Analýza transakcí (transakční analýza)

Transakční analýza je autorské dílo Erica Berneho, který udělal velký průlom v mezilidské komunikaci. Vycházel z psychoanalýzy od Freuda a z neopsychoanalýzy od Adlera a Junga. Vytvořil velmi jednoduchý a dobře použitelný model, který určuje, v jaké situaci a v jakém vztahu se nachází identita lidí, a do jakých tzv. ego-stavů mají tendenci vstupovat a jak.

Podle Freuda existují tři stavy, ve kterých se nachází identita: **Id, Ego, Superego**

- **Id –** dětské „Já“, které je typické hravostí, rozverným přístupem, nespoutaností. Dělá si, co chce. Nemá předsudky ani stereotypy. Chová se v dané chvíli tak, jak to cítí, aby uspokojilo své potřeby.

- **Ego –** dospělé „Já“, které se už nechová dětsky, snaží se chovat podle konkrétních vzorců, které se učí nebo již naučilo. Na chování má vliv racionalita a stále má tendenci zůstat a reagovat vůči situacím adekvátně.

- **Superego –** morálně korektivní „Já“, které upravuje či koriguje chování sociálně žádoucím systémem. Je to typ osobnosti, který říká: *„Toto je správně. Toto bys měl/a. Toto bys neměl/a. Musíš, nesmíš.“*

Berne vychází z rozdělení Freuda a popisuje tři ego stavy:

- **Rodič** (Superego)
- **Dospělý** (Ego)
- **Dítě** (Id)

Dle definice Berneho se lidé střídají v různých stavech svého „Já“, ať už tím, že se pro to rozhodnou, nebo jsou ovlivněni okolím. Jestliže komunikujete s druhým člověkem, tak tyto stavy můžete procházet jak vy, tak druzí. Klíčové pro zdravou komunikaci je vždy identifikovat, kdo s vámi vlastně mluví a podle toho adekvátně reagovat.

RODIČ:
Obsahuje záznamy toho, co jsme jako děti slyšeli od rodičů. Dále u rodiče najdete autoritativnost, poučování, dohled, dominanci. Také u něj najdete příkazy, zákazy, doporučení, apelace, souzení, kritické hodnocení. U rodiče na druhé straně samozřejmě také najdete lásku, bezpečí, útěchu, objetí, starostlivost, ochranu a péči.

DOSPĚLÝ:
Dominuje u něj racionalita, což je brána k uvědomění. Má vlastní názory, je nejvíce spojený se svojí myslí. Na svět se dívá konstruktivně, skrze smysluplnost a míru přínosu. Má zájem o fakta, která rád analyzuje a následně korektně rozhoduje. Umí pojmenovat svoje emoce konstruktivním způsobem.

DÍTĚ:

Obsahuje záznamy všeho, co jsme zažili v dětství, také bezmocnost, spontaneitu, hravost, chtění hned teď i konformitu. Je rozverné, rozpustilé i zarputilé, tvrdohlavé a neochvějně si trvající na svém záměru. Uspokojuje jen svoje potřeby a chová se sobecky. Je také zranitelné, roztomilé, impulzivní ve snaze být maximálně šťastné a spokojené.

Transakce:

RODIČ x DÍTĚ a vice versa

Jestliže jste ve stavu „rodič", druhá strana, pokud není ve stavu „dospělý" (racionalita), se dostane do stavu „dítě". Stejně je to i naopak, vy jste ve stavu „dítě", druhá strana ve stavu „rodič". Z pohledu ego stavů mohou existovat dospělé osoby, které se nachází v ego stavu „Dítě", jelikož měli extrémně liberální dětství a absenci výchovy. Nebo jsou dospělí, kteří měli naopak příliš autoritativní výchovu, a tak se naučili, že je normální soudit a říkat: *„To bys neměl/a."* Potom ještě existují lidé, kteří měli extrémně náročné dětství a aby přežili, naučili se manipulovat sami se sebou a odnesli si to do dospělosti. A nyní jsou výborní manipulátoři, kteří hovoří o tom, co byste měli nebo neměli („Rodič") způsobem, který je hravý („Dítě"). A ani si to nemusí uvědomovat. Komunikují např. způsobem: *„Ale já si myslím, že si to nezasloužíš, aby…"*

DOSPĚLÝ x DOSPĚLÝ

Obsahuje fakta, pocity, dojmy, nesouzení „Dítěte" a nezlehčování „Rodiče". Jestliže přijde komunikace od „Dítěte" nebo od „Rodiče", potřebujete energii na uvědomění si, že to není cesta, kterou chcete v danou chvíli komunikovat, proto druhou stranu z „Dítěte" či „Rodiče" převádíte do stavu „Dospělý" cestou Konstruktivní komunikace (model Marshalla Rosenberga).

Transakce DÍTĚ (rozmrzelé) a RODIČ (vědomá transformace na DOSPĚLÝ)

Byl jsem se synem v Aqualandu na jeden den. Odpočinout si v pracovním týdnu a druhý den jsem potřeboval odjet relativně brzy do práce, abych ho stihl dát do školky. Max si ráno hrál ještě ovlivněn včerejším zážitkem z vody a atrakcí. Myslel si, že i dnes půjdeme. Na volání po tom, že potřebujeme jet a musíme se rychle sbalit, reagoval vzlykáním a rozmrzelostí. S pohledem na hodinky se ve mně městnalo napětí a měl jsem tendenci na nej začít komunikovat jako korektivní Rodič slovy *„Takhle se, Maxi, nechová hodný kluk."* Došlo mi, že by to bylo nezdravé a uvědomil sem si, že je pro mě důležitější syn a jeho zdravá identita než práce. Sedl jsem si k němu, objal ho a vysvětloval jsem mu, že jsme byli ve vodě včera a že potřebuji jet do práce a on do školky. A navrhnul jsem mu dohodu *„Co říkáš na to, že si budeš ještě chvilku hrát, já to dochystám a potom pojedeme?"*

Transakce RODIČ (korektivní) a RODIČ (korektivní)

„To je hrozné, viďte?" je komunikace, kdy si dva lidé stěžují na různé neduhy kolem sebe a vzájemně se podporují.

„Ti mladí, ani pozdravit to neumí!" → *„Tak, tak, a jak sprostě mluví."*

„Bodejť by nemluvili, v televizi to je taky hrůza." → *„Jo, na nic se nedá pořádně koukat, samý střílení."*

Transakce RODIČ (starostlivý) a DÍTĚ (oběť)
„Ano, ale“ – jedna strana nabízí varianty řešení a druhá strana všechny bojkotuje a chce si udržet auru oběti.
„Tak se s ní rozveď, když jsi nešťastný.“ → „No jo, když ale po těch letech… a to dělení majetku…“
„A zkoušeli jste nějakou poradnu?“ → „Já bych chtěl, ale tam by ona nešla.“
„Tak tam jdi sám.“ → „Ale to přece nemá cenu, to bychom museli oba.“
„Tak pojď aspoň se mnou na pivo, budou tam kluci, pobavíme se.“ → „To by bylo super, jenže ona by mě zabila, to nejde. Vidíš, já fakt nemůžu nic dělat.“

Knižní doporučení
Eric Berne
Co řeknete, když pozdravíte?
Jak si lidé hrají?

Marshall Rosenberg
Nenásilná komunikace