

To je različica datoteke <http://jimmy.fri.uni-lj.si/data/Transakcijska%20Analiza%20101.doc> v obliki html.  
Google samodejno ustvari različico dokumenta, ki ga najde v spletu, v obliki html.

# Transakcijska analiza

Zapiski iz tečaja TA 101

Voditelj: Zoran Milivojević, dr. med, TSTA

## Referenčni okvir

Realnost se deli na:

- Realnost prvega reda
  - Pojavi prvega reda – kar je dostopno čutilom
  - Konflikti: psihoze, visoka vprašanja znanosti
  - Konflikti so tu redki
  - Samostalniki (človek, pes, kreda, ...)
- Realnost drugega reda
  - Ljubezen, panika, odločitev
  - Nevidna, ni direktno dostopna čutilom
  - Konflikti: shizofrenije
  - Konflikti so glede te realnosti pogosti
  - Glagoli (ljubiti, biti ljubljen, ...)

**Referenčni okvir** – naša mapa stvarnosti

Če imamo napačne predstave o stvarnosti imamo zato napačne mape - največkrat v polju JAZ.

1. Pomembno je, koliko so predstave v teh poljih točne  
Idealna oseba je realistična, ima realne predstave. Doseganje cilja à zadovoljstvo. Slovenci smo anhedonistični à uživanje ni OK. Smo produktivni, a slabo živimo na emocionalnem nivoju.
2. diferenciranost referenčnega okvira – Človek mora obdelati informacije iz vseh treh polj r.o. V vsaki situaciji si moramo postaviti 3 vprašanja:
  - a. kaj hočem jaz (sicer si altruist)
  - b. kaj hočejo drugi (sicer si egoist)
  - c. kaj zahteva situacija (sicer si socialno neprilagojen)

Potrebno je odgovoriti na ta vprašanja, da se lahko človek adaptira. Včasih kdo pozabi na katerega od teh vprašanj.

Intelektualci bi morali imeti bolj diferenciran okvir (druženje z veliko ljudmi) in iz tega tudi bolj zdravi.

Psihične strukture se s starostjo razvijajo à bolj diferenciran referenčni okvir.

Problem je, če kdo podceni eno polje r.o.:

- če JAZ ni pomemben: Človek se je naučil, da njegove želje niso pomembne, hoče biti koristen za druge, da ga sprejmejo
- če DRUGI niso pomembni: Egoizem, egocentrizem, narcisoidnost
- če SVET ni pomemben: Ti ljudje ne upoštevajo situacije in so zato socialno neprilagojeni.

### **Nastanek referenčnega modela**

Dojenček ima le sposobnost ločiti med prijetnim in neprijetnim & genetsko programirano.

Freud: Ko se otrok rodi, ne loči med sabo in svetom. Čuti stopljenost z vsem, ni ego meja. Lakote ne čuti v sebi, temveč v vsem kar vidi. Temu pravimo "ocean feeling".

Otroku starši pojasnijo r. okvir, mu razložijo kakšen je on, kakšni so drugi in kakšen je svet. To se začne, ko je otrok že socializiran. Le zanemarjeni otroci se učijo iz izkušenj.

Med 4 in 6 letom se formira referenčni okvir do konca. Od takrat dalje se samo vzdržuje. Večinoma starši konstruirajo RO.

Po 6. letu – samopodkrepljevanje strukture.

Težnja RO je, da ostane enak, statičen, rigiden. Noče se spremeniti.

Pri otrocih: napaka à jaz sem neumen, nesposoben. Jaz sem OK, če ne delam napak.

Kdaj se kaj naučimo? Kadar smo sposobni ločiti svojo osebnost od svojih dejanj. Treba se je ukvarjati z napako, ne s svojo osebnostjo. Kaj bi lahko naredil, da do napake nebi prišlo? Kaj sem naredil narobe, kaj lahko naredim, da se ne ponovi?

Otroci razmišljajo: napaka = jaz sem neumen, nesposoben & V tem primeru ni učenja. Če se želimo učiti moramo ločiti sebe od svojih dejanj in napak.

Referenčni okvir in vedenje:

1. Vedenje (obnašanje) ne obstaja. (Kot ne obstaja strah, ljubezen, ...). Obstaja oseba, ki se vede.
2. Vedenje je manifestacija RO.
3. Vedenje je vedno logično (glede na posameznikov RO). Ni nujno pravilno, je pa vedno logično.
4. Ljudje se vedno obnašajo na najboljši možni način v odnosu do aktivnega referenčnega modela.

## **Pozicije**

Corral (ograda):

|      | Ti+ | Ti- |
|------|-----|-----|
| Jaz+ | + + | - + |
| Jaz- | - + | --  |

Bern: Če bi bili ljudje bolj psihološko zavedni ( bi se zavedali), bi bil svet "boljši". Bern je želel uvesti jezik TA, ki bi bil razumljiv vsem.

V komunikaciji dveh lahko vsak zavzame katerokoli od štirih pozicij.

Pozicije so lahko:

- Komunikacijske (trenutne) pozicije – situacijske
- Eksistencialne pozicije – kronično stanje v katerem se vedno nahajamo

Opis pozicij:

- **(+ +)**

- jaz sem pomemben, drugi so pomembni
- samospoštovanje in spoštovanje drugih
  - spoštovanje = cenjenje njegovih lastnosti. Oseba ima lastnost, ki jo visoko cenimo.
- Spoštovanje in prezir
  - 3 področja vertikale
    - ZELO VREDEN à spoštovanje
    - VREDEN à ravnodušnosti – podobno spoštovanju, vendar ni zdiferencirano
    - NI VREDEN à prezir – kadar je oseba pod nekim človeškim minimumom. Človek ni dostojanstven
  - Pogojno sprejemanje: če hočeš živeti v neki vasi, moraš upoštevati pravila. Če se držiš norm, te spoštujejo, sicer te zavrnejo. Strah pred prezirom vzdržuje družbene norme. V veliki družbi prezir izgublja svojo vrednost, ker ko te nekje prezirajo greš drugam, kjer te zaradi iste lastnosti spoštujejo.
  - Inverzija vrednosti – pogosto pride v raznih subkulturah do inverzije vrednosti. Primer: Lopova družba izloči. Gre v bar, kjer se zbirajo lopovi in slabši kot je, bolj ga bodo tam spoštovali.

- **(+ -)**

- Ljudi s -+ pozicijo doživljamo kot AROGANTNE. Mnoge od teh doživljamo kot samozavestne
- 2 možnosti
  - jaz dvigam sebe ali
  - jaz podcenjujem druge
- **Narcisoidna** varianta
  - Starši jih obožujejo, zato otroci dobijo narcisoiden kompleks. Posledica je izguba možnosti da ljubiš koga drugega – drugi enostavno niso dovolj dobri. Drugi so samo statisti v njihovem življenju.
  - Narcisi izberejo za svojega partnerja
    - Narcisa (+- pozicija)
    - Sluge, copate, služabnike (-+ pozicija)
  - Partner mora biti prav tako izjemen
  - Ko narcis išče terapevta si poišče najboljšega. Hoče, da je tudi terapevt izjemen.

Potreben je transfer v zrcalu (sebe gleda v terapevtu). Terapevt ne sme pretirano konfrontirati.

- Če narcisu stvari ne gredo od rok postane depresiven, vendar ta depresija ni prava depresija. Strukture za depresijo sploh nimajo. Vse kar je, je da se malo smilijo sami sebi in si nato hitro opomorejo.
- Narcisi opazijo, da je nekaj narobe z njimi okoli 40. leta. Ko ugotovijo, da nikogar ne ljubijo (zaradi tega tudi ponavadi pridejo v terapijo). Narcisi niso nikoli ljubosumni
- **Paranoična** varianta
  - Ni poudarek na sebi, ampak na drugih
  - Drugi so zli, slabonamerni, pokvarjeni
  - Do tega lahko pridejo sami (maltretirani otroci) ali pa odrastejo v paranojo (pazi se, ljudje so slabi, ... govorijo otroku starejši)
  - So v strahu ali pa se ščitijo
- **Antisocialna** varianta
  - Zanimarjeni ali maltretirani otroci. Psihopatska pozicija. Življenje je borba, družba je džungla. Obstajajo samo močni in šibki ljudje. Slabši od mene so ovce. Drugi so plen.
  - V takem modelu so drugi ljudje objekti à ni sočutja, identifikacije, solidarnosti. Drugim lahko počnem karkoli in zaradi tega se ne bom počutil krivega.
- (+-) **kot kompenzatorna pozicija** (nadomestna pozicija)
  - Oseba ima dvojno strukturo
  - nisem vreden nič in če bodo drugi videli da nisem vreden nič me bodo odjevali in zato se kažem kot (+-)
  - pretirano socializirani ljudje – ljudje se trudijo biti to kar niso in skriti to kar so.
- Tipična čustva (+-) pozicije
  - Prezir
  - Sovraštvo
  - Zavist (nekdo drug ima to, kar se nam zdi, da si ne zasluži – odnos neprijateljstva, nepravilnosti). Reakcije zavistnosti:
    - Destrukcija (da bi sosedu crnila krava)
    - Konstruktivna zavist – tekmovalnost – Poskušam biti še boljši. Lahko je tudi patološka – lahko vodi v propad (nasprotnik ≠ sovražnik)
- **(-+)**

sam nisem vreden, drugi so vredni

- slab sem, ker sem
  - grd
  - smotan
  - štorast
  - nizke rasti
  - prirojena bolezen
  - neizobražen, neumen
- Če imaš telesno bolezen, se počutiš inferiorno in razviješ kompenzacijo
- Drugi so
  - OK
  - Idealizirani
- Ker jaz nisem OK se izogibam družbe
- Emocije (samoemocije – čutva do sebe)

SUBJEKT      OBJEKT

(Sodnik) (Obsojeni)

- Samoprezir : brezvrednost
- Samojeza : krivda
- Samosovraštvo : želja po smrti
  - Ko je jaz v subjektu, se človek prezira – identifikacija z agresorjem
  - Ko je jaz v objektu, občuti brezvrednost, počutiš se preziranega, krivega, ...
  - Oseba ima obe strukturi in vprašanje je, kaj je jaz.
  - Obramba je identifikacija z agresorjem à manj boli, če si agresor.
- Prezir – človek pod nekim človeškim minimumom, črvi, gnoj, ... Obnašanje do njega: zavračanje, izločanje
- Sovraštvo – človek ni le slab, ampak zloben
  - kognitivna triada zlobe:
    - Nekdo ogroža nekaj, kar je meni vredno
    - To dela zavedno in namerno
    - To dela brez kakršnegakoli povoda ali opravičila (vnos iracionalnega momenta: ni mi jasno zakaj to dela à sovraštvo)
- Sovraštvo (hudič) in prezir (črvi) so dehumanizirana čustva.
- Kaj dela prezir na ravni socialnih kontaktov? Ohranja vrednosti.
- Sram
  - Pri sramu imamo pričo - ni nujno da je fizična oseba, lahko je samo mentalna predstava (če bi mama vedela, ...)
  - Nanaša se na bitje – jaz mislim, da ti veš, da jaz nisem nič vreden
  - Sram se pojavi proti neznancem. Otrok čuti sram do neznanca. Da zmanjšamo sram pri otroku, mu moramo pokazati znake naklonjenosti
  - Ko ljudje sprejmejo sebe, se nehajo sramovati. Lahko občutijo samo krivdo.
- Anksioznost (tesnoba, bojazen) = strah pred življenjsko nesposobnostjo
  - “Stiska v prsih”
  - razlika med strahom in bojaznijo
    - strah – ZDAJ
    - bojazen – BODOČNOST (trema, zaskrbljenost, tesnoba)
  - občutek, da imaš v bodočnosti nekaj, na kar nisi popolnoma pripravljen
    - Adekvatni kriterij (resnično)
      - Pojavi se pri vseh resnih boleznih, ko se svet spremeni (npr. preselitev v NY)
    - Perfekcionistični kriterij
      - Najpogostejše, ker se ne počutiš sposobnega, če si v (-+)
  - Anksioznost
    - Neutemeljen strah
    - Trema pred celotno bodočo življenjsko situacijo
    - Občutek nesposobnosti v bodoči življenjski situaciji
    - Taka ocena je lahko realna ali nerealna
    - Anksioznost nastane iz separacijskega strahu. Za otroka je to, da ostane brez ljubljenih oseb ogrožujoče, za odraslega pa nebi smelo biti (zato pri odraslih v teh situacijah anksioznost ni adekvatna)
  - Ljudje, ki so v (-+) lahko naredijo samomor – v terapiji lahko naredi terapevt z njimi pogodbo do določenega datuma...
- (--)
  - nihilizem. “V življenju je vse sranje razen pišanja”. Pozicija nesmiselnosti, obupa
  - Eksistencialno gledano je to najslabša pozicija

- Če obstaja smrt à življenje nima smisla
- Če pravica vedno zmaga potem kul. Ker včasih ne zmaga à življenje nima smisla
- Vedno kadar
  - JAZ - à nevarnost samomora
  - DRUGI - à nevarnost uboja
- Pogosto sledi zlom imunskega sistema
- V bolnici: če gre pacient v -- à blizu smrt

#### Pogojne pozicije

- J+ , samo če sem ...
- D+ , samo če ...
- S+ , samo če izpolnjuje pogoj X (zmaga pravice, ...)

#### Kako se vidijo pozicije na obleki?

- (+-) - drage firme, drage reči, zlato, dragi kamni, avtomobili, ...
- (-+) – obleka nevpadljiva, nevsiljiva
- (-+) – smrdijo, klošarsko oblečeni

## Stroke & Discount

Bernova definicija strouka in discounta:

- stroke je enota pozornosti, enota socialnega prepoznavanja à stroke je stimulacija
- discount je ignoriranje

#### Ljudje imajo "potrebo po stroukih".

1. dokaz: Poskus na podganah. 3 skupine. Prvi daješ pozitivne strouke, drugi negativne, tretjo skupino ignoriraš. Najslabše gre tistim, ki jih ignoriraš. Med pozitivnimi in negativnimi strouki pa ni bilo razlike.

2. dokaz. Poskusi Spitz-a. Preučeval mame v zaporih, ki so jim vzeli otroke. Negovalke jim niso zadovoljevale psiholoških potreb. Začeli so se samostimulirati (rocking - zibanje). Pojavi se zaostanek v razvoju, kasneje pride do apatičnosti à razvije se zen budizem (Ravnodušnost) – osvoboditi se je potrebno želja, potreb.

3. dokaz: Eksperimenti s senzorno deprivacijo – temna komora brez zvokov, konstantna temperatura. à posledice halucinacija = možgani stimulirajo sami sebe.

à brez stroke-a ni možno živeti. Brez stimulacije pride do problemov.

Če neko stvar sprejmeš je to strouk. Če to stvar ignoriraš to ni več strouk.

Relativnost: Če ne obstaja nagrada, potem je kazen v primerjavi z ignoranco nagrada.

Iz tega se lahko otrok nauči, da če hoče pozornost mora narediti pizdarijo, da dobi kazen.

Bern pravi: Celo negativni strouk je boljši kot ignoranca.

Zoranova dopolnitev Berna: Potreba ≠ želja

Definiciji:

- POTREBA – nekaj, kar je nujno potrebno za preživetje. Če tega ne dobimo, umremo.
- ŽELJA – nekaj, brez česar lahko živimo. Vpliva le na kvaliteto življenja.

Če zadovoljimo samo potrebe je življenje zelo enostavno.

PROBLEM : Veliko ljudi ne loči med željami in potrebami. Želje imajo za potrebe. To vodi v odvisnost. Odvisnost od

partnerja. Misliš, da ne moreš preživeti brez njega.

Pretvorba (želja à potreba) = IMPERACIJA

Za želje uporabljajo besedo moram

Karen Horney govori o "I shoulds"

V TA so to driverji –želje, ki smo jih pretvorili v potrebe. Moram biti tak in tak, sicer bom umrl. Ljudje si konstruirajo realnost – svojo realnost s svojimi driverji.

Pri driverjih imamo + in -:

+ à fantazija o tem, kaj bo, če bom to "potrebo" (željo) zadovoljil – v tem primeru dela terapevt DEIDEALIZACIJO

- à katastrofa, če nečesa ne naredim – v tem primeru dela terapevt DEKATASTROFIJO

Odrasla oseba lahko preživi sama. Potreba po družbi je torej samo želja. Vpliva le na kvaliteto življenja. Za otroka pa je mama potreba! Ni sposoben sam preživeti. Položaj otroka je torej položaj odvisnosti.

Otroci imajo potrebo po stroukih, odrasli imajo samo željo po stroukih.

Definicija odraslosti: Takrat, ko je oseba sposobna samostojnega življenja v družbi ljudi.

Otroški možgani so pol-proizvod. Socialna stimulacija oblikuje nevrologijo možganov.

Pri ljudeh je 80% stvari naučeno in 20% prirojeno, pri živalih je ta delež obraten.

Adaptacija:

- autoadaptacija – svoj referenčni okvir prilagodimo svetu
- aloadaptacija – svet prilagodimo svojemu referenčnemu okviru

Civilizacija dela aloadaptacijo.

Libido = želja

Seks ni potreba ampak želja, ampak z vrste gledano je to potreba

Želja = emocija. Želja je signal, da imate cilj. Zavedanje teh želj nam daje energijo za pomik proti cilju, energijo, ki nas žene v življenje.

Libido za Frojda je spolna energija.

Libido za Junga je življenjska energija.

Dober libido imajo običajno ljudje, ki so uspešni, ki ljubijo življenje.

Depresija = zmanjšanje libida. Če ugotoviš, da svojih najvažnejših ciljev ne moreš nikoli doseči, postaneš depresiven.

|                                           |                                      |     |                                              |
|-------------------------------------------|--------------------------------------|-----|----------------------------------------------|
|                                           | <b>Oseba</b> (Brezpogojna sporočila) |     |                                              |
| <b>Strouki</b><br><br>( Realna sporočila) | +BS                                  | +BD | <b>Discounti</b><br><br>(Nerealna sporočila) |
|                                           | -BS                                  | -BD |                                              |
|                                           | +PS                                  | +PD |                                              |
|                                           | -PS                                  | -PD |                                              |
|                                           | <b>Obnašanje</b> (Pogojna sporočila) |     |                                              |

Definicija strouka in discounta v TA:

- stroke je realno sporočilo
- discount je nerealno sporočilo ali ignoranca

**+BS** (Strouki na osebo) so zelo pomembni pri vzgoji otrok. Starši definirajo otroka. Pohvala bitja.

+BS strukturirajo pozitivni del samopodobe. Vsak otrok mora slišati, da je lep, pameten, dober, ... To je kapital, ki naj bi ga otrok nesel v kontakt s sovrstniki.

+BS pri otroku oblikuje samopodobo.

+BS pri odraslem samo potrdi njegovo samopodobo.

Pozitivna samopodoba vpliva na:

- ljubezen do sebe
- samospoštovanje
- samozaupanje

Slovenci: priden izhaja iz pride – stroukira se poslušnost. Slovenci dajemo zelo malo pohval bitij.

Ljubezen kot motiv, treba si jo je zaslužiti. Slovenska logika: "ko se hvali, ta se kviri"

+ 0

0. -

- - -

Pravilna lestvica ter srednje-evropska lestvica. Po srednje-evropski lestvici je normalno če si dober in nenormalno če si povprečen. Ključ vsega je v klimi. Južni kraji so toplejši, imajo boljšo klimo. Severnejše kime so ostrejšje. Ljudje morajo tam delati več, da lahko preživijo. Otroci so delovna sila. Kultura dela à kdor ne dela, naj ne je.

Severnejše kulture so produktivnejše kulture. One delajo. Severne kulture so zato bolj civilizirane kot južne.

Kako spremeniti vzgojo? Brezpogojna pohvala bitja!!!

**+PS** – pohvala na obnašanje, vedenje. Zakaj? Da bo ta oseba tudi v naslednje ponovila tako obnašanje.

Nagrada = konkretna.

Pohvala = simbolična. Psihološko je bolj pomembna

Tretja oblika pa je ponudba nagrade.

Pri vzgoji otrok rabiš in +BS in +PS.

**-PS** – kritika vedenja. Zahteva po spremembi obnašanja. Oseba se ne obnaša OK in od nje želimo, da bi se obnašala OK. Kritika funkcionira na podlagi neprijetnosti.

Če hočete nekoga kaznovati, morate imeti moč nad njim. Šef, starš, ...

kritika

kazen

3 tipi kaznovanja:

- Frustracija želje – za kazen ne smeš delati tega, kar želiš ( loči od frustracije potrebe (potreba <sup>1</sup> želja)
- Neprijeten (koristen) zadatek – za kazen moraš nekaj narediti
- Fizična kazen – legitimno fizično kaznovanje otroka. NE fizična zloraba. Cilj fizičnega kaznovanja je bolečina, ne poškodba ali uničenje!

3 stopnje :

- Prepoveš da nekaj dela
- Grožnja
- Uresničitev grožnje

Vedno moraš dajati skupaj –PS ter +BS (kazen brez +BS je sranje!!)

### **Risba infantilne frustracije (frustracija + občutek nesprejemanja staršev)**

Otroka naučimo razlikovati med bitjem in obnašanjem.

Otrok je v prvem letu življenja navajen, da dobi vse kar si želi. Za to obdobje obstajata 2 filozofiji:

- moderna : daj otroku hrano kadar hoče
- klasična : otroka je treba že v prvem letu frustrirati (recimo glede hrane) <- ta je pravilna filozofija po Milivojeviću

V drugem letu življenja otrok že hodi in raziskuje. Recimo, da si želi dati prst v vtičnico. Mama popizdi. Otrok vidi nekaj novega (glede na prvo leto). Problem nastane v tem, da otrok ne loči sebe od svoje želje in zato misli, da ga mama ne sprejema. Reakciji sta lahko dve:

- Otrok postane žalosten
- Otrok postane agresiven à kljubovanje

Otrok dobi hkrati frustracijo želje TER občutek nesprejemanja staršev

Otroka lahko z **dvojnim odnosom** naučiš, kako naj loči med sabo in svojo željo. Mama mu mora dati +BS na osebnost in –PS na dejanje. Cilj: otrok, ki se razlikuje od svojih dejanj.

Ljudje, ki ne razlikujejo sebe od obnašanja ne občutijo krivde, ker je to čustvo na obnašanje. Občutijo le prezir in samosovraštvo. Ti ljudje ne poznajo napak à če sem naredil napako, sem kreten = samoprezir. Krivda je zelo pozitivno čustvo. Človeku pomaga, da spremeni svoje obnašanje. Samosovraštvo motivira za samomor in ne k popravljanju napak.

## Internalizacija

<- super-ego = ego stanje starša

## Diagnoza vzgojnega stila

**Razvajeni otroci** ne ločijo med sabo in obnašanjem (željami). Ko je bil majhen si je nekaj želel. Mama ni dala. Jok. Mama da + mama te ima rada ® dobi potrdilo: jaz = želja.

Zgodovinsko: Težko življenje à otrok mora delati. Tako dobimo pretirano socializirane otroke. Življenje postane

bogatejše, a tega ne znajo ceniti. Trdi, da starši tega njemu niso dali zato, ker ga niso imeli radi. Ko ta človek postane starš nato svojemu otroku daje vse à vzgoji razvjenega otroka. Ta otrok nato od vseh zahteva, da mu dajo vse, ne prenese frustracije

### **Pretirano socializiran otrok** (srednjeevropska vzgoja)

Tak otrok se ni naučil razlikovati med sabo in svojimi dejanji.

**Zanemarjeni otroci** – starši se ne ukvarjajo z njimi, ker jim ni pomemben. Tudi njim ostane jaz = želja.

β Generacijski razvoj – pretirano socializirani otroci vzredijo razvjene otroke, ti vzgojijo zanemarljene, ...

**Maltretiran otrok** – vzgoja iz pozicije sovraštva. Mačehe – raje bi videle, da otroka nebi bilo. Ko on naredi nekaj narobe à afekt sovraštva à kazen. To dela z namenom, da otroka boli! Za tega otroka je mati-hudič realnost. Iz tega izhaja paranoidnost. Ti otroci niso disocialni, največkrat so disocialni razvjeni ter zanemarljeni otroci. Maltretirani so zelo bojzljivi ali pa zastrašujejo.

## **Ego stanja**

Ego stanje je ožji del ega, je aktivni del ega.

### **Struktura ega – trodelna struktura osebnosti**

Problem glede egostanj: teorija ni konstantna. Definicije v dveh teorijah se razlikujejo.

## Ego stanja

- strukturalna **analiza** ( $R_2$ , ...)
  - številke stanj:  $R_1$ ,  $R_2$
  - razumevanje in sprememba strukture osebnosti (vzgoja, prevzgoja)
- funkcionalna **analiza** (Kritični roditelj, negujoči roditelj, ...)
  - opisi stanj: kritični, negujoči
  - komunikacijski model → pomembno npr. v managementu

## Strukturalna analiza

Kakor se starši obnašajo do otroka, tako se bo otrok obnašal do sebe. Če mu izkazujemo ljubezen, bo ljubil sebe.

Vplivajoči starš (Influencing parent – Freud govori o inhibiciji): Otrok hoče dati prst v vtičnico. Starš zavpije. Otrok kreira psihično strukturo povezave štekarja s pec pec, no no. Čez 5 dni pride otrok do štekarja in reče pec pec, no no → **identifikacija z roditeljem**. Identifikacija s staršem je glavni mehanizem učenja. Otrok ne imitira, temveč se identificira.

Ko pride do identifikacije, je to ego stanje roditelja.

Človek se oblikuje preko internalizacije. Sporočila staršev se internalizirajo in postanejo psihološke strukture.

## Ego stanje Odrasli

Je ego stanje, ki ima vse kar je potrebno za kvalitetno življenje. Ima predstave o svetu, ki so točne. Informacije uporablja korektno, logično pravilno. Zaključki so točni. Avtonomija. Premišljene vrednote (prepričanja). Emocije so aдекватne, izražajo se na socialno sprejemljiv način. Akcije so aдекватne.

**Po Bernu:** Odrasla oseba je tista, ki je razčistila s svojo preteklostjo. To pomeni: svesnost (zavedanje stvarnosti), intimnost (imajo kapaciteto za bližino), spontanost (v mejah primernosti) ter avtonomnost.

Ideal strukturalne TA = integrirani odrasli  $O_2$ . Cilj je biti v ego stanju odraslega. V strukturalni TA sta  $R_2$  in  $D_2$  arhaična/iracionalna ego stanja. Ko oseba reagira neadekvatno lahko sklepamo, da se izražajo ta stanja.

Dete = regresija – oseba se vrača v svojo preteklost in se obnaša kot nekoč, ker ima nek nedokončan posel v

preteklosti.

Roditelj = introjekt – oseba uporablja tuji jaz, ima mamine ali tatove neadekvatnosti, fobije. Vzgoja je razvoj racionalnosti pri otroku. Problem je, da se otroci počasi razvijajo. Kar je danes adekvatno, bo čez 10 let patološko.

### **Ego stanje Roditelj R<sub>2</sub>**

Roditelj je manifestacija eksteropsihe (del psihe). O<sub>2</sub> je manifestacija neopsihe (nova psiha).

AE – introjekti iz preteklosti/ pretekli pomembni dogodki

AI – moja zastarela ego stanja

NI – odrasli

NE – del, ki ni konceptualiziran. To so naši vzori. V svojo psiho vgradimo osebe, ki so nam pomembne.

Ego stanje **roditelja** so tisti ljudje in živali, katere **internaliziramo TER** se z njimi **identificiramo**.

[ Identifikacija brez internalizacije NI možna! ]

Ker imajo otroci različne starše, je vsebina R<sub>2</sub> pri vsakem drugačna

Če otroka maltretiramo, fizično zlorabljam obstajata 2 možnosti:

- otrok se ne poistoveti z roditeljem à postane prestrašen, boječ otrok
- otrok se identificira z roditeljem à postane agresor in se do drugih obnaša tako, kot so se starši do njega. PROJEKCIJA

### **Ego stanje Otrok**

Otrok se najbolje uči, če želi biti kot starš. Če otrok tega ne želi, se blokira ta proces. Pri 4. letu starosti postane pomembno ali je otrok moški ali ženska. Mamo gleda kot "me ženske", tata pa kot "oni moški". Mama je že introjekt à se identificira z njo, obnaša se kot mama, osvaja spolno vlogo ženske. Kako bo od tod dalje, je odvisno od očeta. Otroka je treba konfrontirati z realnostjo. Ko igra mamó à to boš, ko odrasteš. Na ta način otrok loči odrasle ženske: deklice (velja za oba spola).

Strukturni model: Otrok = Patološke fiksacije – obstaja neka nedokončana situacija

Obnašanje, kot nekoč v preteklosti à takrat smo v ego stanju otroka.

### Kako nastanejo ego stanja?

Kompleks:

Jung govori o psiholoških kompleksih ( 2 definiciji):

1. Ideja + emocija = Kompleks
2. Kompleks je odcepljeni del psihe, ki obstaja nezavedno

Speča ego stanja:

ES, ki spiyo, dokler ne pride njihov stimulus. Določena situacija lahko obudi neko preteklo patološko nerazrešeno situacijo.

## Funkcionalna analiza

Opomba: Bern je uporabljal **nediferenciran** model – ne loči strukturalno analizo od funkcionalne.

2 funkcionalna modela:

- intrapsihični
- Socialni

Ko nekdo funkcionira iz **Roditelja** funkcionira kot **nadrejeni**

Ko nekdo funkcionira iz **Odraslega** funkcionira kot **enakovredni**

Ko nekdo funkcionira iz **Otroka** funkcionira kot **podrejeni**

### **Roditelj**

Roditelj izhaja iz pozicije moči. Socialna moč je, kadar vplivaš na druge, da delajo to, kar mi želimo.

2 aspekta roditelja:

- negujoči starš (Nurturing parent) – izkazuje ljubezen, pohvali, nagradi, .... Daje pozitivne pogoje in brezpogoje strouke. Permisivni dostop (dovoli)
- Kritični starš (Critical parent) – narekuje in postavlja meje, daje ukaze, prepoveduje, kritizira, kaznuje, daje negativne pogoje strouke. Represivni dostop.

V vzgoji sta potrebna oba roditelja: NR + KR. Pomembno je, da sta oba starša NR in KR. V vsakem od staršev mora otrok videti "ljubezen + jezo", sicer lahko začne to pogojevati s spolom.

### **Odrasli**

Odrasli pristopa k ljudem iz enakopravne pozicije. Med enakopravnostjo (iste pravice) in enakovrednostjo (enako vredno) je razlika. **Odrasli misli**.

### **Otrok**

2 aspekta:

- Svobodni otrok (naravni, spontani otrok) – sledijo svojim impulzom, željam.
- Adaptirani otrok – prilagojen staršem, okolju. AO je rezultat socializacije, podrejanja. Biti podrejen ≠ biti ponižan.
- (Uporniški otrok) – kljubovanje (kljubovanje je vedno reakcija na akcijo – nasprotovanje avtoriteti, ker misliš da ni fer. Protest. **Jeza** je iz pozicije **moči**. **Kljubovanje** je iz pozicije **nemoči**.

Razlika med ponižen in podrejen.

Nasilje:

- fizični kontakt ali

- grožnja fizičnemu nasilju (verbalno nasilje)

Nihče nas ne more verbalno ponižati. Če si psihično močan, ne more nihče verbalno vplivati na nas. Če pa nisi, potem pa te lahko drugi verbalno ponižajo.

Starši si otroka podredijo, da ne dela to kar sam hoče, temveč kar oni hočejo od njega. In ko se otrok podredi postane **socializiran**.

βEgogram (psihogram) – koliko časa preživimo v določenem ego stanju.

### Principi komunikacije

| KDO kliče KOGA |              |
|----------------|--------------|
| NR             | AD           |
|                | NR (3 oseba) |
| KR             | AD           |
|                | KR (3 oseba) |
| O              | O            |
| AD             | NR           |
|                | AD (3 oseba) |
| UD             | NR           |
|                | UD (3 oseba) |
| SD             | SD           |

Oba KR in NR kličeta AD. Zakaj sta potem sploh oba potrebna? Potrebna sta zato, ker KR močnejše kliče. Primer: NR kliče na večerjo. AD sliši, ampak še ne reagira. Šele ko zasliši KR takoj reagira.

O kliče O z vprašanji – čistimi vprašanji = da ni nobenega skritega psihološkega pomena.

UD kliče NR. Primer za to je stavka.

NR lahko kliče NR če govorita o tretji osebi. Enako pri vseh ostalih.

## OK križanje

Ko se nekdo vede do tebe iz nekega ego stanja, pričakuje nekaj od tebe. Daš mu to kar hoče, nato pa preklopiš v želeno ego stanje.

2 vrsti opravičila:

- 1) Vi imate prav, jaz narobe. Priznaš krivdo
- 2) Žal mi je, da ste imeli neprijetnosti, vendar nimate prav. Ne priznaš napake, a izkažeš sočustvovanje

Pomembna je fleksibilnost. Na vsak dražljaj lahko reagiraš iz kateregakoli stanja:

Npr: Nekdo ti reče "GLUPANE". Odgovor iz

- NR – Všeč mi je, da tako jasno definirate svoje mnenje.
- KR – ne bom dovolil, da bi z mano tako govorili.
- O – zakaj pa to misliš?
- AD – Opravičujem se. Prav imate....
- SD – Cilj reakcije bi bil, da bi se akter nasmejal. Npr, oponašanje opice ipd. S tem bi v akterju priklical SD.
- UD – to običajno ni konstruktivno stanje

## Analiza transakcij

Transakcijsko polje je situacija, v kateri se 2 osebi medsebojno opazujeta. Vsakič, ko se vzpostavi komunikacijsko polje (KP), morate komunicirati. Vse je komunikacija, tudi ignoriranje. Ko pridejo osebe v KP morajo definirati komunikacijski odnos. To so lahko razni konflikti. Prekinitev komunikacije je zapustitev komunikacijskega polja.

Transakcija = Transakcijski stimulus + Transakcijski odgovor

Zoran dodaja:  $T = TS + TO (+ RR)$

RR = Reakcija na reakcijo

V klinični situaciji, so naše orodje Intervencije = sporočila pacientu:

- Terapijske – so koristi, ni škode
- Antiterapijske – ni koristi, je škoda
- Neterapijske – ni koristi, ni škode

Kako vemo, ali je intervencija uspešna? Preko reakcije na reakcijo.

Bern je rekel: Ni oseba ta, ki ti pošilja sporočilo, temveč je to ego-stanje. Ego stanje je tisto, ki pošilja sporočilo!

Delitev transakcij

Delitev:

- **Enostavne** = 2 ego stanji
  - **paralelne** (komplementarne) – komunikacija teče brez problemov, gladko
    - **RD – DR**
    - **OO – OO**
    - **DR - RD**
  - **Križne** – 2 ego stanji, kjer pa odgovorjeno ES ne ustreza poslanemu ES
- **Kompleksne** (sestavljene) = 3 ali več ego stanj
  - **Prikrite**
  - **Kotne**

Pravila komunikacije:

1. Ko so transakcije paralelne, komunikacija enostavno teče.
2. Ko se transakcije križajo, nastane problem v komunikaciji.
3. Če obstaja socialni novi komunikacije, bo oseba bolj verjetno reagirala na psihološki nivo

Transfer je 1. tip križnih transakcij.

Transfer je projiciranje svojega problema na terapevta, npr.:

Zoran: Miha, koliko je ura?

Miha: Še enkrat se opravičujem za svojo zamudo

Pri transferu je ključni mehanizem projekcija. Projekcijo pospešuje podobnost.

Ljudje, ki veliko projicirajo imajo veliko težav, saj vidijo izkrivljeno realnost.

Zoran: Miha, kako se počutiš?

Če je stvar v **nevrozi**, potem se dela **na** transferu. (Ali je koga v življenju zanimalo, kako se počutiš?)

Če je stvar v **motnji osebnosti**, potem se dela **s** transferom. (Zakaj se ti zdi, da me ne zanima, kako se počutiš?)

Če je stvar v **psihози**, potem se dela **v** transferu. (Slabo stanje odraslega. Popravljaš občutek izločenosti, obnašaš se kot NR)

2. tip križnih transakcij: Kontratransferne transakcije (po Bernu):

Terapevt projicira v pacienta à vidi izkrivljeno in to ni dobro za terapijo. Izhaja iz pozicije moči.

Rešitve za kontratransfer:

- izpraševanje, notranja supervizija
- terapija
- prekinitev tretmana

Če klient v meni nekaj budi, to še ni kontratransfer.

Za uspešno terapijo je nujno:

- imeti malo zablod à fleksibilno mislimo
- razumeti različne referenčne okvire

Kompleksne transakcije:

Prikrite:

Na socialnem, vsem vidnem nivoju je en pomen. Ima pa sporočilo se skrit, psihološki pomen.

2 različni sporočili iz dveh ego stanj.

Bern: Oseba večkrat reagira na psihološko sporočilo.

Kotne:

Možne reakcije na psihološko sporočilo:

1. Ne opazi Y sporočila. Taki ljudje se zdijo drugim socialno neumni. (Dissemia – otroci, ki ne registrirajo znakov)
2. Človek se dela neumnega – kao da ne prepozna Y znakov
3. Oseba odgovori na obeh nivojih.
4. Oseba odgovori samo na Y nivoju.
5. Preverimo Y sporočilo. Konfrontacija. Vprašamo ga "Ali si s tem mislil to in to..."

## SIMBIOZA (sožitje)

Simbioza – oba udeleženca imata neko korist

Parazit – en škodo, drugi korist

Pol-parazit – en korist, drugi nič

Nosečnice – otrok je lahko ena od vseh teh treh variant

Rojstvo. Otrok ni sposoben samostojnega življenja. Mati vključi otroka v svoje ego meje. Pravo kožo zamenja psihološka koža. To imenujemo simbiotična opna.

Kasneje, ko se otrok razvija, se tudi otrok veže (attachment) na mamo. Obe ti vezi sta pozitivni (prijetnost ob prisotnosti) ter negativni (neprijetnost ob odsotnosti)

Kdaj je otrok **odrasel**? Takrat, ko je sposoben za **samostojno** življenje v **družbi**. Cilj staršev je (naj bi bil), da stimulirajo otroka k samostojnemu življenju v družbi. Če imajo starši za svoj cilj, da je otrok srečen, potem ostane otrok v simbiozi & razvajeni otroci.

Simbioza se zaključi, ko otrok odraste. Dobri starši usmerjajo otroka k temu cilju. Otroku dovolijo zapustiti simbiozo.

Otrok nima inprintinga (kot npr race) – otrok ne ve ob rojstvu, kdo je njegova mama. Če otroku do 6 meseca zamenjaš mamo, ne bo nobenega problema. Če mu jo zamenjaš po 6 mesecu bo otrok trpel.

Otrok ima potrebo po simbiozi. V simbiozi se razvijajo otrokove psihične strukture.

Več stopenj simbioze:

Primarna simbioza – do 3. leta

Sekundarna simbioza : od 3. leta do osnovne šole

Terciarna simbioza: do 12.-14. leta

Do 14.-18. leta zadnja faza, ki pa se ji ne pravi več simbioza.

V vsaki od teh faz je otrok bolj oddaljen od mame – odvajanje.

Simbioza na TA način:

Kdaj je ženska pripravljena da postane mama? Kadar je pripravljena na samofrustracijo (samoodrekanje)

Kaj je važneje: mamine potrebe ali otrokove želje.

Ko se otrok rodi, mama istočasno izklopi svoje ego stanje otroka. Tako dobimo:

### **1. skrajnost: Infantilne mame:**

Mamam, ki ne izključijo svojega ego stanja otroka, pravimo INFANTILNE mame. V takem primeru mama svojemu ego stanju otroka rodi brata (sestro). Tako se med njima vzpostavi rivalski odnos. Primer: Mati spi, otrok se zbudi in želi jest. Infantilna mati ne bo vstala.

Katere mame so infantilne? Najpogosteje so to mladoletne mame. Pri takih mamah so pogosti zapostavljeni otroci, maltretirani. Mame reagirajo iz stanja otroka in se obnašajo sovražno.

Infantilne mame pa so lahko tudi starejše.

### **2. skrajnost: Sindrom popolne mame** & mame, ki so popolnoma posvečene otroku.

- Karieristke – ženska bi bila rada zelo uspešna v službi. Ker bi morala biti zraven tudi gospodinja in mati, se odloči, da ne bo rodila.
- Poporodne depresije in samomori: Pogosti so samomori po rojstvu otroka – mama ugotovi, da ne more

biti popolna mati à postane depresivna à samomor.

- Obsesivna nevroza – perfektna mama po 6 mesecih znori. Gre na balkon in si želi, da bi vrgla otroka čez balkon = obsesivni impulz. Mama se tega ustraši in si recimo ne upa več približati oknu z otrokom. Strah pred izgubo kontrole povzroči še večjo samokontrolo ojačano z občutkom krivde.
- Kompulzije – zavestna samokontrola. Mati si dokazuje, da ima kontrolo nad svojo obsesijo (da bi ubila otroka) tako, da prisloni otroku nož na vrat in ga nato umakne. S tem dokaže, da ima kontrolo nad sabo.
- Mama ne pusti, da bi otrok odrasel – če otrok postane samostojen jaz ne morem biti več popolna mama, izgubim svojo funkcijo.

### Kako je pravilno?

pomembno je razmerje: Ko rodiš otroka, se mu moraš posvetiti, pride do samofrustracije. Po določenem času pa se moraš navaditi spet kaj delati. Moraš živeti zase IN za otroka. Ni ali-ali. Živeti moraš svoje življenje v katerem je prostor tudi za otroka. Danes je materinstvo notranji konflikt: Saj bi, pa raje prej še to in to naredim. Za konflikt se ženska ne sme počutiti krivo.

Oče mora biti tudi pripravljen na samofrustracijo. On skrbi za mamo, med tem, ko ona skrbi za otroka. Ali je potem oče tisti, ki ga najbolj najeba? NE, ker je njegova samofrustracija manjša, kot materina.

INFANTILNI oče – ne izključi svojega ego stanja otroka. Njegovo ego stanje postane ljubosumno in tekmuje z otrokom za mamo. Oče dobi kao brata (sestro). Infantilni oče lahko pusti mamo (ljubosumje, ...), ker se počuti zapostavljen, ...

Primeru, ko je oče infantilni se reče KURAC simbioza - naenkrat dobiš 2 otroka.

β Inverzna simbioza:

Mama rodi otroka, ker ji je dolgčas. Otrok mora skrbeti za mamine psihološke potrebe. Problem, ker otrok pretirano skrbi za svojo mamo.

### Simbiotske motnje

2 kategoriji:

- nepopolna simbioza
- pretirana simbioza

### **Infantilizacija človeške vrste – “kultura narcizma”**

Kvaliteta življenja je odvisna od udobnosti. Odrekanje postaja OUT. IN je zadovoljstvo. Zaradi tega ljudje vedno

manj hočejo imeti otroke. Tako je težko najti partnerja, ki je pripravljen na odnos. Še posebno je problem pri visoko izobraženih ljudeh, ker jim je zelo pomembna kvaliteta življenja.

### **Nepopolna simbioza**

Ni konstantnega objekta, otrok ne more navezati simbioze.

Posledice: rocking, otrok bo patološka oseba, motena. Glavni defekt je v vezanju. Taki ljudje bodo slabi starši, ... Problem je, če je oseba ob njem, pa gre. Liki se menjajo, nima občutka, da je nekdo vedno ob njem à ne razvije navezanosti.

Prekinitve simbioze: odhod za dlje časa preden ima otrok 3 leta. Če morate oditi pustiš otroka pri neki osebi, ki jo otrok pozna (teta, babica,...). Otroka neseš tja kakšen dan prej, da se navadi in vidi tam tudi tebe. S sabo naj nese svoje priljubljene igrače. Bolje je, da ga pokličeš kaj po telefonu, kot da ga ne. Tudi če otrok joče, ko te sliši. Ko se vrneš je normalno, da se bo otrok čudno obnašal (2-3 dni), potem bo vse normalno.

### **Pretirana simbioza:**

Primer: prezaščitniška mati. Po njeno: otrok je nemočen, svet je nevaren à ona mora biti ob njem, da ga ščiti. Tako upočasnjuje njegov razvoj. Mama misli, da je otrok nemočen, svet je krut à ves čas ščiti otroka. Prepoved: “tega ne zmoreš” (prepoved na sposobnost). Otrok lahko postane pasivno odvisna motena osebnost. Dominantna emocija je anksioznost – občutek nesposobnosti za preživetje. Najde si nekoga, ki zamenja njegovo mamo. Take ženske običajno oženijo dominantne moške.

## **Življenjski scenarij – Skript**

Ideja: Pod vplivom staršev otroci formirajo en življenjski program, na podlagi katerega si ustvarijo življenje. Osnovni koncept je roditeljsko programiranje. Ena generacija prenese izkušnje na naslednjo generacijo. To je v osnovi dober princip.

Skriptiranje – en del tega programiranja.

Skript matrika:

Sporočila, ki jih dajejo starši:

- **SP – skriptna prepoved**

Skriptne prepovedi so roditeljske prepovedi, s katerimi se **negira** otrokove pravice do **življenja** ali na **ljubezen**.

Primer: Mama (ali tata): "Ali si XY ali pa crkni".

- **KP – kontra prepoved**

Kontra prepovedi so roditeljske prepovedi, s katerimi se **pogojuje** otrokove pravice do **življenja** ali na **ljubezen**.

Skriptna odločitev = otrokova zabloda o nekem važnem življenjskem vprašanju v zvezi s sabo, svetom, drugimi. Otrok mora verjeti v to, kar pravijo starši.

Način življenja nastane iz skriptnih sporočil ali zaključkov skriptnih sporočil:

- eksogene – sporočila nastala iz sporočil staršev
- endogene – do teh pride otrok sam z opazovanjem sveta

Če je otrok zanemarjen, bo imel v življenju veliko endogenih odločitev. Sam je naredil veliko napačnih zaključkov.

Pretirano socializirani otroci bodo imeli veliko eksogenih odločitev.

2 pogleda na skript:

- skript je vedno zabloda, patologija
- obstajajo zdravi in bolani skripti
- Zoran: skript je patološki življenjski plan

Skripti so kot notranja pravila, po katerih nezavedno deluješ. Zdravi ljudje imajo življenjski plan, skript pa je prisila, zato je patološko.

Teorija skriptnih prepovedi je osnovana na teoriji življenjskih pravic.

Prepovedi:

I) DE

## II) DBI – Don't be important

-----

1. DBY – Don't be you
2. DBCh – Don't be child
3. DGU – Don't grow up
4. DLM – Don't leave me
5. DT – Don't think
6. DF – Don't feel
7. DBC – Don't be close
8. DT – Don't trust
9. DB – Don't belong
10. DS – Don't succeed
11. S- - Sex is not OK
12. D – Don't...
13. DBS – Don't be sane
14. DBH – Don't be healthy

## 2 temeljni prepovedi:

1. **DE** - pravica do življenja – vsak otrok ima pravico do življenja.  
Prepoved je, ko starši negirajo to pravico. DON'T EXIST. Gre za maltretiranje. Kazni, ki jih dajejo starši ne bi smele biti na potrebe (v stilu "Ne dam ti večerje").  
Roditelji, ki ubijejo otroke – detomor. Infantilni starši: "Dokler te ni bilo, je bilo vse v redu, bla bla, bla, ti si kriv, ...". Roditelj prenaša odgovornost na otroka. Emocija je sovraštvo. Ko mine sovraštvo pride občutek krivde.  
Subtilnejše variante so psihološka sporočila: "Če se ti nebi rodil, bi končal faks, in bi sedaj učil, ...".  
Otrok to sliši, razume in si želi, da bi umrl. Ena od variant so ekstremni športi.  
DE vodi v samouničenje. Možni načini: ekstremni športi, samomor ali poskus samomora, želja po bolezni in smrti, samodestruktivno drogiranje.
2. **DBI** - pravica do pomembnosti – starši manjšajo vrednost otroku. "Pa kaj si misliš, da si...". Druga možnost pa je, da ne dajejo pohvale. Otrok sklepa: "Če bi bil kaj vreden, bi mi rekli. Ker mi niso nič rekli, očitno nisem nič vreden." Ni pohval ali ni pohval na bitje.

## Spreminjanje:

- kaj slabo o sebi mislim
- korekcija izkrivljenih predstav o sebi. Če so resnične:
  - sprejeti te napake

- plastična operacija
- definiramo pozitivne lastnosti
- socialna potrditev teh predstav
- Kasneje: samostrokiranje – pred tem moraš verjeti

Ostale prepovedi so vse izpeljane iz teh dveh temeljnih:

#### 1. DBY – Don't be you

Princip ljudskega društva je, da so moški bolj vredni. Ko starši rodijo 3 hčere zapored in nobenega sina, potem oče zasovraži tretjo hčer. Da bi jo imel oče raje, se začne obnašati kot moški – gleda košarko, pomaga očetu pri avtu, ... in tako jo ima oče raje.

Za moške velja podobno.

Več stopenj: feminizirani moški, homoseksualnost, transvestitizem, transseksualnost.

Problem nastane tudi, če moški odrašča samo ob mami. Ni moškega lika. Tedaj je dobro, če obstaja vsaj stric. Dobro je tudi, če se mama na novo poroči.

#### 2. DBCh – Don't be child

nekateri starši želijo, da bi njihov otrok prej odrasel. Dobiš malega odraslega. Pogosto je to najstarejši otrok. Taki ljudje nato izgledajo fizično starejši kot so v resnici. Taki otroci običajno dušijo svojega svobodnega otroka.

#### 3. DGU – Don't grow up

Nasprotno lahko starši tudi nočejo, da bi njihov otrok odrasel. Mama si je rodila lutkico in noče, da odraste. Danes, ko je trend razvajanja, imamo veliko infantilnih staršev. Kdo so infantilni: pogosto ljudje, ki izgledajo mlajši. Ostanejo infantilni tudi mentalno. Pogosto ljudje BBCh izberejo za partnerja DGU. DGU moški so zanimivi za žurat, vendar se z njimi NE dela otrok.

#### 4. DLM – Don't leave me

Proces separacije in individuacije. Dober starš pripravi otroka za samostojno življenje v družbi in ko pride čas za to dovoli otroku da odide. Nekateri starši ne razlikujejo med zapuščanjem in odhajanjem. Zapuščanje – prekinjanje odnosa. Odhajanje – ohranitev odnosa, samo manj stika.

Adolescenca – stopnja pred odhajanjem. V tem času nastanejo mehanizmi DLM. Roditelji lahko v tem času postanejo sebični. Bojijo se, da bodo otroci odšli. Mama postane inkongruentna. "Jaz sem se žrtvovala za otroka, zdaj naj se pa otrok žrtvuje zame."

Koncept triangulacije: Ali lahko rojstvo otroka ojača odnos? Če niso starši infantilni, DA za nekaj let.

Če je mož infantilen čez nekaj let odnos spet oslabi in nato, da nebi žena gledala za drugim naredi novega otroka in čez nekaj let spet in spet. Ko otrok odraste vidi, da starševski odnos ne funkcionira in se odloči, da bo pomagal sistemu tako, da ne odide. To je inverzna simbioza. Otroku se lahko odloči postati disfunkcionalen – nesposoben biti samostojen

#### 5. DT – Don't think

Oseba ne verjame v svoje sposobnosti mišljenja. "Nemoj da misliš svojo glavo..."

Prepoved: "Misli kot jaz, sicer bo konflikt"

Zabloda ničle vsote (zero-sum faulty): napačno mišljenje, da vedno, ko nekdo dobi, drugi zgubi.

Tako dobiš ljudi, ki nimajo svojega odraslega, ne znajo razmišljati s svojo glavo.

#### 6. DF – Don't feel

Otroci se naučijo, da ne občutijo čustev, lahkote, hlada, ... Večina družin dovoljuje neke emocije, druge pa prepoveduje. Za moške je OK jeza, neOK pa žalost in strah. Za ženske ravno obratno.

Podvarianta: Don't express feelings – lahko čutiš, vendar tega ne smeš pokazati.

#### 7. DBC – Don't be close

Roditelji, ki te, kadar jim prideš blizu, pahnejo stran.

2 varianti. Ljudje, ki si ne dovolijo bližine, ker mislijo, da niso dovolj vredni. Ti ljudje imajo – v intimi in + v javnem jazu, zato nočejo pritegniti ljudi v svoj intimni del.

Taki ljudje razmišljajo tako: Kaj se lahko zgodi, če si z nekom blizek:

- a) drugi bo videl moje slabe lastnosti in bo šel
- b) drugi bo odkril moje šibke točke in bo z menoj manipuliral

Kako jih prepoznamo? Velik psihološki prostor in ne govorijo o sebi.

#### 8. DT – Don't trust

Lahko so starši nekonsistentni: večkrat kaj obljubijo, pa se tega ne držijo. Otroku ugotovi, da niti staršem ne more zaupati.

2. varianta: Starši: "Samo meni lahko zaupaš, ...", "Čuvaj se hčerka moških, samo seks jim gre po glavi ...", ...

Otroci postanejo pretirano sumničavi, ljubosumni.

### 9. DB – Don't belong

Ne se vezati, čutiti se del nečesa, fakultete, skupine, Slovenije, belcev, ...

Prepoved, da se ljubi nekoga ali nekaj.

Prepoved biti ljubljen = Don't be important

Prepoved ljubiti = Don't belong

Pogosto pri ljudeh, ki so se veliko selili. Imaš bližino ampak ne vezanja. Pogosto pri američanih.

### 10. DS – Don't succeed

Roditelji, ki tekmujejo z otrokom. Infantilni starši. Otrokom je treba velikokrat pustiti, da zmagajo pri kakšnih igrah. Otrok misli: "kadar sem boljši me imajo radi. Da bi me imeli radi, moram izgubiti."

2. varianta: roditelji, ki vzgajajo preko kljubovanja (inata)

Kako bi otroci iz trme nekaj dokazali. Taki triki staršev so zelo slabi, ker zjebajo otrokovo samopodobo.

### 11. S- - Sex is not OK

Če starši prepovejo masturbacijo lahko pride do seksualnih disfunkcij.

### 12. D – Don't... - ne delaj tega...

Prepoved na sposobnost. Tipično za prezaščitene otroke.

## **Kontraskript – driverji**

Vzgoja:

- zanemarjanje
- ...

- pretirana socializiranost (ljubezen se otroku pogojuje)

Starši: "Ti si OK samo če si XY, če pa nisi pa ..." (v najslabšem primeru "nimaš pravice do življenja", pogosteje pa "nisi nič vreden").

Zakaj starši to naredijo? Ker je **njim** lastnost XY zelo pomembna.

Tako nastane skript iz 2 delov (2 sporočili):

- ti si OK če si XY → Kontraprepoved
- a če nisi XY nisi vreden življenja → Prepoved

DE – don't exist (prepoved)

Ko si otrok sam kreira tako strukturo starš ni več potreben – otrok si sam reče: OK sem samo če XY sicer ...

XY postane za otroka **potreba**, saj je sicer Don't exist. Zaradi tega pride do prisilne motivacije. Če oseba ne živi v XY postane depresivna.

Če oseba živi v skladu s kontraprepovedjo XY tedaj takemu načinu življenja pravimo **kontraskript**.

Problem s kontraskriptom je v tem, da ne moremo vedno biti XY.

Ko je oseba padla iz XY pravimo, da je **dekompenzirala**. Dokler so ljudje v kontraskriptu je kul, ko pa pride v DE težava...

**Kontraskript in skript skupaj tvorita življenjski skript.**

Kadar oseba reče "Moram ..." pa ta stvar ni nujno potrebna, potem je to driver.

Driver = nagon za XY (moram, sicer bo katastrofa)

Kontraprepovedi:

1. WORK HARD, TRY HARD (veliko delaj, močno se potruj)
2. BE STRONG (bodi močan)
3. BE PERFECT (bodi popoln)

To lahko pomeni marsikaj:

- a. Žena v popolnoma čisti hiši, ona zanemarjena à popolnost vendar ne v polju JAZ
- b. Žena se že 2 uri šminka v zanemarjenem stanovanju à popolnost v polju JAZ
- c. Zanemarjen moški v zanemarjenem stanovanju à lahko je popolnost glede pametnosti

PAROTOVO pravilo (marketinško pravilo, ki velja tudi v drugih področjih življenja):

Povezava med prodajanjem artiklov in potrebnim časom

Trгоvec bo v 20% časa prodal 80% svoje robe, za ostale 20% pa bo potreboval 4x več časa. Zaradi tega pojava se splačajo razprodaje. Raje se roda blago pod ceno, kot pa da bi za to porabili preveč časa.

Enako pravilo velja tudi pri številnih drugih pojavih v življenju.

Npr učenje. Kdaj bo perfekcionista menil, da zna dovolj za izpit? Ko bo znal vse. Težava je v tem, da se bo 80% snovi naučil v 1/5 časa ostale 4/5 časa pa bo potreboval za detajle. Težava je v **neučinkovitosti**.

Perfekcionista so neučinkoviti. Porabijo preveč časa za ostalih 20% snovi.

Ključna beseda je **dovolj dobro**.

Perfekcionista ne ločijo med optimumom in maximumom. V življenju je treba je postaviti **prioritete**. Perfekcionista jih nimajo, ker je njim vse pomembno.

Ljudje so ponosni na svoje driverje. Postavljajo jih v izložbo osebnosti.

Perfekcionista nikoli ne pridejo k terapevtu. Pridejo v fazo, ko se dekompenzirajo (ko ne morejo biti več perfektni).

Pospešitev zgodovine – včasih so se stvari bolj počasi razvijale. Zdaj znanje zelo hitro zastari, zato ga je potrebno neprestano obnavljati.

Kako pomagati perfekcionista: Ti si OK tudi če **nisi** popoln (antiteza). Problem se ne reši z nižanjem kriterijev, temveč na gradnji boljše samopodobe.

#### 4. PLEASE ME, PLEASE YOU (Ugodi mi, želim ti ugoditi)

Kaj je konflikt? Oseba A ima željo  $\check{Z}_A$ , oseba B ima željo  $\check{Z}_B$ , pri čemer  $\check{Z}_A \neq \check{Z}_B$ .

Prepir je manifestacija konflikta, poskus reševanja konflikta. Otrok začne s prepiri v 2 letu.

Dober starš mora razumeti konflikte.

## PY ljudje

Če dobiš od staršev PM (please me) postaneš PY (please you) ali PO (please others). Tvoj vzorec postane: "če bodo drugi videli, koliko sem storil za druge, me bodo imeli radi". PY ljudje se izogibajo konfliktom. OK sem le, če ustrežem drugim.

Kakšni so PY ljudje:

1. Ne zahtevajo stvari (nikakor nočejo priti v konflikt z drugimi)
2. Ne prosijo za stvari
3. Ne odbijajo (ne znajo reči ne)

Kakšne občutke imajo PY ljudje:

- krivda
- neizražanje jeze
- občutek inferiornosti, "jaz sem nepomemben", "moje želje niso važne"

PY ljudje pomagajo drugim in nato **pričakujejo** od drugih, da bodo dobri do njih in da jim bodo vrnili uslugo.

Na terapiji delaš:

- dovoljenje na pomembnost
- jeza ≠ prezir
- krivdo pretvarjaš v pravo logiko
- delo na samopodobi

## PM ljudje

Drugi so OK samo če delajo to, kar jaz želim, sicer niso. To so razvajeni otroci. Mora biti po njihovo. Tudi ljudje s PM ne razumejo konflikta. PM ljudje manj trpijo kot PY, vendar na dolgi rok ostanejo sami.

Vsi otroci so PM (princip ugodja – Freud)

β generacijski razvoj: starši, otroci, njihovi otroci, ...

Najstabilnejši pari so PY-PY (ker se oba počutita, da imata neizmerno srečo, da sta našla takega človeka, ki si ga sicer ne zaslužita. Oba neprestano poskušata ugoditi drugemu). Malo manj stabilni so PY-PM. Najslabši so PM-PM.

Kriteriji izbiranja partnerjev: Glavni kriteriji so ravno ti driverji PM,PY.

Ljudje, ki se morajo **potrjevati** iščejo PM ljudi. Ko takemu človeku uspe, da ga PM vzljubi, dobi potrditev, da je OK. Ko dobi tako potrditev mu ta oseba ni več zanimiva in nato išče novo PM in nove potrditve. Tako potrjevanje je ful naporno.

VAŽNO: V življenju si poišči človeka, ki te ima rad, ne pa takega ki te nima (in ga moraš šele prepričati, da te vzljubi). Ni se vredno truditi s PM ljudmi.

Poleg močnih variant PM in PY obstajajo tudi soft variante.

Obstajajo tudi ljudje z obema – pogosto v hirarhičnih odnosih: delavec se do svojega šefa obnaša s PY, do svojih podrejenih pa s PM.

## 5) HURRY UP (pohiti)

pogosto v Ameriki. Najpogostejša droga tam je kokain, ker ti da speed. Tako so ljudje sposobni hitreje razmišljati, delati, so več časa pokonci, ... Ljudi s takim driverjem ni veliko, nekaj jih pa vseeno je.

Antiteza: slow down. Zmanjšaš stres.

Ali je mogoče imeti več driverjev? SEVEDA.

Vsak starš ima lahko svoje driverje. Dobimo jih lahko od obeh.

Tata:BS + Mama:BS à otrok:BS (najverjetneje)

Tata: imej same petice v šoli + Mama: boli te kurac za šolo à otrok: ima možnost izbire.

Ljudje imajo lahko različne driverje za različne aspekte življenja. Recimo Be perfect v službi, doma pa PY.

Pomembno: Driverji so **patologija!** Zakaj? Ker so prisila.

Dobro je imeti željo po popolnosti. V primeru driverjev pa je to prisila. Driverji so karikatura vrednot.

J.F.K.: "Ideali so zvezde, h katerim stremimo. Samo bedak bi si utrgal zvezdo."

## Igre

Pojem igre v TA pomeni neke vrste obnašanja med ljudmi. Igre so lahko resne, destruktivne, samodestruktivne in se lahko končajo s smrtjo.

Da je neka komunikacija igra, mora obstajati skrit motiv.

2 vrsti skritih motivov:

- zavedni à zavedne igre
- nezavedni à nezavedne igre

Zavedna igra je prevara, manipulacija. Nasprotje te igre je direktna komunikacija. Če ljudje mislijo, da nečesa ne morejo dobiti (materialnega ali simbolnega), če bodo vprašali direktno, začnejo igrati zavestno igro in skrijejo cilj igre.

2 vrsti transakcij:

- kongruentne – če je oseba dober igralec, vse se ujema, ne dela napak v komunikaciji
- nekongruentne – prevarant ni dovolj dober in naredi napako in tako pokaže svoj cilj.

Dobrega pravaranta ne more odkriti niti najboljši psiholog. Pri nekongruentni transakciji pa lahko odkriješ prevaro, če si dovolj senzibilen.

Manipulacija – človeka prepričati, da nekaj naredi, ne da bi poznal pravi cilj. Lahko je dobra (jaz dobim, ti dobiš – za njegovo dobrobit) ali slaba (jaz dobim, ti izgubiš). Manipulacija je lahko tudi taka, da bi sebe zaščitil – to je drugi primer dobre manipulacije.

Moment, ki je tipičen za nezavedne igre (prisoten pa je tudi pri zavednih): OBRAT. Jutro po seksu. Nastopi takrat, ko druga oseba ugotovi, da je bila zaješana. Najpogosteje to ugotovi takrat, ko oseba spremeni obnašanje. Pri zavednih igrah lahko oseba še naprej igra igro in lahko zato obrata sploh ni.