

TRANSAKČNÍ ANALÝZA

Definice

- Transakční analýza (TA) je **teorií komunikace, osobnosti a psychoterapií.**
- Jednoduše a přehledně podává teorii osobnosti, kterou charakterizuje 3 ego stavy.

Z čeho vychází.

- TA vychází z pozorování toho, co lidé navenek dělají, jak se projevují a co si vzájemně říkají.
- **Je tedy praktickou teorií komunikace a vhodným nástrojem rozvíjení komunikačních dovedností.**
- Nejčastěji je využívána ve skupinovém poradenství a terapii – manželské a partnerské, s dvojicemi v komplementárních pozicích – vedoucí – podřízený, učitel – žák, rodič – dítě.

Skupinová terapie dle TA

- Podstatou je výklad Berneho koncepce:
- motivace
- stavů ega,
- Druhů mezilidské transakce
- Scénářů a her.

Motivace dle TA.

- Biologické pudy
- Potřeba podnětů a uznání – pohlazení ve formě přímého tělesného doteku, u dospělých i jako uznání, potlesk, úsměv. Při nedostatku těchto podnětů může člověk usilovat i o negativní odezvu – všimnou si mě.
- Potřeba struktury a vzrušení – jde o smysluplné vyplnění času, které odstraňuje prázdnotu a nudu. Aspoň část by měla být vzrušující, zajímavá, podněcující.

Ego stavy v TA.

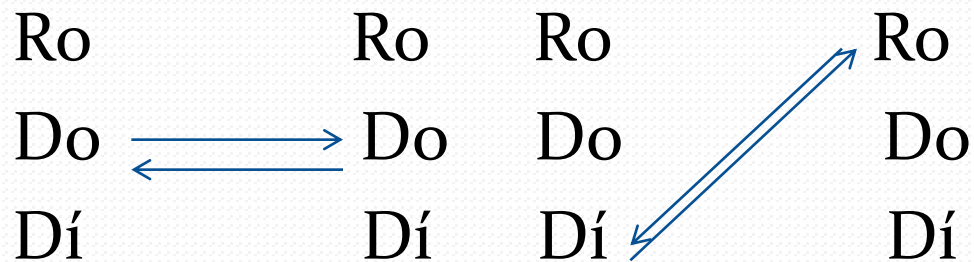
- Emocionální - Dítě (**Dí**)
- Racionální, logicky a pragmaticky řešící – Dospělý (**Do**)
- Hodnotící, regulující, určující a dodržující pravidla a tradice – Rodič (**Ro**)
- Každý ego stav je relativně nezávislý a může „být u moci“ v určitém čase, na určitém místě a v určité situaci.

Analýza transakce.

- Transakce je dle Berna vlastně komunikace.
- Průběh a výsledek transakce záleží na tom, které stavy ega jsou aktivní.

Typy transakce.

- Rovnoběžné a vzájemně se doplňující



- Zkřížené a skryté



Analýza scénáře.

- Scénář je životní plán založený na rozhodnutí učiněném v dětství , posilovaném rodiči a potvrzovaném následujícími událostmi.
- Existují 4 základní životní pozice:
 1. Já jsem dobrý, vy jste dobří.
 2. Já nejsem dobrý, vy jste dobří.
 3. Já jsem dobrý, vy nejste dobří.
 4. Já nejsem dobrý, vy nejste dobří.
- Specifické scénáře se vytvářejí dle rodičovských příkazů a rad jako např. nikomu neveř, dej na sebe pozor apod.

Analýza her.

- Hra je sled na sebe navazujících transakcí, zčásti zjevných, zčásti skrytých, s určitými nástrahami.
- Obvykle souvisí s problematickým scénářem.
- Hry jsou v podstatě neupřímné a nečestné a obvykle vedou k nepříjemnostem.
- Ve hře jsou tři role –pronásledovatele, oběti a záchrance.
- Hra vede k závěrečné „výplatě“ stylu ber – dej. Skládá se z negativních emocí strachu, smutku nebo zlosti, které si hráč může sbírat jako kupony a pak se může cítit silnější a s větším „právem“ na radikálnější řešení.

Kritéria hodnocení sociální situace dle TA.

- Jakou roli člověk v určité situaci hraje
- Určit, který ego stav je nejčastěji v akci a které ego stavy nejsou dostatečně rozvinuté
- Změnit komunikační pravidla tak, aby interakce přinášela vzájemné uspokojení
- Ukončit neproduktivní komunikační hry, které vedou vztah do slepé uličky
- Nacházet nové zdroje energie pro svou existenci.

Co umožní.

- Změnit se
- Získat sebekontrolu
- Objevit svět svobodné volby.