

Analiza tranzacțională și scenariul de viață

Carmen Aneta Potyesz

Ce este Analiza Tranzacțională

Analiza Tranzacțională își are rădăcinile în psihanaliza tradițională. Analiza tranzacțională (prescurtat AT) este o teorie a personalității și o psihoterapie pentru dezvoltare și schimbare personală. Aceasta este definiția dată de Asociația internațională de Analiză Tranzacțională, dar pe lângă aceasta AT mai este și :

- Teorie a personalității: AT propune un model al structurii psihologice a oamenilor format din trei elemente, cunoscut sub numele de model al stărilor eului.
- Teorie a comunicării care poate fi extinsă pentru analiza sistemelor și organizațiilor.
- Teorie a dezvoltării copilului: conceptul scenariu de viață explică modul în care tiparele actuale de viață își au originea în copilărie. Putem continua să reluăm strategiile copilăriei în viața de adult chiar și atunci când acestea produc rezultate negative, AT oferindu-ne astfel și o teorie a psihopatologiei .

Prin AT se pot trata problemele de zi cu zi până la psihoze grave și oferă o metodă ce poate fi folosită în terapia individuală, de grup, a cuplului sau a familiei. AT mai este aplicabilă în domeniul educațional, organizațional, asistență socială, poliție, servicii de probațiune și instituții religioase.

Premise filosofice în AT

AT se bazează pe câteva premise filosofice sub forma unor afirmații despre oameni, viață și obiective ale schimbării. Acestea sunt (Stewart și Joines, 2007, Parr, 2000):

- Oamenii sunt OK. Toți suntem egali, eu și cu tine suntem la același nivel ca oameni. Din acest punct de vedere, eu nu-ți sunt superior ție și nici tu mie, chiar dacă performanțele noastre în diverse domenii ale vieții pot fi diferite. Acest principiu se aplică tuturor oamenilor indiferent de gen, vârstă, religie, rasă, etnie.

- Fiecare om are capacitatea de a gândi. În afară de situația unor afecțiuni majore ale creierului, toți oamenii pot gândi și rezolva probleme (situații).
- Oamenii își decid propriul destin și aceste decizii pot fi schimbate. Multe din modurile noastre de interacțiune cu lumea au fost formate în copilărie, regândirea și schimbarea acestor decizii fiind posibilă. Aceasta afirmație este un concept cheie care înlătură învinovățirea altora și plasează responsabilitatea asupra propriei persoane. Ca urmare, filosofia AT eliberează și dinamizează.

Pentru respectarea acestor concepte, analiștii tranzacționali operează cu contracte. Astfel rămânem responsabili pentru propria persoană și ne acceptăm limitele în cadrul relației terapeutice, educaționale sau organizaționale.

Analiza Tranzacțională este o metodă contractuală

Dacă tu ești terapeut AT și eu sunt clientul tău, atunci ne asumăm o responsabilitate comună pentru realizarea oricărei schimbări pe care eu o doresc. Acest lucru derivă din presupuziția că tu și cu mine relaționăm de pe poziții de egalitate. Nu depinde de tine să-mi faci ceva mie. Și nici eu nu vin la tine așteptându-mă că tu vei face totul pentru mine (Parr, 2000). Deoarece amândoi participăm la procesul de schimbare, este important ca amândoi să știm exact cum anume ne vom împărți sarcinile. De aceea întocmim un contract.

Acesta reprezintă o asumare de responsabilități de către fiecare din părți. În calitate de client, spun ce anume doresc să schimb și ce sunt dispus să fac pentru a provoca respectiva schimbare. Tu, ca terapeut, confirmi că ești dispus să lucrezi împreună cu mine pentru realizarea acestei sarcini, te angajezi să faci uz de cele mai bune capacități profesionale ale tale pentru a realiza acest lucru și stabilești ce răsplată dorești de la mine în schimbul muncii tale.

Modelul stărilor eului

Eric Berne definește o stare a eului ca un tipar constant de sentimente și experiențe trăite legat direct de un tipar corespunzător de comportament (Parr, 2000). Este modul în care manifestăm o parte a personalității noastre într-un anumit moment

Modelul descrie trei stări distincte ale eului:

- Copil: când mă comport, gândesc și simt așa cum făceam când eram copil spun că mă aflu în starea de Copil a eului meu;

- Părinte: când mă comport, gândesc și simt în moduri copiate de la părinți sau figuri parentale spun că mă aflu în starea de Părinte a eului meu;
- Adult: când mă comport, gândesc și simt ca reacție la ceea ce se petrece aici și acum utilizând toate resursele aflate la dispoziția mea ca persoană matură spun că mă aflu în starea de Adult a eului meu.

Tranzacții, stroke-uri și structurarea timpului

De fiecare dată când comunicăm cu cineva putem alege să ne adresăm din oricare cele trei stări ale eu-lui nostru. La rândul ei, persoana cu care comunicăm poate răspunde din orice stare a eu-lui ei. Acest schimb de „comunicări” poartă numele de tranzacție (Stewart și van Joines, 2007).

Folosirea modelului stărilor eului pentru analiza secvențelor unei tranzacții reprezintă analiza tranzacțională propriu-zisă.

Atunci când tu și cu mine tranzacționăm, eu semnalez recunoașterea ta, iar tu îmi întorci această recunoaștere. În limbaj AT, orice act de recunoaștere este numit stroke. Oamenii au nevoie de stroke-uri pentru a-și păstra starea de bine fizic și psihic.

Când oamenii tranzacționează în grupuri sau perechi, ei folosesc factorul timp în diferite moduri specifice, care pot fi înregistrate și analizate. Aceasta este analiza structurării timpului.

Scenariul de viață

În „Principles of Group Treatment”, Berne a definit scenariul de viață ca pe un plan de viață inconștient, mai târziu în „What do You say after You say Hello” a oferit o definiție mai completă: „un plan de viață creat în copilărie, întărit de părinți, justificat de evenimente ulterioare și culminând cu o alternativă aleasă” (Stewart și van Joines, 2007).

Ideea că tiparele comportamentale ale vieții de adult sunt afectate de experiențele trăite în copilărie este prezentă în multe abordări terapeutice, nu doar în AT. Ceea ce este specific în AT este faptul că scenariul nu este o viziune de ansamblu asupra vieții, ci un plan de viață special construit pentru persoana în cauză. Acest plan este construit ca o piesă de teatru cu părți distincte de început, mijloc și sfârșit.

Un alt element distinctiv al scenariului în AT este faptul că acesta culminează cu o alternativă aleasă. Copilul mic scrie toate scenele în așa fel încât să conducă spre

scena finală. În limbajul științific al teoriei scenariului, scena finală este numită rezultat al scenariului. Teoria sugerează că atunci când ieșim din scenariul nostru vom alege fara să ne dăm seama comportamente care ne vor duce mai aproape de rezultatul scenariului nostru.

Planul nostru de viață construit în copilărie nu este determinat doar de forțe externe ca mediul și părinții, ci copilul decide asupra lui (Berne, 2006). În acest fel este sugerat că și în cazul în care copiii trăiesc în același mediu ei își pot crea scenarii de viață diferite. Berne relatează o poveste despre doi frați cărora mama le-a spus că vor sfârși într-o casă de nebuni : unul a ajuns pacient într-un spital de boli mentale, celălalt a devenit psihiatru.

În teoria scenariului termenul de decizie e folosit într-un sens diferit de cel uzual. Deciziile de scenariu ale copilului nu sunt luate prin gândirea deliberată pe care o asociem de obicei procesului de luare a deciziilor la maturitate. Deciziile timpurii provin din sentimente, se iau înainte de apariția vorbirii și sunt influențate de testarea realității care se realizează diferit față de adult.

Părinții influențează deciziile din scenariul unui copil. Încă din primele zile de viață aceștia transmit mesaje verbale și non-verbale pe baza cărora copilul trage concluzii despre sine și lume. Pornind de la aceste mesaje de scenariu copilul ia deciziile scenariale principale.

Chiar dacă prin comportamentul nostru trăim în conformitate cu deciziile noastre timpurii, nu vom ști care este scenariul nostru de viață dacă nu căutam asta în mod deliberat: scenariul de viață se află în afara sferei conștiente.

În starea de Copil a eului nostru percepem orice amenințare la adresa scenariului de viață creat de noi ca o amenintare impotriva satisfacerii propriilor nevoi sau chiar a supraviețuirii. Prin urmare vom interpreta realitatea astfel încât să corespundă scenariului nostru de viață.

Dar de ce luăm în copilărie decizii în legătura cu noi, alții și lumea? Care este rolul lor? Raspunsul se afla în cele 2 trăsături specifice scenariului de viață :

- Răspunsul la o lume ostilă: copilul mic se află într-o poziție de inferioritate. Își percepe părinții ca având toată puterea. În copilărie aceasta putere înseamnă viață sau

moarte, mai târziu înseamnă satisfacerea sau nesatisfacerea nevoilor. Răspunsul copilului este de a decide asupra unor strategii pentru a se menține în viață și a-și satisface cât mai bine nevoile

- Testarea timpurie a realității și emoția: experiența emoțională a bebelușului include furie cumplită, nefericire, tristețe mare, groază și exaltare. Întrucât copilul ia deciziile sale timpurii ca răspuns la aceste sentimente intense, nu este de mirare că deciziile sunt de multe ori extreme .

Tipuri de scenarii

După conținut scenariile sunt clasificate în 3 categorii: câștigătoare, perdante sau hamartice, non –câștigatoare sau banale (Berne, 2006).

Scenariul câștigător: în viziunea lui Berne, un „câștigător” (engl., „winner”) este persoana „care își realizează obiectivele propuse” în mod confortabil, plăcut, ușor. „Succesul” depinde de obiectivele stabilite pentru mine însumi. Pot hotărî să devin milionar, iar dacă am reușit câștig acele milioane și să fiu fericit înseamnă că sunt un câștigător. Sau poate am hotărât să devin ascet, iar faptul că trăiesc fericit în chilia mea mă face un câștigător.

Scenariul perdant: cineva se poate considera un "învins" dacă nu își atinge obiectivele propuse sau dacă le atinge după un mare efort, lipsă de confort etc. Dacă am decis să devin milionar și sfârșesc ca ascet, foarte sărac, sunt un învins. Și tot învins sunt dacă am acele milioane de euro dar sunt stresat, hipertensiv și fac ulcer. În funcție de gravitate, scenariile perdante au trei grade :

Scenarii perdante de gradul 1: insuccesele și eșecurile persoanei sunt suficient de blânde pentru a fi discutate în cercul social al persoanei (ex. tratamentul ambulator pentru o depresie ușoară).

Scenarii perdante de gradul 2: eșecurile persoanei sunt suficient de neplăcute pentru a nu fi discutate în public (ex. concedierea succesivă din mai multe slujbe, spitalizarea pentru un episod depresiv major, exmatricularea din școală).

Scenarii perdante de gradul 3: culminează cu moarte, rănire gravă, îmbolnăvire, criză legală (ex. condamnare la închisoare, spitalizare pe viață pentru un diagnostic psihiatric, sinucidere pentru un eșec la examenul de bacalaureat). Acestea sunt

scenariile hamartice (hamartia = „defect vital” în greacă) în care scena finală e întotdeauna tragică.

Scenarii non-câștigătoare sau banale: persoana "merge pe calea de mijloc", nici nu câștigă mare lucru, dar nici nu pierde ceva semnificativ. Nu își asumă riscuri. Exemplu: o persoană care la serviciu nu va ajunge niciodată șef, dar nici nu va fi dat afară. Va ajunge la vârsta pensionării, va face o petrecere de pensionare cu colegii și apoi va sta în papuci pe canapea și se va gândi: "Aș fi putut fi șef dacă m-aș fi aflat în alt loc, în alt moment. Dar de fapt, cred că nu mi-a mers tocmai rău." Scenarii non-câștigătoare sau banale sunt cele mai răspândite.

Această clasificare a scenariilor în câștigătoare, non-câștigătoare și perdante e doar aproximativă. În realitate cei mai mulți dintre noi avem în scenariul de viață o combinație între câștig, non-câștig și pierdere. În copilărie pot hotărî să fie câștigător în domeniul muncii intelectuale, necâștigător în domeniul activității fizice, și un învins în relațiile interpersonale.

Cel mai important lucru aici este că orice scenariu se poate schimba. Clasificarea câștigător, non-câștigător și perdant reprezintă o informație utilă despre trecut, în nici un caz o declarație imuabilă despre viitor. Cursul vieții este un rezultat al interacțiunii a 4 factori: ereditate, evenimente exterioare, scenariu și decizii autonome.

Pozițiile de viață

Încă de la începuturile procesului de formare a scenariului, copilul are deja anumite convingeri despre sine însuși și oamenii din jurul său. Aceste convingeri se vor menține probabil toată viața și pot fi rezumate după cum urmează (Stewart și van Joines, 2007): Eu sunt OK, sau Eu nu sunt OK; Tu ești OK, sau Tu nu ești OK.

Alăturând acestea în toate combinațiile posibile, obținem patru afirmații despre sine și ceilalți: Eu sunt OK, tu ești OK; Eu nu sunt OK, tu ești OK; Eu sunt OK, tu nu ești OK; Eu nu sunt OK, tu nu ești OK.

Aceste 4 situații sunt cunoscute sub numele de poziții de viață. Unii autori le numesc poziții de bază, poziții existențiale sau pur și simplu poziții. Ele reprezintă atitudinile pe care o persoană le adoptă față de valoarea esențială pe care o percepe

în sine și în alții. Acest lucru înseamnă mai mult decât a avea pur și simplu o opinie despre comportamentul personal și cel al altor oameni.

O dată ce copilul a adoptat una din aceste poziții, probabil își va construi întreg scenariul în așa fel încât să se potrivească cu aceasta.

Copilul care alege Eu sunt OK, tu ești OK își va construi probabil un scenariu câștigător.

Dacă el adoptă poziția Eu nu sunt OK, tu ești OK e mai probabil să scrie o poveste de viață banală sau perdantă. Copilul va construi un scenariu care se potrivește cu poziția sa de bază, în jurul ideii de a fi victimizat și a pierde în fața altora.

Eu sunt OK, tu nu ești OK poate sta la baza unui scenariu care la prima vedere pare a fi câștigător. Dar acest copil va avea convingerea că el trebuie să fie cu o treaptă mai sus, iar pe alții să-i pună cu una mai jos. S-ar putea să reușească asta pentru o vreme, realizându-și dorințele, dar numai după o luptă permanentă. Alteori, oamenii din jurul lui se vor sătura să tot fie mai prejos și-l vor respinge. Atunci el va trece de la un aparent „învingător” la un grav perdant.

Poziția Eu nu sunt OK, tu nu ești OK este în cele mai multe cazuri un punct de plecare pentru un scenariu perdant. Acest copil și-a însușit convingerea că viața e inutilă și plină de disperare. Se percepe pe sine ca fiind mereu mai prejos, de neiubit. Crede că nimeni nu-l va ajuta, pentru că nici ceilalți nu sunt OK. Astfel își va scrie scenariul în jurul unor scene în care respinge și este respins.

Berne considera că poziția e adoptată în copilăria timpurie (3-7 ani) pentru a justifica o decizie bazată pe o experiență anterioară. Prin urmare prima dată apar deciziile timpurii, iar poziția de viață e hotărâtă mai târziu în copilărie, pentru a face ca lumea să pară că justifică ceea ce s-a decis anterior.

În viziunea lui Claude Steiner (Parr, 2000), poziția de viață este adoptată mai devreme, chiar în primele luni de alăptare. Poziția Eu sunt OK, Tu ești OK reflectă interdependența confortabilă, reciprocă, între sugarul care se hrănește și mamă. El echivalează această poziție cu „încrederea fundamentală” descrisă de Erik Erikson. Aceasta este o stare în care bebelușul simte că este una cu lumea .

Steiner sugerează ca toți copiii încep din poziția Eu sunt OK, tu ești OK, trecând în altă poziție doar dacă ceva întrerupe interdependența mutuală între copil și mamă.

Pozițiile de viață la adulți - Coralul ok

Fiecare dintre noi ajunge la maturitate după ce și-a scris un scenariu bazat pe una din cele 4 poziții de viață. Dar nu rămânem în poziția respectivă tot timpul. Ne deplasăm dintr-o poziție în alta, clipă de clipă.

Franklin Ernst a creat un sistem de analiză a acestor deplasări. El îl numește Coralul OK (*apud* Stewart, V. Joines, 2007).

Franklin Ernst evidențiază faptul că fiecare din pozițiile alese în copilărie se reflectă în viața de adult printr-un anumit tip de interacțiune socială. El o numește operație. Numele celor 4 operații sunt prezentate în Coral. Dacă intrăm într-una dintre aceste operații fără a ne da seama, din starea de Copil a eului nostru, ne vom crea o „justificare” scenarială pentru poziția de viață corespunzătoare. Dar avem de asemenea și opțiunea de a intra în Adult și de a folosi oricare dintre operații în mod conștient. Procedând astfel putem obține rezultatele sociale pe care le dorim.

Deși ne deplasăm dintr-un cadru în altul al Coralului, fiecare avem un cadru preferat în care ne petrecem majoritatea timpului cât suntem în scenariu. Acesta va fi cel pentru care am optat în copilărie ca fiind poziția noastră de bază.

„Eu sunt OK, tu ești OK” este poziția sănătoasă, mă descurc cu viața și rezolvarea problemelor. Acționez pentru a obține rezultatele câștigătoare pe care le doresc. Aceasta e unica poziție bazată pe realitate.

Dacă poziția mea din copilărie a fost „Eu nu sunt OK, tu ești OK”, îmi voi juca probabil scenariul mai ales din poziția depresivă de a mă simți mai prejos decât ceilalți. Inconștient, îmi aleg sentimente neplăcute și comportamente repetitive pentru a „confirma” că aceasta este poziția mea potrivită în lume. Dacă am probleme psihiatrice, aș fi probabil diagnosticat drept nevrotic sau depresiv. Dacă aș scrie un scenariu hamartic, rezultatul probabil ar fi auto-rănire sau sinucidere.

O poziție timpurie de „Eu sunt OK, tu nu ești OK” înseamnă că îmi trăiesc scenariul mai ales de pe poziția defensivă prin care încerc să mă mențin un pic mai presus decât ceilalți. Cei din jurul meu mă vor percepe poate ca fiind băgareț, insensibil și agresiv. Acestei poziții i se atribuie numele de paranoidă și ea mai corespunde și diagnosticului de tulburare de personalitate. Într-un scenariu perdant de gradul 3, scena mea finală ar putea implica uciderea sau rănirea celorlalți.

Dacă în copilărie am adoptat poziția fundamentală „Eu nu sunt OK, tu nu ești OK”, scenariul meu va fi jucat în principal din poziția de inutilitate. Aici, cred că ceilalți nu sunt buni de nimic, și nici eu. Dacă am scris un scenariu banal, tiparul

meu va fi să n-ajung nicăieri cu majoritatea lucrurilor de care mă apuc în viață. Dacă scenariul meu e hamartic, rezultatul probabil va fi „a înnebuni”, cu un diagnostic psihotic.

Ca toate celelalte aspecte ale scenariului, și poziția în viață poate fi schimbată. Acest lucru e posibil să se petreacă numai ca rezultat al analizei interne a scenariului, al terapiei sau al unei experiențe externe puternice.

Desconsiderare, redefinire, simbioză

Copilul mic alege un anumit scenariu de viață, pentru că acesta reprezintă cea mai bună strategie pe care o poate elabora pentru a supraviețui și a face față la ceea ce deseori pare o lume ostilă. În starea de Copil a eu-lui nostru, s-ar putea încă să credem că orice amenințare la adresa reprezentării noastre de copil despre lume constituie o un pericol împotriva satisfacerii nevoilor sau chiar a supraviețuirii noastre. Astfel, uneori ne distorsionăm percepția asupra realității, pentru ca ea să se potrivească cu scenariul nostru. Când procedăm astfel, spunem că facem o redefinire.

Unul din modurile în care putem face ca lumea să pară că se potrivește scenariului nostru este să ignorăm, selectiv, informațiile pe care le avem la dispoziție, referitoare la o anumită situație. Facem acest lucru fără să fim conștienți. Astfel, ignorăm acele aspecte ale situației care contrazic scenariul nostru. Acest lucru se numește desconsiderare. Exagerarea însoțește orice desconsiderare ("a face din țânțar armăsar").

Un alt demers de menținere a scenariului nostru este acela pe care îl desfășurăm ca adulți când intrăm în relații care reiau relațiile pe care le-am avut în copilărie cu părinții noștri. Acest lucru se întâmplă tot în absența conștienței. În această situație, unul dintre partenerii din relație joacă rolul de Părinte și Adult, în timp ce celălalt joacă rolul de Copil. Cei doi funcționează ca și cum ar avea doar trei, nu șase, stări ale eu-lui. O relație de acest gen se numește simbioză.

Racket-uri, timbre și jocuri

Copiii observă de obicei că în familia lor anumite emoții sunt încurajate, în timp ce altele sunt descurajate sau chiar interzise. Pentru a-și obține stroke-urile, copiii pot hotărî să simtă numai emoțiile permise, încurajate. Când ne interpretăm scenariul în viața de adult, noi continuăm să ne acoperim sentimentele autentice cu

acele emoții care ne erau permise în copilărie. Aceste surrogate de emoții sunt cunoscute sub numele de sentimente racket.

Sentimentului racket este o emoție familiară, învățată și încurajată în copilărie, trăită în multe situații stresante și maladaptativă ca mijloc adult de soluționare a problemelor.

Racket-ul este un set de comportamente scenariale, utilizate în afara conștienței ca mijloc de manipulare a mediului și care implică trăirea de către persoana respectivă a unui sentiment racket (Stewart și Joines, 2007, p. 149).

Dacă trăim un sentiment racket și îl punem deoparte, în loc să-l exprimăm la momentul respectiv, spunem că am colectat un timbru. Acest cuvânt este prescurtarea de la "timbru de negociere psihologică" și se referă la practica din magazinele americane din anii '60 prin care consumatorilor li se dădeau, o dată cu mărfurile cumpărate, timbre de diferite culori. Aceste timbre puteau fi lipite într-un album de timbre. Când adunau un anumit număr, puteau valorifica colecția pentru un anumit premiu.

Dacă o persoană are un scenariu hamartic, atunci poate aduna luni sau ani de zile timbre de furie pe care le va schimba pentru un rezultat considerabil: va omorî pe cineva.

Un joc psihologic este o serie repetitivă de tranzacții în care ambele părți sfârșesc prin a încerca sentimente racket. Oamenii joacă jocuri fără a-și da seama că fac acest lucru. Eric Berne a dedicat o carte întreagă acestor jocuri (Games People Play/Jocuri pentru adulți).

Un joc psihologic este o suită de tranzacții în care protagoniștii "interpretează" în mod inconștient (se joacă fără prezența Adultului) unul dintre cele trei roluri descrise de S. Karpman în Triunghiul Dramatic: Persecutor, Salvator și Victimă. Fiecare dintre aceste roluri presupune o desconsiderare. Persecutorul și Salvatorul desconsideră pe alții. Persecutorul desconsideră valoarea și demnitatea altora. Persecutorii extremi pot desconsidera dreptul la viață al altor oameni. Salvatorul desconsideră capacitatea altora de a gândi singuri și de a acționa conform propriei inițiative. Victima se desconsideră pe ea însăși. Dacă ea caută un Persecutor, atunci e de acord cu desconsiderările Persecutorului și se vede pe sine ca pe cineva vrednic de a fi respins și minimalizat. Victima care caută un Salvator va crede că are nevoie de ajutorul Salvatorului pentru a gândi corect, a acționa sau a lua decizii.

Toate cele trei roluri din Triunghiul Dramatic sunt neautentice. În aceste roluri oamenii nu mai reacționează la prezent, ci la trecut, folosind strategii învechite, stabilite în copilărie sau preluate de la părinți. Triunghiul trebuie privit dinamic, fiecare jucător putând trece de pe o poziție pe alta.

Analiză tranzacțională versus psihanaliză

Deși Berne a încercat să se desprindă de psihanaliză prin abordarea numită analiză tranzacțională, găsim numeroase asemănări ale celor două teorii. Recunoaștem Superego-ul critic în Părinte, Ego-ul care testează realitatea în Adult, iar sediul impulsurilor și instinctelor necenzurate se regăsește în starea de Copil.

Deosebirea esențială dintre abordarea lui Freud și cea a lui Berne este că aceasta din urmă se axează pe comportamente observabile. Conceptele de superego, ego și id sunt pur teoretice, în timp ce stările eului se pot observa în comportamentul pe care îl adoptă o persoană într-o anumită situație.

Ideea că tiparele comportamentale ale vieții de adult sunt afectate de experiențele trăite în copilărie este prezentă în multe abordări terapeutice, nu doar în AT. Ceea ce este specific în AT este faptul că scenariul nu este o viziune de ansamblu asupra vieții, ci un plan de viață special construit pentru persoana în cauză.

În psihanaliză cele trei instanțe ale psihicului sunt prezentate într-o manieră abstractă și generală. Spre deosebire de aceasta, în analiza tranzacțională, când o persoană este în starea de Copil a eului său, nu se va purta într-o manieră copilararească oarecare ci va reproduce comportamentele manifestate în propria copilărie, împreună cu sentimentele asociate.

Am putea spune că analiza tranzacțională este un fel de psihanaliză accesibilă tuturor. Concepte preluate din psihanaliză și „retușate” sunt explicate într-un mod mai ușor de digerat pentru toată lumea.

Datorită modului în care sunt prezentate conceptele și teoriile sale, analiza tranzacțională are o mare aplicabilitate practică.

Analiza tranzacțională ar putea fi situată între psihanaliză și terapiile cognitiv-comportamentale: pe de o parte, comparativ cu psihanaliza, analiza tranzacțională este mai accesibilă la nivel practic, în special privitor la aspecte ale personalității, pe de

altă parte, comparativ cu psihoterapia cognitiv-comportamentală, înglobează atât aspecte referitoare la interacțiunile de aici și acum, precum și aspecte psihodinamice.

Bibliografie:

- Berne, E. (2006). *Ce spui după "Buna ziua"?*, București : Editura Trei
- Stewart, J. și Joines, V. (2007). *AT astăzi. O nouă introducere în analiza tranzațională*, Ediția a doua, Timișoara: Mirton
- Parr, J. (2000) Formare în analiza tranzațională. *Modul AT 101*. Timișoara.

Despre autor:

Carmen Aneta Potyesz este psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă, psiholog, absolventă a facultății de sociologie și psihologie din cadrul Universității de Vest Timișoara, master în psihologia muncii, psihologie organizațională și a transporturilor, specialist în relații publice și comunicare