

## **Sinele în Analiza Tranzacțională**

***Crișan Andra Renata***

*Rezumat:* Analiza tranzacțională reprezintă o abordare umanistă, o teorie a personalității și a comunicării umane. Stările eului descrise de analiza tranzacțională sunt: Părinte, Adult și Copil. Ideal este să existe un echilibru între aceste stări, în caz contrar, se pot manifesta elemente de patologie a stărilor eului cum ar fi: ocluzarea și contaminarea.

*Cuvinte cheie:* analiză tranzacțională, stare a eului, Părinte, Adult, Copil

Analiza tranzacțională este o teorie a personalității umane. Ea creează și se preocupă de concepte și noțiuni care ne ajută să înțelegem ce suntem noi, sub aspectul structurilor psihice. În al doilea rând, Analiza Tranzacțională este o teorie a comunicării umane. Ea furnizează tehnici și instrumente care ne ajută să creștem capacitatea de comunicare intra și interumană. Corectând unele deficiențe psihice și comportamentale, ea mărește capacitatea de conviețuire și comunicare în cuplu și în grup. În acest sens, are aplicații în practica negocierilor ca și în studiul și armonizarea relațiilor din interiorul organizațiilor umane. În al treilea rând, Analiza Tranzacțională este o teorie a psihopatologiei umane care furnizează clinicilor terapii de natură să regleze și să refacă echilibrul psihic interior, să corecteze anumite deficiențe psihosomatice și psihocomportamentale și să crească capacitatea, de integrare în grup și în societate (Stewart și Joines, 2004).

Analiza tranzacțională răspunde unor exigențe și principii filozofice care privesc omul, viața, schimburile interumane și capacitatea noastră de a ne modela destinul. Între principiile și postulatele importante în Analiza Tranzacțională menționăm: “Individul uman este cel care decide asupra propriului său destin, iar deciziile sale pot fi schimbate de el însuși”, “Toți oamenii au capacitatea de a gândi”, “Oamenii sunt OK”.

Analiza Tranzacțională operează cu câteva concepte și noțiuni care o diferențiază de oricare alte sisteme psihologice anterioare: stările eului (Părinte, Adult, Copil), tranzacția, stroke-ul, scenariile de viață, injoncțiunile și prescripțiile parentale, sentimentele parazite, necunoașterea, redefinirea, simbioza etc.

## **Stările Eului**

Experiențele de viață ne arată faptul că, fie în raport cu circumstanțele în care ne găsim, fie în raport cu actele pe care le îndeplinim, noi nu avem mereu aceeași stare de spirit, iar comportamentul nostru este diferit. Practic, diverșii noștri interlocutori nu întâlnesc în noi mereu același individ. Eric Berne a ajuns la concluzia că, în momente și stări diferite, ființa umană se poate afla în diferite stări ale eului. Cheia de boltă a Analizei Tranzacționale este noțiunea de stare a eului. O stare a eului este un ansamblu coerent de sentimente, gânduri și comportamente, adică maniera noastră concretă de a exprima un anumit aspect al personalității noastre la un moment dat. Modelul lui Eric Berne postulează faptul că personalitatea umană este structurată în jurul a trei stări fundamentale ale eului: Părinte, Adult, Copil. Ansamblul format de cele trei componente ale eului este numit modelul sau paradigma PAC (Berne, 2006).

### **Modelul structural PAC**

- P Părintele este norma socială, viața așa cum am învățat-o de la alții
- A Adultul este gândirea, viața așa cum o experimentăm noi înșine
- C Copilul este sentimentul, emoția și visarea, viața așa cum o simțim.

O personalitate completă trece, pe rând, prin fiecare din cele trei stări ale eului. O anumită stare poate fi, însă, predominantă la o persoană sau alta. Într-o rundă de negocieri, diferitele stări ale eului pot fi activitate alternativă, în funcție de situație și în raport cu starea eului în care se poziționează partenerul, la masa tratativelor.

Părinte – Ne aflăm în starea eului Părinte atunci când simțim, gândim și ne comportăm într-o manieră copiată după unul dintre părinți sau după o altă figură parentală (profesor, șef sau altă persoană care a intervenit în educația). Părintele este cel care domină, critică, judecă, ordonă, protejează, îngrijește, hrănește, asigură, orientează etc. Nu este vorba, deci, de sensul biologic al cuvântului părinte, ci de comportamentele parentale independente de vârstă. În raporturile cu ceilalți, starea eului Părinte poate îmbrăca două manifestări distincte: Părinte normativ și Părinte Grijuliu.

Părintele normativ - este starea eului care dirijează, evaluează, critică, ordonează, sancționează, permite sau interzice. Ea se raportează la normele comportamentale, la drept, la morală, principii și valori. De obicei, liderul unui grup adoptă cu precădere

această poziție. Când ne manifestăm în starea de părinte normativ, folosim cuvinte precum: “trebuie”, “este necesar”, “totdeauna”, “niciodată” etc. Le pronunțăm cu autoritate, indignare, furie și fermitate, arătăm cu degetul, dăm din mână, încrețim fruntea etc.

Părintele grijuliu (afectiv) - este starea eului în care ne străduim să ajutăm, să susținem, să arătăm sensibilitate și atenție față de ceilalți. Încurajăm, reconfortăm, îngrijim, mângaiem, compatimim. Părinții, educatorii, profesorii și medicii au, cu precădere, un comportament parental de acest tip. Când ne manifestăm în starea eului de părinte grijuliu folosim sintagme precum: “nu este prea grav...”, “lasă-mă să te ajut...”, “vreau să fac asta în locul tău”. Vocea este caldă, dulce, mângaietore, iar privirea este blândă și protectoare, tonul este tandru și compătimitor.

Adultul - atunci când simt, gândesc și mă comport prin raportare directă la ceea ce se petrece în jurul meu, aici și acum, utilizând toate resursele de care dispun ca persoană adultă, eu mă aflu în starea eului Adult. Adultul este cel care observă atent, raționează rece, testează, se informează și găsește soluții lucide, fără a se lăsa afectat de emoție. Adultul este sediul gândirii verbale, al rațiunii, al cunoașterii și se bazează pe culegerea și prelucrarea lucidă a informațiilor care privesc o anumită situație. Este dimensiunea rațională și logică a individului uman, prin care acesta pune întrebări, abstractizează și analizează lucid și rece ca un calculator. Comunicarea în starea de adult se bazează pe interogații și reformulări de genul: “Dacă am înțeles eu bine...”. Adultul relativizează și problematizează în termeni precum: “Eu gândeam că...”, “Bine, dar...”, “Probabil...”. Adultul este ferm, dar flexibil, nu se lasă prins în capcana normelor sau prejudecăților. Este atent, prezent și caută contactul cu privirea partenerului de comunicare. Nu ia decizii și nu face afirmații fără să culeagă informații suficiente. A vrea și a acționa în raport cu logica faptelor este modul de manifestare perfect adult.

Copilul - uneori, adoptăm maniera de a simți, gândi și de a ne comporta așa cum am mai făcut-o cândva în copilărie, copiind același scenariu pe care l-am parcurs altădată. Atunci, ne aflăm în starea eului Copil. Copilul este cel care imaginează, visează, dorește, se teme, se înfurie, se joacă, dă frau liber curiozității, se lasă copleșit de complexe, manifestă egoism și poate fi motivat ușor. Copilul este rezerva de energie și creativitate a

individului. Analiza Tranzacțională face deosebire între trei forme distincte de manifestare a eului de Copil: Copilul Liber, Copilul Adaptat și Copilul Adaptat Rebel.

Copilul Liber (Spontan) - starea de Copil Liber reprezintă revenirea unei persoane mature la un fragment de comportament din copilărie, necenzurat de nici o normă parentală. Este un comportament natural, motiv pentru care se folosește și noțiunea de Copil Natural sau Spontan, cu sensul de Copil Liber. Copilul Liber reacționează spontan și afectiv, manifestând fără reținere pulsuniile și emoțiile sale: bucurie, tristețe, teamă și furie. Limbajul este voluntar și exclamativ. Este nerabdator și strigă: "Vreau asta!", fără raportare directă la realitatea practică. Plânge și râde, aplaudă și se bosumflă ușor. Privirea îi este vie, vocea energică și nu manifestă inhibiții.

Copilul Adaptat - starea eului de Copil Adaptat este o mostră de comportament din copilăria celui care ascultă și se supune pentru a intra în grațiile celor mari. Este politicos cu părinții și vecinii, chiar dacă nu-i plac, pentru a le câștiga bunăvoința. Nu plânge și nu se înfurie pentru a nu o supăra pe mama. Este liniștit și obedient pentru că, astfel, câștigă mai ușor dragostea părinților și a altor figuri parentale. El acționează pentru a se conforma așteptărilor celorlalți, în special atunci când se află în fața unui interlocutor autoritar. Atitudinea sa este ezitantă. El se culpabilizează și se justifică, adesea inutil. Este timid, lasă umerii să-i cadă și roșește, iar relațiile sale sunt marcate de respect excesiv, care generează raporturi de inferioritate. Respectă normele și ordinele pentru a se salva în anonim. Este oportunist, flexibil și adaptabil, dar lipsit de importanță și personalitate.

Copilul Adaptat Rebel – uneori, în Analiza Tranzacțională, se vorbește și de starea de Copil Rebel, dar majoritatea autorilor consideră că revolta face parte firească din ansamblul de comportamente specifice copilului adaptat (obedient). Pentru copilul rebel, revolta este o formă de adaptare la mediul în care, numai în acest mod obține un semn de recunoaștere din partea celorlalți. Orice este mai bun decât indiferența. El face ceva interzis, eventual o obrăznicie, tocmai pentru a atrage atenția și a ieși din anonim. El acuză, se înfurie, ridică umerii și refuză orice influență și interdicție, exprimându-se prin sintagme de genul: "Voi nu aveți dreptul să...". Gestică și mimica conțin mișcări repezite, gesturi agresive, strânge pumnii, arată cu degetul, bate din picior, invadează

spațiul personal, acroșează violent, scrâșnește din dinți, zâmbește răutăcios, are privire obraznică, arogantă, sfidătoare. Vocea este energică, răzbunătoare, arțăgoasă, stridentă, grosolană, cu debit verbal rapid și semnale de panică.

### **Patologia stărilor eului**

Un individ normal trebuie să manifeste un anumit echilibru între diferitele stări ale eului. Situarea într-o stare sau alta este dependentă de nivelul de energie psihică care circulă, ca un adevărat fluid, între diversele stări. La un moment dat, în raport cu circumstanțele și partenerul de comunicare, ea tinde să se stabilizeze într-o anumită stare. Între diversele forme de disfuncționalitate și patologie a stărilor eului, cele mai importante sunt ocluzarea și contaminarea (Berne, 2011).

Ocluzarea privește situația în care una dintre cele trei stări ale eului este, în mod sistematic, reprimată și împiedicată să se manifeste efectiv. În consecință, nemaiaivând acces la această stare, individul rămâne cantonat în celelalte două disponibile. Reprezentativă pentru această stare patologică este situația celor cărora le lipsește starea eului Copil. Capacitatea lor de a simți și de a fi spontani, liberi, creativi, visători, emotivi scade în consecință. Copilul din ei nu mai este niciodată ascultat. Este posibilă și ocluzarea altor stări, de exemplu ocluzarea stării parentale conduce la anarhie și libertinaj.

Contaminarea privește situațiile în care starea de adult nu rămâne pură și autonomă, pentru că se amestecă în diverse proporții cu celelalte stări ale eului. Pot fi puse în discuție trei forme distincte de contaminare: contaminarea Adultului prin Părinte, contaminarea Adultului prin Copil și dubla contaminare sau contaminarea Adultului prin Părinte și prin Copil.

Prima formă de contaminare generează prejudecățile și generalizările, de exemplu ” Tinerii de astăzi nu mai sunt de încredere ca altădată.” A doua formă de contaminare provoacă iluziile și superstițiile, de exemplu ”Se întâmplă așa cum vrea Dumnezeu.” A treia formă de contaminare este cea mai gravă și generează idei îndrăznețe și înălțătoare pe un fond de iluzie și utopie, de exemplu cazul marilor dictatori precum Hitler și Stalin.

### **Bibliografie**

- Berne, E. (2006). *Ce spui după Bună ziua? Psihologia destinului uman*, București: Trei;
- Berne, E. (2011). *Analiza tranzacțională în psihoterapie*, București: Trei;
- Stewart, I., Joines, V. (2004). *AT Astăzi. O nouă introducere în Analiza Tranzacțională*, Timișoara: Mirton.

Revista de Psihoterapie Integrativă