



TRANSAKČNÍ ANALÝZA

BAKALÁŘSKÉ STUDIUM PSYCHOLOGIE NA FF MU

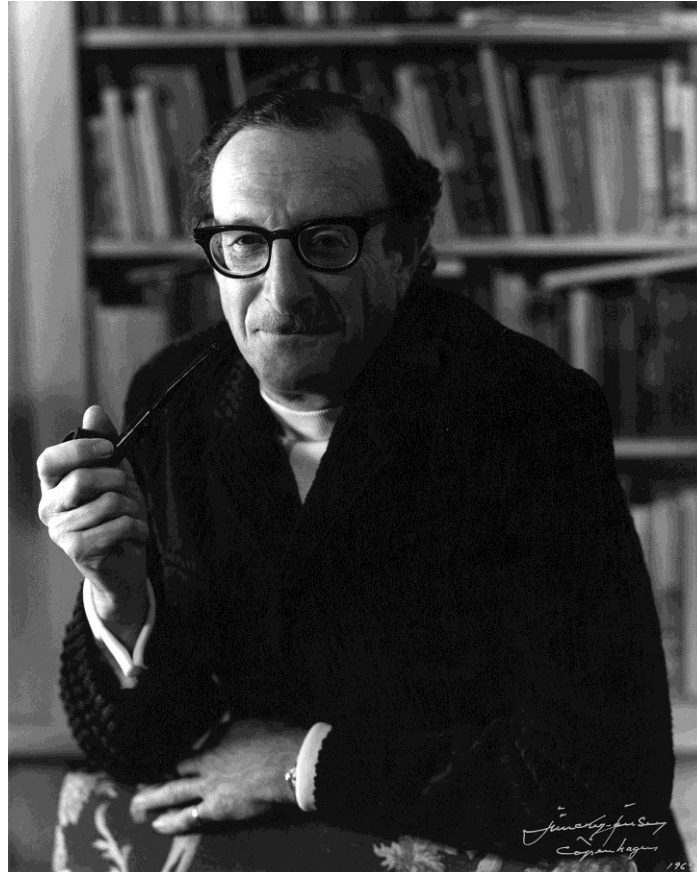
DOC. PHDR. JAROSLAVA DOSLEDLOVÁ, DR.

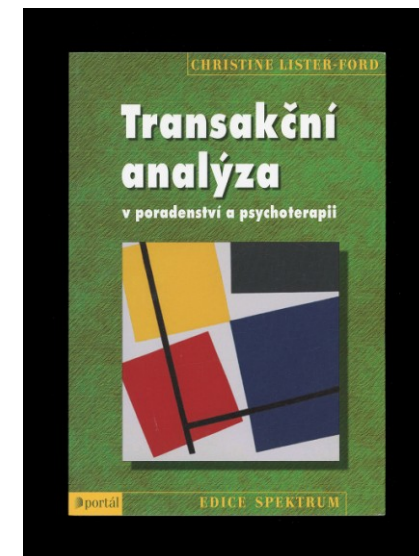
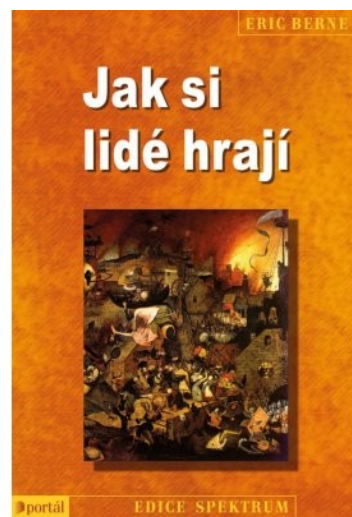


Transakční analýza

CO O NÍ VÍTE, CO SI PŘEDSTAVUJETE?

Eric Berne (1910 – 1970)





Výběr ze studijní literatury

Požadavky k úspěšnému ukončení předmětu

- 80% účast v hodinách (je možné 2x chybět)
- Příprava prezentace ve skupině na některou skupinu her (po Velikonocích, pravděpodobně 8.4.)
- Zpracování kontraktu (přesné zadání až v závěru semestru na základě probrané látky)

Transakční analýza - východiska

Eric Berne (1910-1970)

- **Strukturální analýza**
- **Funkční analýza**
- **Analýza her**
- **Analýza životního scénáře**

3 základní potřeby (hlady)

- Hlad po struktuře
- Hlad po podnětech
- Hlad po pozici



Struktura

Existuje několik způsobů, jak trávit čas:

- *Stažení se od druhých*
- *Rituály*
- *Zábavy*
- *Činnosti*
- *Hry*
- *Intimita*



Podněty

Stroke – pohlazení, každá jednotka projeveného záujmu, tj. jakákoliv zpětná vazba

- **Pozitivní nepodmíněná ZV**
- **Pozitivní podmíněná ZV**
- **Negativní podmíněná ZV**
- **Negativní nepodmíněná ZV**

Kulturní pravidla ovlivňující proces přijímání a udělování sociálních podnětů ve smyslu strokes

- Neříkej si o pozornost, i když ji chceš
- Nedávej pozornost, i když ji chceš dát
- Dej pozornost, i když ji nechceš dát, přijmi pozornost, i když o ni nemáš zájem
- Nevěnuj pozornost sám/sama sobě

Kulturní pravidla ovlivňující proces přijímání a udělování sociálních podnětů ve smyslu strokes

Neříkej si o pozornost, i když ji chceš

- **Namlouvání, vztahy, rodina**

- Zachovat kulturně sdílenou potřebu „být dobývána“, nebýt „stíhačka“:
„Kéž by tak zavolal (napsal), já mu nechci volat (psát) první.“
- Zachovat (sebe)obraz silného muže a otce

- **Pracovní oblast**

- Po 40 letech v práci pracovník odchází, aniž by mu kdokoliv byť jen poděkoval. Zůstává mlčky ve své hořkosti.
- Zachovat (sebe)obraz silného vedoucího

Kulturní pravidla ovlivňující proces přijímání a udělování sociálních podnětů ve smyslu strokes

Nedávej pozornost, i když ji chceš dát

- **Vztahy**

- sebeprezentace ve smyslu být vzácný/vzácná, nedostupný/ nedostupná, těžce dosažitelný/dosažitelná

- **Smlouvání**

Kulturní pravidla ovlivňující proces přijímání a udělování sociálních podnětů ve smyslu strokes

Dej pozornost, i když ji nechceš dát, přijmi pozornost, i když o ni nemáš zájem

- **Vztahy**

- Reciprocita – oplacení návštěvy, i když se moc nechce

- **Pracovní oblast**

- spolupráce pracovníků s negativními vztahy mezi sebou
- situace vyžadující slušnost vůči spolupracovníkům na stejné úrovni, nadřízeným, (služebně) starším, i podřízeným

Kulturní pravidla ovlivňující proces přijímání a udělování sociálních podnětů ve smyslu strokes





Nevěnuj pozornost sám/sama sobě

(nebuď sobecký/sobecká, jsi tady pro druhé, buď citlivý/citlivá pro jejich potřeby...)







Životní pozice (postoje) a komunikace







Životní pozice (postoje) a komunikace

Vztah k sobě	Komunikace	Vztah k druhým
 		 









Životní pozice (postoje) a komunikace

Vztah k sobě	Komunikace	Vztah k druhým
+ 		- 
- 		+ 









Životní pozice (postoje) a komunikace

Vztah k sobě	Komunikace	Vztah k druhým
+ 		- 
- 		+ 
- 		- 

Životní pozice (postoje) a komunikace

Vztah k sobě	Komunikace	Vztah k druhým
+ 		- 
- 		+ 
- 		- 
+ 		+ 

Životní pozice (postoje) a komunikace

Vztah k sobě	Komunikace	Vztah k druhým
+ 	agresivní	- 
- 	pasivní	+ 
- 	pasivně-agresivní	- 
+ 	asertivní	+ 



Pozice

- Já jsem OK, ty jsi OK.
- Já jsem OK, ty nejsi OK. Arogance jako obranný mechanismus, v podvědomí pocit vlastní nedostačivosti.
- Já nejsem OK, ty jsi OK. Lidi mají větší právo na štěstí, potřebuju jejich souhlas.
- Já nejsem OK, ty nejsi OK. Vražda, sebevražda, psychóza.

Strukturální analýza

- Osobnost každého člověka v sobě zahrnuje (a navenek projevuje) 3 různé stavy ega:

- **Rodič**
- **Dospělý**
- **Dítě**



Rodičovský egostav

- **uvažujeme a chováme se tak, jak jsme to převzali od rodičů a jiných důležitých postav**

(je to soubor pravd, zásad, nařízení, limitů, předem stanovených pravidel, žádoucích způsobů chování a jednání)

- **neverbální projev:**

karatelská, ochranná pozice, pohled přes brýle, vztyčený prst, úsměv, obejmutí, kritický, autoritativní, uklidňující, chlácholivý hlas

- **typické verbální výrazy:**

rozkazovací způsob ("nedělejte", "měli byste", "musíte", "budte"), hodnotící přídavná jména a příslovce ("dobrý", "špatně"), generalizace ("vždy", "nikdy")

- v rámci tohoto stavu rozlišujeme polohu:

a) kritického rodiče

b) pečujícího rodiče

Dospělý egostav

- **reprezentuje logickou, racionální, neemocionální, řešící, předvídající složku našeho já**
- řídí se objektivní skutečností – pracuje s informacemi, myslí, analyzuje, zařizuje, rozhoduje
- **neverbální projev:**
 - vzpřímené držení těla, soustředěný, klidný výraz ve tváři, cílevědomý projev, kontakt očima, “otevřená” gesta, výrazný, jasný, neemocionální hlas
- **typické verbální výrazy:**
 - slovesa v 1. osobě jedn. čísla (“myslím si ...”, “domnívám se ...”, “předpokládám ...”),
 - odpovědi na otázky “kdo”, “co”, “jak”, “kde”, konkrétní vyjádření, specifikace, fakta, motivační výzvy (“Pojďme ...”)

Dětský egostav

- představuje energetizující a citovou složku, s prvky hravosti, zvědavosti, závislosti, nejistot nebo zkratkovitého, nelogického přístupu
- **neverbální projev:**
neklid, pobíhání, nekontrolovaná gesta, smích, pláč, zvědavý výraz v obličeji
- **typické verbální výrazy:**
množství citoslovcí (“Jů.”, “Hele.”, “Bezva.”), subjektivně zabarvená slovesa (“Chci.”, “Nemohu.”, “Rád bych ...”.)
- v rámci tohoto stavu rozlišujeme polohu:
 - a) adaptovaného dítěte
 - b) spontánního dítěte

Zvědomění rodičovského egostavu

- Jaký měli(mají) rodiče vztah k penězům? Co říkali? Co dělali?
- Jak se chovali partnersky? Poselství o sexuální roli (jak je dobré být mužem nebo ženou)?
- Jaké hodnoty vyznávala matka? Jaké otec? Co říkali o životě? Jaký byl jejich vztah ke vzdělání? Čím jsem je potěšil(a), čím rozzlobil(a)? Jaké byly jejich názory na odlišnosti (etnické, v oblékání)?
- Tradované odstrašující příklady v rodině
- Co bych doporučil(a) svým rodičům, že měli dělat jinak?
- Co jsem vědomě přijal(a), co odmítl(a), co nevědomě přejal(a)?

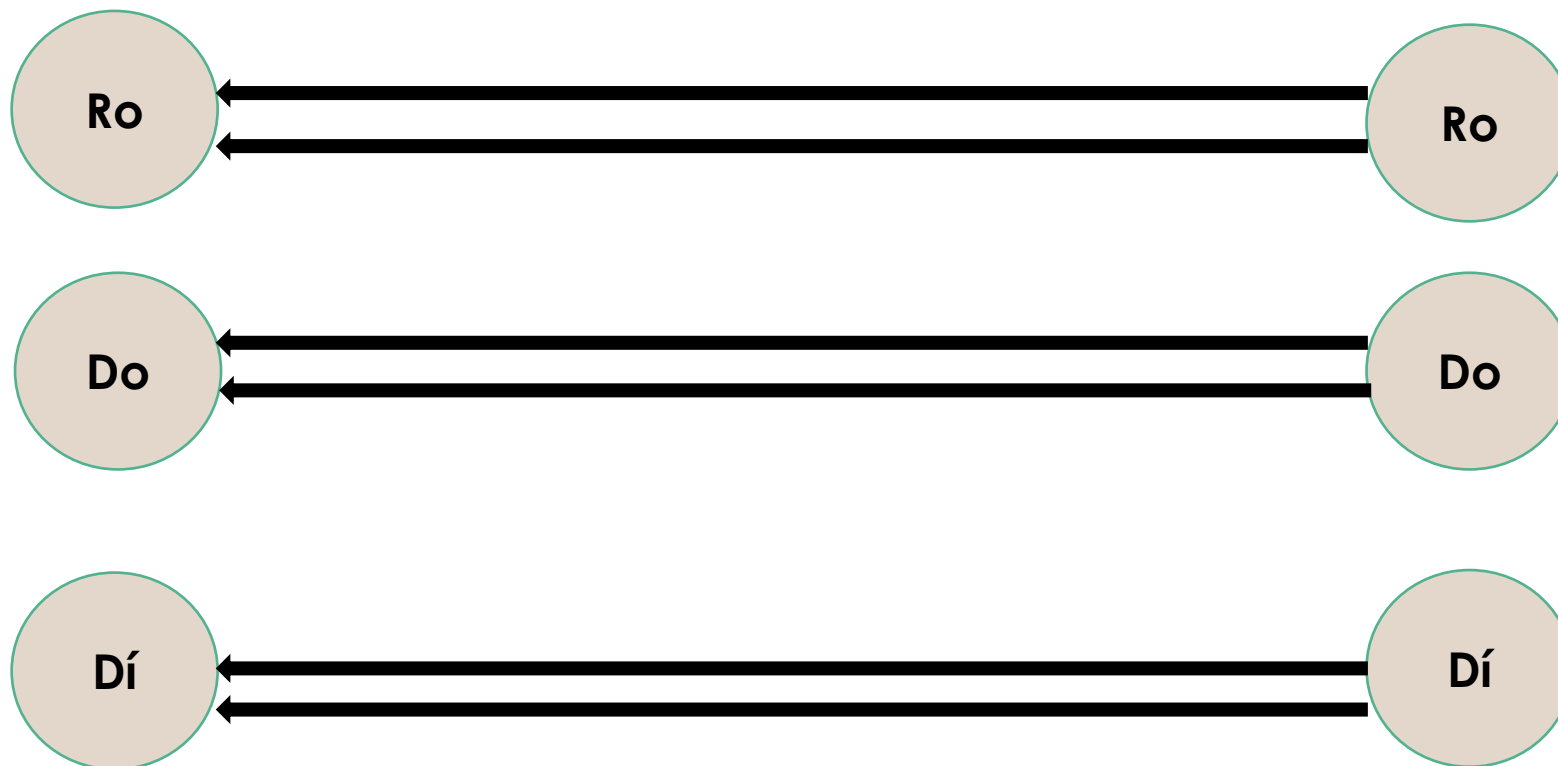
Postup při zásadním životním rozhodnutí

- Cíl: uvědomit si podíl dětského a rodičovského egostavu, rozhodovat v dospělém egostavu
- Otec: Co by si pomyslel, kdybych mu to všechno řekl(a)? Co by chtěl, řekl, udělal?
- Matka: Co by si pomyslela, chtěla, řekla, udělala?
- Jaké mám k danému bodu informace? Jsou nějaké informace, které mi scházejí? Kde si je mohu doplnit?
- Jaké jsou mé pocity? Jaké jsou mé pocity z pocitů?
- Co já myslím, chci a co udělám?

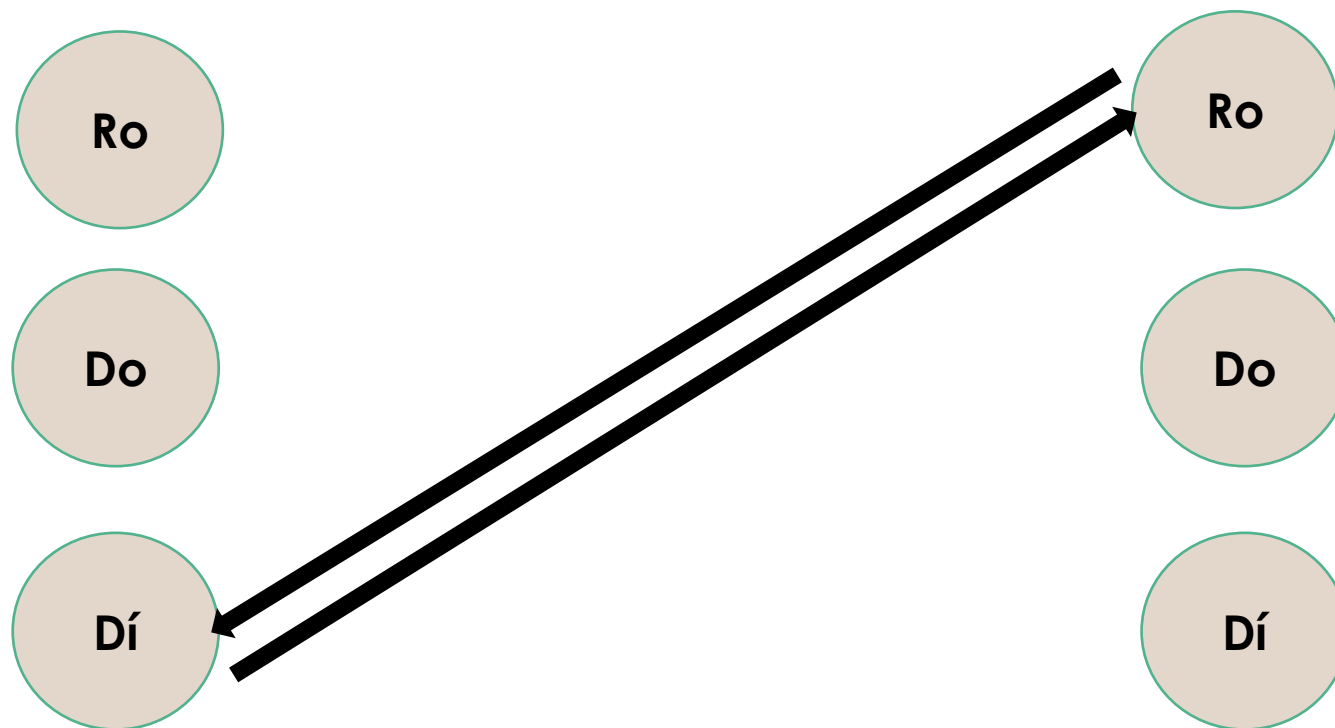
Funkční analýza (analýza komunikačních transakcí)

- Transakce komplementární (rovnoběžné)
- Transakce zkřížené
- Transakce skryté

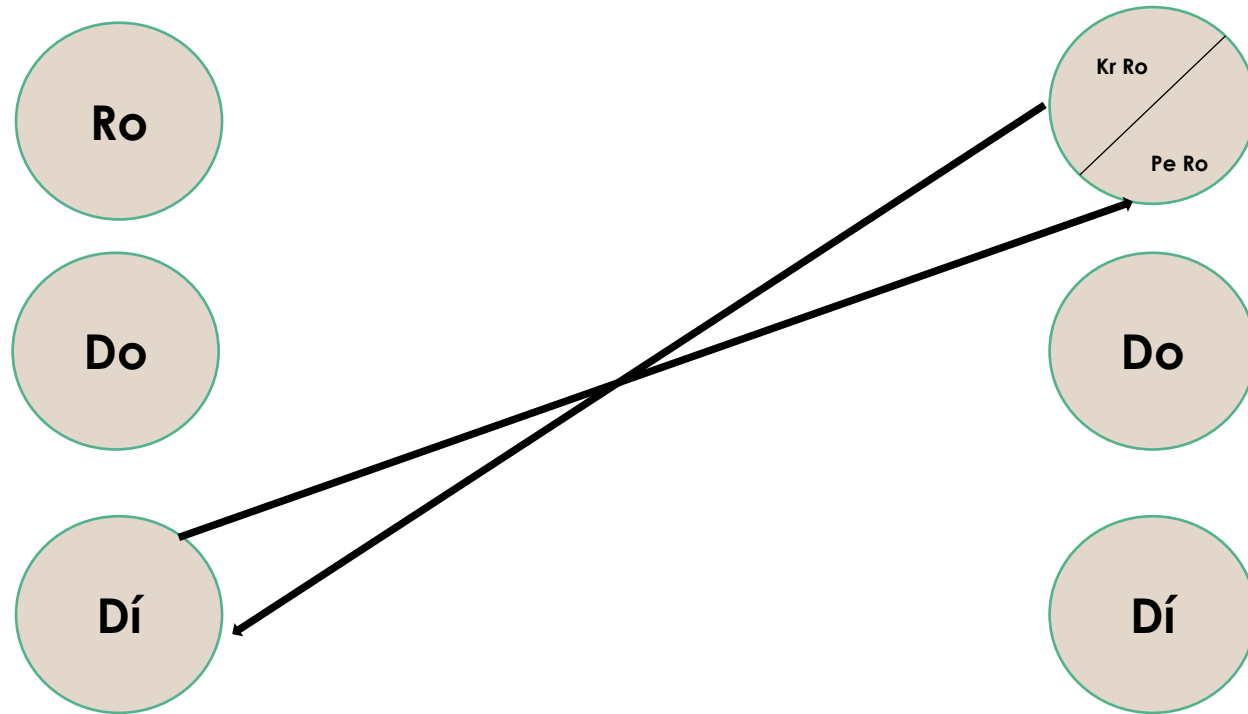
Komplementární (rovnoběžné) transakce



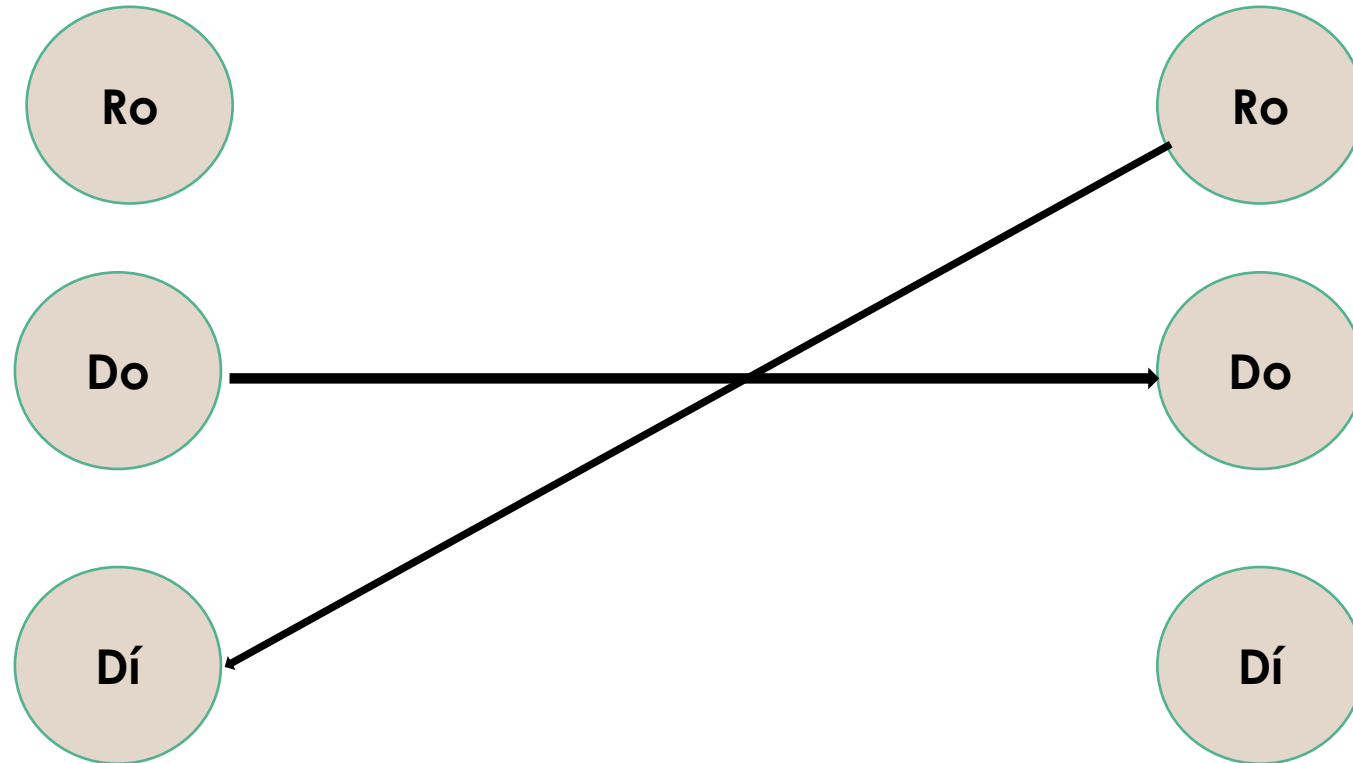
Komplementární (rovnoběžné) transakce



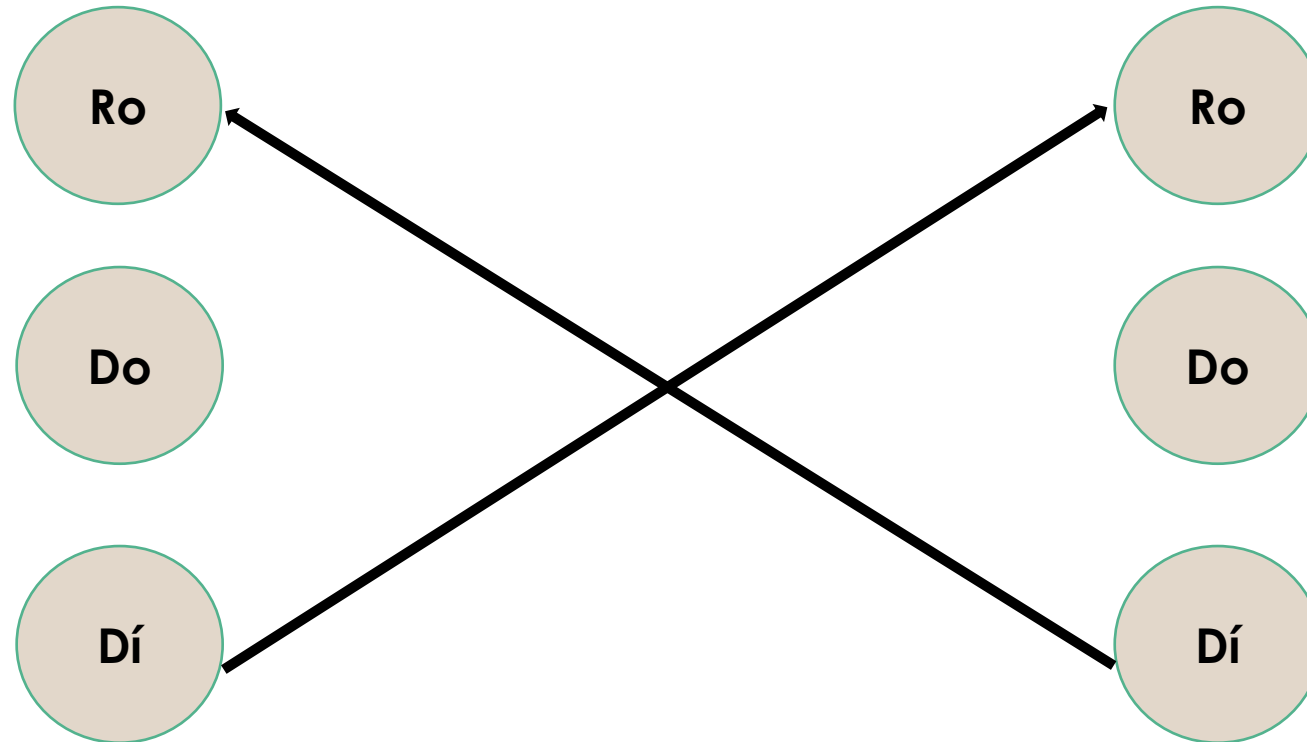
Zkřížené transakce



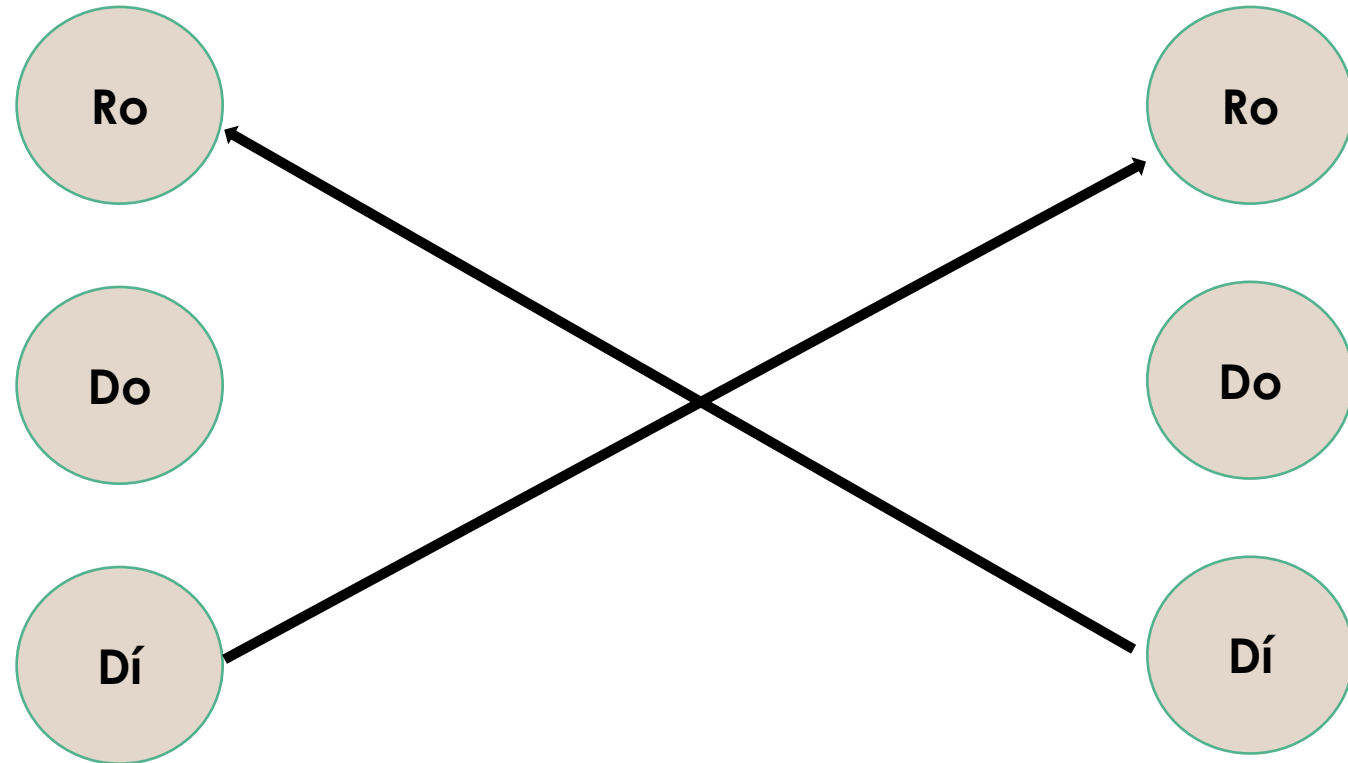
Zkřížené transakce



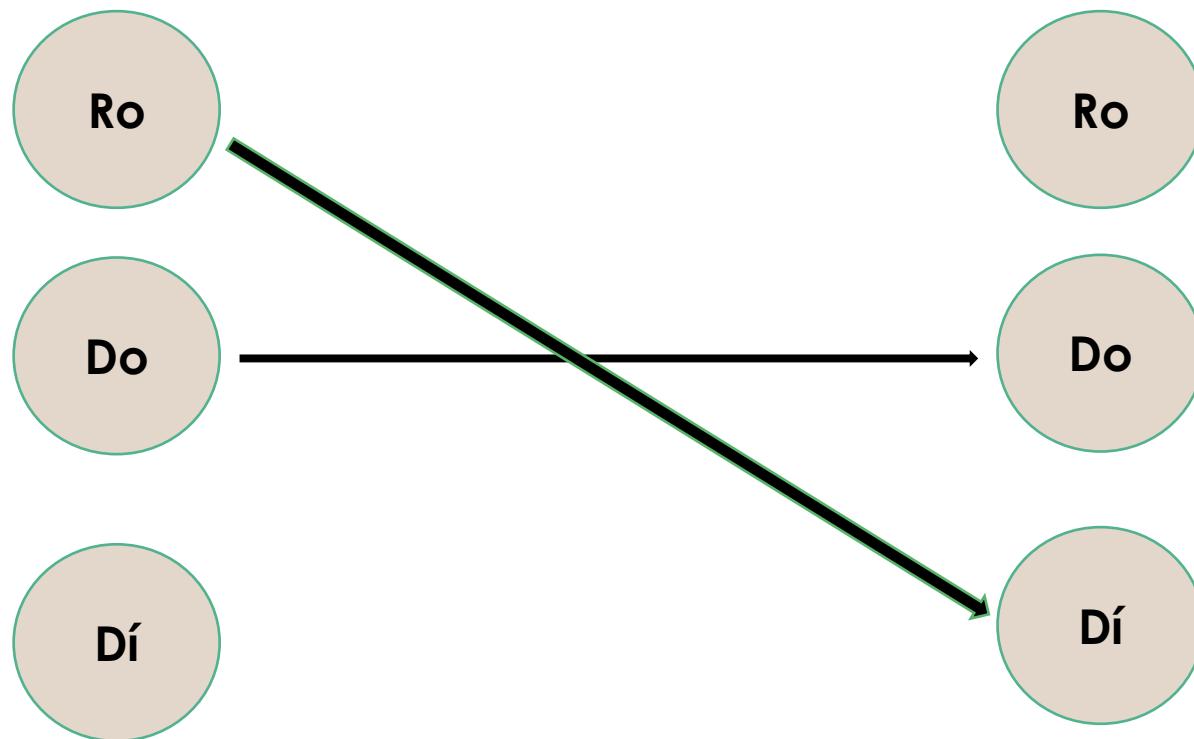
Zkřížené transakce



Zkřížené transakce



Skryté transakce



Manipulace ze strany dítěte nebo kritického rodiče

Cíl: držet dospělý egostav

Komunikační situace:

1. Váš/Vaše spolubydlící se na Vás zlobí, protože neplníte domluvený rozpis úklidu.
2. Vašemu příteli/Vaší přítelkyni se nechce jít venčit psa, kterého máte ve společné péči. Snaží se Vás přemluvit, že venčit půjdete Vy, i když na Vás není řada.
3. Váš přítel/Vaše přítelkyně si chce půjčit Vaše kolo (šaty, knihy, šperky....nebo cokoliv jiného subjektivně cenného), ale Vám se danou věc půjčit nechce. Snaží se Vás přemluvit...
4. Váš spolužák/Vaše spolužačka se Vás snaží přemluvit, abyste za něj/za ni vypracovali náročný úkol do určitého předmětu nebo aspoň jeho část.
5. Na přípravě skupinové prezentace jste se moc nepodílel, nechal jste to na jiných. Váš spolužák/Vaše spolužačka vyjadřuje vůči Vám svou frustraci a hněv.
6. Chcete přemluvit svého partnera/svou partnerku ke koupi drahé dovolené. Vlastně se ukazuje, že už jste zaplatili menší zálohu, ale nemáte na doplatek.

Co je třeba dělat pro udržení dospělého egostavu?

- být asertivní

Základní asertivní techniky

- ✓ Asertivní zpětná vazba
- ✓ Asertivní NE
- ✓ Technika otevřených dveří
- ✓ Obehnaná gramofonová deska
- ✓ Negativní aserce
- ✓ Negativní dotazování



Hry

- Hry jsou opakující se vzorce chování, které vedou k důvěrně známým „špatným“ pocitům. Přestože si zpravidla tyto vzorce do jisté míry uvědomujeme, nejsme si vědomi psychologických hnacích sil, které stojí v jejich pozadí. Hry posilují a udržují scénář jedince.
- životní hry
- manželské a sexuální hry
- společenské hry
- hry podsvětí
- hry v poradnách
- neškodné hry.

Charakteristiky zdravé komunikace

- Bezprostřednost reakce
- Kognitivní přizpůsobování se partnerovi
- Zájem o druhého (pozorné a aktivní naslouchání, otevřené otázky, trpělivost, přátelský pohled a hlas)
- Oční kontakt
- Reciprocita (vyváženost, symetrie)
- Vyladěnost
- Humor
- Podpora vývoje a flexibility
- Konzistence – trvalost vztahů

Rodičovské příkazy-drivery

- Bud' dokonalý (á)! **Be perfect!**
- Potěš mě! **Please me!**
- Bud' silný! **Be strong!**
- Vynasnaž se! **Try hard!**
- Pospěš si! **Hurry up!**

Rodičovské příkazy_povolení

- Bud' dokonalý (á)! Be perfect!
 - **Jsi dobrý (á) takový, jaký (á) jsi!**
- Potěš mě! Please me!
 - **Potěš sám sebe!**
- Bud' silný! Be strong!
 - **Vyjadřuj svobodně své emoce, bud' otevřený(á)!**
- Vynasnaž se! Try hard!
 - **Běž a udělej to!**
- Pospěš si! Hurry up!
 - **Využij v klidu svůj čas!**



Rodičovské zákazy

- Nebud'!
- Nebud' sám/sama sebou!
- Nebud' důležitý(á)!
- Nepatři nikam! Nikomu nevěř! Nebud' blízký(á)!
- Nemysli!
- Nebud' dítětem! Nedospívej!
- Nebud' zdravý(á)! Nebud' normální!
- Nepouštěj se do ničeho! Nedělej! Nedosahuj!
- Nepociťuj! Nepociťuj to, co cítíš!

Rodičovské zákazy_povolení

- Nebud'! **Těší nás, že jsi tady!**
- Nebud' sám/sama sebou! **Jsem rád(a), že jsi kluk/děvče. Zjisti, kdo skutečně jsi!**
- Nebud' důležitý(á)! **Tvoje bytí tady, tvoje potřeby, tvoje pocity, tvoje myšlení, tvůj postoj a zkušenosti jsou pro nás důležité!**
- Nepatři nikam! **Je pěkné držet tě, hladit tě, být ti nablízku!**
- Nemysli! **Můžeš být zvědavý. Můžeš myslet sám/sama za sebe!**
- Nebud' dítětem! Nedospívej! **Tvoje potřeby jsou v pořádku! Mám radost, že rosteš!**
- Nebud' zdravý(á)! Nebud' normální! **Starej se o sebe! Ať se ti dobře daří!**
- Nedělej! Nedosahuj! **Objevuj svůj svět a něco vyzkoušej! Můžeš něco podniknout, máš naši podporu! Je dobré převzít odpovědnost za vlastní potřeby, pocity a jednání!**
- Nepociťuj! Nepociťuj to, co cítíš! **Věř svým pocitům!**

Typy scénářů: bez lásky, bez hlavy, bez radosti

Scénářový typ	Bez lásky	Bez hlavy	Bez radosti
Ztracená funkce	Blížkost	Schopnost být si vědom	Spontaneita
Zákazy	Nebud'! Nevěř! Nebud' blízký(á)!	Nemysli! Nebud' sám/sama sebou!	Nepociťuj! Nedělej!
Typické obtíže	Nedostatek pozornosti, uznání, silný pocit osamocení	Zmatek, chaos, strach, že člověk přijde o rozum, znehodnocování sebe a ostatních	Ztráta tělesných pocitů, divné tělesné prožitky, necitlivost
Banální scénář Tragický scénář	Deprese Sebevražda	Zmatek Pomatenost (psychóza)	Nuda Závislost (na někom i něčem)
Zaměření terapie	Práce s emocemi	Kognitivní práce	Práce s tělem

Scénáře jako struktura času života

Motto	Mytologický vzor	Stěžejní myšlenka
Nikdy	Tantalos	Nikdy nedosáhnu toho, co chci. Život je příliš těžký.
Navždy	<u>Arachné</u>	Rozhodla jsem se a nedá se to změnit. Jak si kdo ustele, tak si lehne.
Potom	Damokles	Hořký konec přijde, nejásej příliš brzy.
Teprve až	Herakles	Nejprve práce, potom zábava! Užívat si lze, až když je vše hotové.
Vždy znovu a znovu	Sisyfos	Téměř jsem to už měl, snad se mi to tentokrát podaří.
Otevřený konec	<u>Filemón</u> a <u>Baucis</u>	Nemám plán. Čas plyne.

Otázky k analýze scénáře

- Co se vypráví o tvém porodu?
 - Co víš o době před tvým narozením?
 - Jak o tobě mluví tvoje matka/otec?
 - Jak o tobě mluví jiní příbuzní?
 - Jak bylo vybráno tvé jméno?
 - Máš přezdívku?
 - Čím ses měl/máš podle přání tvých rodičů stát? (I z hlediska poselství v podobě životních vzorů)
 - Jaké pocity jsou v tvém životě časté?
 - Jak bude vypadat tvůj život za 10, 20, 50...let, bude-li vše pokračovat jako nyní?
 - Jak by vypadala tvá socha na náměstí? (Zkus si prakticky)
 - Co by vyjadřovala?
- *15 minut samostatná práce, 20 minut sdílení v triádách*

Typické známky vlivu scénáře

- Zmnožená opakování konfliktů a problémů, stereotypní způsoby myšlení a stereotypní pocity
- Odosobněná vyjádření (stává se mi..., člověk prožívá...)
- Přílišné lpění nebo naopak bagatelizace problematických dětských zážitků
- Silná závislost na rodičích, nadřazených, veřejném mínění..)
- Pseudoracionální vysvětlování a zdůvodňování (racionalizace)
- Magická očekávání (čas, zachránce, zázrak)
- Lpění na dětských iluzích o vlastní nebo cizí důležitosti (grandiozita)
- Upřednostňování fantazie před realitou
- Šibeniční humor (vysmívání se vlastnímu utrpení)
- Zmnožení kondicionálních výroků (kdybych ...byl/a, tak bych...)
- Nedostatek alternativ (nemohu jinak)
- Výrazné zevšeobecňování (vždy, nikdy, vůbec...)



Cíle psychoterapeutického procesu v TA

- Autonomie
- Vnímavost
- Spontánnost
- Blížkost

Čím je typický transakční analytik?

- Usilování o autonomii, vlastní i druhých
- Úcta k sobě i k druhým („já jsem OK, ty jsi OK“)
- Osobní odpovědnost, sebepoznání, emoční gramotnost
- Humanistický postoj
- Otevřená komunikace, spolupráce
- Vyhýbání se psychologickým hrám
- Uzavírání jednoznačných smluv
- Dodržování etického chování podle kodexu národní TA organizace

Kontrakt v profesní i soukromé sféře

1. **Klient (pacient, soukromá osoba) naformuluje, co ho (ji) trápí**, často v negativní formě, např.: „Nechci být tak závislý (-á) ...“
2. **Přeformulovat na pozitivní tvrzení**: Co chci? Např.: „Chci být autonomní...“
3. **Intuitivní posouzení změny, zda je reálná**: Není to hlas kritického rodiče? Dá se to vůbec zvládnout?
4. **Vyjádřit cíl specificky v termínech vztahujících se k jednání**: Jak poznáte, že nastala změna? Jak pozná vaše okolí, že nastala změna? Když změny dosáhnete, co všechno bude ve vašem životě jinak?
5. **Je změna bezpečná?** Ptáme se (spontánního dítěte v klientovi) na výsledek i proces, zda není moc ohrožující.
6. **Proč tu změnu chce?** Pro sebe? Pro někoho jiného? Měl(-a) bych to udělat jako adaptované dítě? Jaká instance ke změně vybízí (rodič, dospělý či dítě?)
7. **Rozumělo by klientově formulaci i normální 8 – 9leté dítě?** Pokud ne, je třeba plán změny přeformulovat.
8. **Co je ochotný za změnu zaplatit?** Čas, peníze, vnitřní bolest, ohrožení důležitých vztahů...
9. **Vymyslet cca 5 prvních kroků, které k cíli vedou, a udělat jeden z nich ještě tenhle týden.**
10. **Udělat si seznam lidí, kterých se změna týká, a těch, které mohou žádat o podporu.**
11. **Probrat „háčky“, které mohou vést k úniku**: Nemám čas, nemám na to kapacitu...



Organizace TA

- ITAA [International Transactional Analysis Association](https://itaaworld.org/) (založena r. 1964)
Transactional Analysis Journal
<https://itaaworld.org/>
- EATA European Association for Transactional Analysis (založena r. 1976)
<https://eatanews.org/>
- ČATA Česká asociace transakční analýzy
(založena r. 1994)
<https://ta-cata.cz/>

Literární zdroje

- Vybrané literární zdroje uvedeny v IS
- Knihovna ČATA:

Seznam monografií

<https://tacata.cz/vzdelavani/knihovna/#KNIHY>

TAJ – Journal of Transactional Analysis

Články

<http://www.ta-cata.cz/wp-content/uploads/2017/03/tajdisk-v3-article-list.pdf>