíráni dokladů pro negativní pocity se nazývá shromažďováním černých poukázek - urážky, blamáž, konflikty, hádky, zklamání. Honíme-li se za doklady o tom, jak jsme vynikající, neodolatelní apod., tomu se říká sbírání zlatých poukázek.

Ten, kdo chce člověka ovládat, většinou intuitivně vycítí, jaké poukázky dotyčný sbírá, a podle toho vytváří podmínky pro jejich nacházení. Podobně terapeut učí klienta obejít se bez poukázek a vrátit se k autentickým pocitům, nebo aspoň jej v mezifázi učí přejít na zlaté poukázky, aby jej posléze osvobodil i od této závislosti.

SCÉNÁŘE

Transakční analýza ukazuje, že mnoho lidí v určitém okamžiku svého života - většinou vlivem příkazu nebo zákazu, pod vlivem nápodoby nebo připisování (atribucí) - se vychyluje ze své optimální životní dráhy a začínají jednat pod vlivem scénáře.

Scénář je program, který si náš stav Dítě (nebo stav Rodič) naplánoval jako repertoár chování, jímž řešíme úkoly života. Je-li člověk zajatcem scénáře, nejedná tvořivě a bezprostředně, ale stále si na něco hraje nebo něco předstírá či zastírá, stále má nějakou masku (jako herec na jevišti).

Scénáře pojmenováváme podobně jako různé typy divadelních her: komedie, fraška, činohra, aktovka, tragédie, opereta, muzikál, opera, drama.

Jsou scénáře "**štvanců**" ("**obětí**"), scénáře "**zachránců**" a scénáře "**pronásledovatelů**". Lidé, kteří jsou zajatci scénářů, často přecházejí všemi těmito rolemi a často po konfliktu litují nebo si vyčítají, jak se nechali vtáhnout do hry. Mnoho našich životních pozicí je spjato s určitými rolemi, o nichž si většinou myslíme, že je okolí očekává nebo které nám někdy okolí vnucuje. Role

je soubor představ a chování, které se váží na určitou pozici. Např. šéf má být neúprosný a důsledný, má kontrolovat a hnát k odpovědnosti. Nebo: šéf má být objektivní a spravedlivý, má oceňovat a podporovat atd. Člověk, který není zajatcem scénáře, je s to jednat podle požadavků situace a podle odhadu možných následků, což zajatec scénáře nedovede.

Lidé, kteří jsou v zajetí scénáře, většinou sbírají doklady, které by ospravedlnily jejich jednání, a tím se dostávají do "bludného kruhu", z něhož mohou vystoupit jen za pomoci cílevědomého sebeřízení (které jim pomůže navrhnout psycholog).

Tento stručný úvod do transakční analýzy bude prakticky procvičován během studia.

Reference

- Berne, E.: *Jak si lidé hrají*. Chrudim, Mach 1992
Berne, E.: *Co řeknete až pozdravíte*. Praha, Lidové noviny 1997
Birkenbihlová, V. F.: *Umění komunikace*. Praha, Aktuell 1999
Brinkman, R., Kirschner, R.: *Jak vycházet s lidmi, s kterými si nerozumíte*. Bratislava, Motýl 1999
Harris, T. A.: *Já jsem OK, ty jsi OK*. Praha, Pragma 1997
Honzák, R., Novotná, M.: *Jak se dobře cítit mezi lidmi*. Praha, Grada 1999
James, M., Jongeward, D.: *Born to Win*. London, Addison-Wesley Publ. Co 1981
Midgley, D.: *New Directions in Transactional Analysis Counselling*. London, Free Association Books 1999
Říčan, P.: *Psychologie osobnosti*. Praha, Panorama 1972, 1973, 1974
Stewart, I., Joines, V. S.: *TA Today*. Nottingham, Lifespace Publ. 1996