



Kaj je transakcijska analiza?

Transakcijska analiza (TA) je teorija osebnosti (razlaga nam kako smo ljudje strukturirani kot osebnosti) in psihoterapija za doseganje osebnostne rasti in spremembe. Je tudi teorija komunikacije, saj preko svojih konceptov razlaga kako ljudje med seboj stopamo v odnose in komuniciramo (učinkovito ali neučinkovito). Polega tega nam ponuja razlago kako se ljudje razvijamo od rojstva naprej in kako se oblikuje človekova duševnost, zato jo štejemo med razvojne teorije in med teorije psihopatologije.

Na področju uporabnih ved se uporablja kot psihoterapija (s posamezniki, pari, družinami in skupinami), prisotna je v izobraževanju, poslovnem svetu (management, treningi komunikacije in analiza organizacij) ter v svetovalnem delu (tudi na področju socialnega dela, policije, nadzorstva, duhovništva).

OSNOVNA FILOZOFIJA:

- Ljudje so OK.
- Vsak ima sposobnost razmišljanja.
- Ljudje odločajo o svoji usodi in te odločitve se lahko spremenijo

Za TA prakso je najbolj značilna metoda dogovora (vsi udeleženi v nek proces se dogovorijo v katero smer bo proces šel, kakšen naj bi bil cilj ter kakšna je udeleženos vsakega posameznika v njem). Ob tem je pomembna odprta komunikacija.

TA skozi zgodovino

Eric Berne (1910-1970)



Začetnik TA je Eric Berne, rojen v Kanadi, kasneje se je preselil v ZDA. Bil je psihiater, psihoanalizo je študiral pri Paulu Federnu ter Eriku Eriksnu, kasneje pa pričel razvijati svojo lastno smer psihoterapije.

Prvo njegovo objavljeno delo je *The Mind in Action* (1947, 1957 ga preimenuje v *Layman`s guide to Psychiatry and Psychoanalysis*), koncept PAC pa je prvič predstavljen v njegovih člankih leta 1957 – članek „Transactional Analysis: A New and Effective Method of Group Therapy“.

Njegova najbolj poznana dela:

- *The Mind in Action*; 1947.
- *The Structures and Dynamics of Organizations and Groups*; 1961.
- *Transactional Analysis in Psychotherapy*; 1961.
- *Sex in Human Loving*; 1963.



- Games People Play: the Psychology of Human Relations, 1964. – TA postane populizirana
- The Happy Valley; 1968, Random House Publisher.
- What Do You Say After You Say Hello?; 1973.
- A Montreal Childhood; 2010, Seville (Spain), Editorial Jeder

O njegovem življenju in delu si lahko preberete na:

- <http://www.ericberne.com/>
- http://www.eatanews.org/wp-content/uploads/2014/06/EATA_News110_english.pdf

Zgodnja leta

Berne je svoj nov pristop razvijal na t.i. torkovih in četrtkovih seminarjih v Montrealu in San Franciscu. Njegovi učenci so ideje TA-ja razvijali naprej - Claude Steiner, Jack Dusay, Stephen Karpman, Franklin Ernst, Jacqui Lee Schiff in Bob Goulding. Leta 1962 izide The Transactional Analysis Bulletin (ur. Berne), leta 1964 nastane že organizacija ITAA ter v letu 1971 prične izhajati Transactional Analysis Journal, kjer se še danes objavljajo pomembni članki iz TA-ja. Transakcijska analiza je zaradi svoje filozofije, da mora biti jezik razumljiv vsem, postala priljubljena med širšo populacijo (poleg Bernove knjige Games people play in What do you say after you say hello, so k popularizaciji pripomogli tudi Stephen Karpman (Dramski trikotnik), Thomas Harris (I`m OK, You`re OK), Muriel James in Dorothy Jongeward (Born to Win – povezava z gestaltom).

TA danes

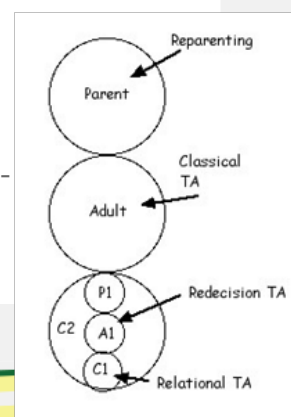
Razširjenost

Danes je TA razširjena na vseh kontinentih. Tri glavne zveze se med seboj prepoznavajo in imajo med seboj prepoznane in veljavne standarde TA-ja:

- ITAA: International Transactional Analysis Association (svetovna zveza, združuje ameriške in afriške države, Indijo, Japonsko); www.itaaworld.org
- FTAA: Federation of Transactional Analysis Associations (pokriva območje Avstralije in Nove Zelandije); <http://www.federationtaassociations.com/>
- EATA: European Association of Transactional Analysis (Evropa+del azijskih držav – 34 zvez, več kot 7550 članov iz 27 držav); <http://www.eatanews.org>

Različne smeri znotraj TA

- KLASIČNA ŠOLA:
 - predvsem delo na odraslem ego stanju, zavedanje (Berne, Steiner, Karpman)
- ŠOLA PONOVDNE ODLOČITVE (redecision school):
 - kombinacija TA in gestalta, delo z zastoji (two-chair work, delo s sanjami, fantazijami), izražanje čustev (Bob in Mary Goulding)





- ŠOLA KATEKSE (reparenting):
 - delo z neadekvatnih Staršem (Jackui Shiff)
- INTEGRATIVNA TA:
 - relacijske potrebe, skriptni sistem, razvojne teorije, transfer in kontratransfer – Relacijska TA (Erskine, Hargaden, Sills, Tudor)

TA se še danes razvija in vnaša v svoje koncepte aktualne dosežke z drugih področij ali iz drugih modalitet (npr. dognanja nevrozanosti, obravnava travme, raziskave o stilih navezanosti...).

TA v Sloveniji

Sloventa je nacionalna zveza, ki združuje TA-jevce in je članica EATE. V preteklih letih je bilo njeno delovanje okrnjeno, sedaj ima trenutno 21 članov, preko 100 študentov in terapevtov pa je aktivnih v treh različnih šolah, inštitutih (IPSA; IPTA; Persona). Transakcijski analitiki smo skupaj z integrativnimi terapevti vključeni tudi v Društvo Sinta.

- Društvo Sinta: <http://drustvo-sinta.si/>
- Društvo Sloventa: <http://www.sloventa.si/>

Štiri področja TA-ja

- psihoterapija
- svetovanje (coaching, razvoj timov, reševanje konfliktov, podpora družinam, parom, pastoralna oskrba...)
- izobraževanje
- organizacijsko področje (klient=organizacija, cilj je njen razvoj v celoti)

Na spletni strani EATE poglavje 5. opisuje vsa štiri področja, skupaj z zahtevami in področjem študija: <http://www.eatanews.org/wp-content/uploads/2012/09/Section-5-The-Four-Fields2.pdf>

Osnovni koncepti v transakcijski analizi

Transakcijska analiza je najbolj prepoznana po t.i. PAC modelu – konceptu EGO STANJ, med pomembne koncepte štejemo še: POTRDNITVE, STRUKTURA ČASA, TRANSAKCIJE, ŽIVLJENJSKI SCENARIJ, ODPI-SOVANJE, REDEFINIRANJE, SIMBIOZA, PSIHOLOŠKE IGRE.

Cilj TA lahko na kratko povzamemo v dveh stavkih:

- DOSEČI AVTONOMNOST NA NAČIN, DA OZAVEŠČENO UPORABLJAMO VSA EGO STANJA
- DA RAZVIJAMO INTIMNOST, KI JO V TA OPIŠEMO KOT SVOBODNO IZMENJAVO POTRDNITEV BREZ ULTERIORNIH TRANSAKCIJ IN DA SI DOVOLIMO SPONTANOST.

Za doseganje teh ciljev je v prvi vrsti pomembno, da prepoznamo kdo smo mi sami in kako stopamo v kontakt z drugimi in svetom okrog nas.

Več o TA-ju si lahko preberete v knjigi Psihoterapija, ki je izšla pri Založbi IPSA in opisuje tudi ostale modalitete v psihoterapiji.