

ANALIZA TRANZACȚIONALĂ (Eric Berne)

repere teoretice importante

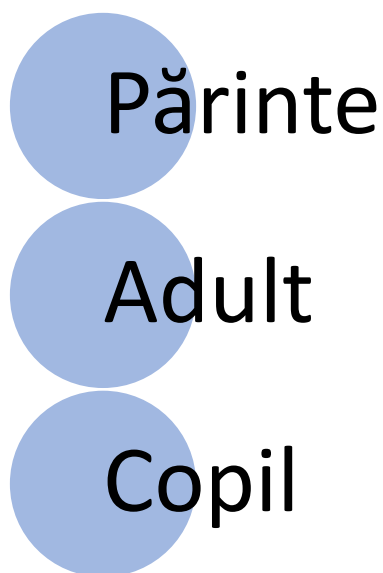
VIZIUNEA ASUPRA PERSONALITĂȚII

Modelul stărilor Eului

Def: O stare a Eului este „un pattern consistent de gânduri și trăiri emoționale, legat direct de un pattern comportamental corespunzător” (Berne, 1966)

Astfel,

- Sunt în starea **Eului Copil** de fiecare dată când mă comport, gândesc și simt în același fel ca atunci când eram copil.
- Sunt în starea **Eului Părinte** de fiecare dată când mă comport, gândesc și simt în același fel ca părinții mei (sau figurile parenatle).
- Sunt în starea **Eului Adult** de fiecare dată când mă comport, gândesc și simt în modalități care sunt răspunsuri directe la ceea ce se întâmplă aici și acum.



Eul Părinte conține norme, interdicții, reglementări, judecăți despre oameni și lucruri, modele de comportament autoritar, adică un întreg inventar de dispoziții, atitudini și reacții neanalizate și conservate în timp.

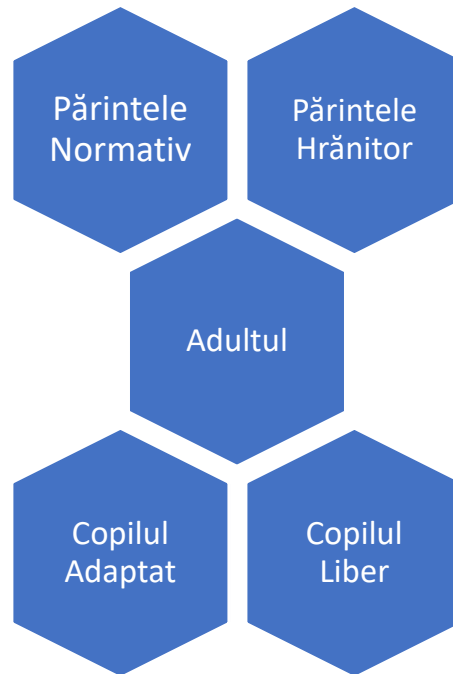
Starea **Eului Copil**, și prima care se dezvoltă, de altfel, conține zestrea instinctuală a unei persoane: trebuințele și dorințele sale, ceea ce îi place sau nu îi place, fără să știe exact de ce, intuițiile, spontaneitatea și creativitatea sa.

Eul Adult, analizează datele și faptele, le stochează și le interpretează, compară, evaluează, ascultă, înregistrează și comunică informații (uneori numit *Calculatorul*).

Analiza funcțională a stărilor Eului

Modelul structural este preocupat de conținutul stărilor Eului pe când modelul funcțional este focalizat pe procesualitatea acestora.

Reprezentarea grafică arată așa:



Părintele Normativ – dictează, conduce, cenzurează, emite principii și norme, impune, ordonă, controlează, critică, devalorizează. El deține prejudecățile și judecățile noastre de valoare. Afirmatiile sale au valoare de sentință, par a fi universal valabile și nu pot fi puse la îndoială (de aici și intoleranța specifică). El este puțin sau deloc dispus să verifice analitic o situație, întrucât părerea sa deja există. Poate fi identificat pe baza unor indici comportamentali verbali sau nonverbali de tipul:

- *Nu ai voie să faci asta*
- *Poți să faci asta. Trebuie să te porți așa.*
- *Ce vor spune ceilalți?*
- *Așa ceva este nepermis.*
- *Nu ești capabil să...(judecată depreciativă).*
- *Niciodată nu faci ceva ca lumea.*
- *Fă asta! (orice indicație imperativă sau afirmație autoritară).*
- *În aceste cazuri trebuie procedat așa.*
- *Așa sunt toți...*
- *Niciodată nu face ceva ca lumea.*

Amenință cu degetul arătător, realizează mișcări de avertizare, lovește cu pumnul în masă, insultă, calomniază, vorbește de rău, ridică sprâncenele (în cazul unei critici), măsoară pe cineva din cap până în picioare, ține mâinile în șolduri, folosește o voce autoritară, emite opinii pe un ton ce nu admite replică.

În aspectul său pozitiv (sau **OK** cum este numit de analiști), directivele sale sunt orientate în scopul protejării reale a celorlalți sau pentru a le promova o stare de bine. Doctorul care îi spune pacientului său: *Îți interzic să mai bei* se află în starea de Părinte Normativ pozitiv.

În aspectul său negativ (sau **non-OK**)m critică și devalorizează. Profesorul care țipă la elevul său: *Ai făcut această greșală din nou* se află în această situație. La limită, agresiunile sale se transformă în „**Persecutor**”.

Părintele Hrănitor – ajută, încurajează, recompensează, sare în ajutorul cuiva, sfătuiește, felicită, apreciază, mângâie, are grijă. Indicii săi comportamentali:

- *Te doare ceva?*
- *Te pot ajuta cu ceva?*
- *Bravo!*
- *Nu te neliniști!*

Îmbrățișează, consolează, este binevoitor, susține, sprijină, transmite în jur un sentiment de protecție și siguranță, vine în întâmpinare.

În aspectul său pozitiv (**OK**), concentrează modelele comportamentale aprobatoare în privința altora sau a lui însuși, generatoare de încredere, încurajatoare, sau protectoare, formulate de pe o poziție de considerație autentică pentru cel ajutat.

În aspectul său negativ (**non-OK**), ajutorul este acordat de pe o poziție care îl devalorizează pe celălalt. Părintele care face temele copilului său este un astfel de exemplu. La limită, acțiunile prin care îl împiedică pe celălalt să se dezvolte, să se formeze prin propriile experiențe, îl transformă în „**Supraprotector**” sau „**Salvator**”.

Adultul – nu poate fi subdivizat, dar poate fi polarizat (pozitiv/negativ).

Adultul pozitiv (**OK**) este atent și culege informații din realitatea mai largă a vieții, îndeplinește sarcinile, colaborează și negociază, rezolvă problemele, ia decizii în urma unor procese reflexive. De asemenea, integrează armonios dorințele (Eul Copil) cu normele și valorile (Eul Părinte).

Adultul negativ (**non-OK**) este excesiv de analitic în relațiile interumane, fiind mai degrabă un robot decât o persoană.

Adultul este orientat când spre exterior pentru a observa și analiza mediul înconjurător, când spre interior, pentru a asculta mesajele Eului Părinte sau Eului Copil. Manifestările sale comportamentale conțin elemente ca:

- *Cum te simți?*
- *Ce este asta?*
- *Care este părerea ta?*

- *La ce folosește asta?*
- *Ce crezi despre ideea asta?*
- *Cum funcționează asta?*
- *Ce spun specialiștii?*

Își sprijină bărbia și reflectează, cere o informație, apelează la cei „care știu”, folosește gestică și mimică meditative, consultă instrucțiunile de utilizare, întreabă.

Copilul Liber – își exprimă emoțiile și sentimentele în mod spontan, se manifestă prin bucurie și durere, creativitate, curiozitate și joacă. Nu ascultă de reguli și limite.

În aspectul său pozitiv (**OK**), este chiar centrul ființei umane. Exprimarea emoțională onestă, perceperea nevoilor și satisfacerea lor sunt acțiuni productive, care îi permit unei persoane să evolueze.

În aspectul negativ (**non-OK**), generează prin acțiunile sale spontane, consecințe personale și sociale neplăcute, la limită punând în pericol propria viață sau a altora. Indicii comportamentali:

- *Îmi place asta/Nu-mi place asra*
- *Dă-mi asta!*
- *Asta e a mea!*
- *Vrei să ne jucăm?*
- *Vreau asta.*
- *Vreau să încerc și eu. (curiozitatea)*
- *Mi-e bine/Nu mi-e bine.*
- *Al meu e mai frumos.*
- *Mă doare!*
- *Lasă-mă în pace!*
- *Nu mai vorbesc cu tine!*

Se exprimă prin gesturi, semne de bucurie (sau invers), râde zgomotos, plânge, își comunică temerile, neliniștile, este furios, dansează, sare într-un picior, face mutre, caută ceva cu interes.

Copilul Adaptat – este supus, se conformează, ține cont de cereri, acceptă regulile, își modifică sau și reprimă propriile trebuințe. În varianta **Copil Adaptat Victimă**, indicii comportamentali sunt:

- *Am încercat...dar nu reușesc. (devalorizare)*
- *Nu pot să...(depreciere)*
- *Ceialți sunt mai buni ca mine. (inferioritate)*
- *Am făcut tot ce am putut, dar...(lipsă de încredere în sine)*

Se plânge, se vaită, se apără, se supune fără crâcnire, se oprește la culoarea roșie a seaforului, cedează locul în metrou, respectă regulile de politețe.

În aspectul pozitiv (**OK**), face posibilă adaptarea socială și elimină sau preîntâmpină numeroase întâmplări dezagreabile. Economisește o mare cantitate de energie mentală și generează un anumi confort în relație cu ceilalți.

În aspectul negativ (**non-OK**), este greu de suportat în varianta **Rebel** sau este blocant pentru dezvoltare în varianta **Victimă**. Copilul Adaptat Rebel, în mod paradoxal, este la fel de atent ca victima la mesajele parentale, cu diferența că li se opune. El spune în mod sistematic „Nu”, întrerupe discuția, nu-și ține promisiunile, încalcă normele, se revoltă, contestă, sfidează autoritatea, ridică tonul, ripostează, se împotrivesc.

Structura de ordinul doi a stărilor Eului

Este asemănătoare unui sistem coputerizat de înregistrare și clasificare a datelor, cu singura diferență că „datele” sunt în cazul acesta unele mnezice ale tuturor experiențelor cognitive, emoționale și comportamentale pe care un individ le-a trăit.

Părintele conține amintiri ale gândurilor, trăirilor și comportamentelor parentale. În limbaj analitic ele se numesc *introiecții parentale*. Numărul și identitatea figurilor parentale este unic pentru fiecare persoană (ex: mama, tata, profesorul). Fiecare figură parentală este interiorizată cu propriile ei stări (Părinte, Adult, Copil).

Adultul conține gândurile, trăirile și comportamentele în care o persoană se angajează pentru a răspunde situației de aici și acum. Aici sunt depozitate toate strategiile de testare a realității și rezolvare de probleme, inclusiv conținuturile propriilor stări de Părinte și Copil evaluate ca pozitive și/sau rezonabile.

Fiecare copil, la rândul lui, are nevoi și dorințe fundamentale (Eul Copil), fantezii în ceea ce privește îndeplinirea lor (Eul Părinte) și abilități intuitive de rezolvare a problemelor (Eul Adult).

Fanita Enlish (1977) a analizat cele 3 subdiviziuni ale Eului Copil grupându-le după vârsta de formare:

- Părintele din Copil a fost numit *Părintele Magic*;
- Adultul din Copil a fost numit *Micul Profesor*;
- Copilul din Copil a fost numit *Copilul Somatic*;

Părintele din Copil stochează într-o formă magică mesajele parentale;

- *Dacă mă comport frumos, toată lumea mă va iubi.*
- *Dacă nu sunt cuminte, o să vină Bau Bau să mă mănânce.*
- *Dacă nu mănânc tot, mama o să mă părăsească.*

Imaginația copilului se poate activa și în sens pozitiv și atunci Părintele din Copil este asociat cu Zâna cea bună sau Moș Crăciun.

Adultul din Copil hrănește intuiția. La acest nivel, copilul captează, asemenea unui radar, semnalele emise de oameni și lucruri, le prelucrează și le interpretează rapid. Tot acestei instanțe îi este asociată și funcția creativă care constă în manipularea semnalelor captate „în toate sensurile” până când se descoperă semnificația comportamentului celuilalt sau o nouă soluție.

Copilul din Copil stochează senzațiile corporale în care lumea a fost experimentată la început. Procesul de înregistrare seamănă cu seturile de păpuși rusești. În structura unui Copil de 6 ani, spre exemplu, se află un Copil de 4 ani, în structura acestuia un Copil de 3 ani ș.a.m.d.

VIZIUNEA ASUPRA PATOLOGIEI

CONTAMINARE – suprapunerea unei stări a Eului peste o alta.

Ex: Contaminarea Adultului de către Părinte generează prejudecăți (P) care sunt considerate fapte (A):

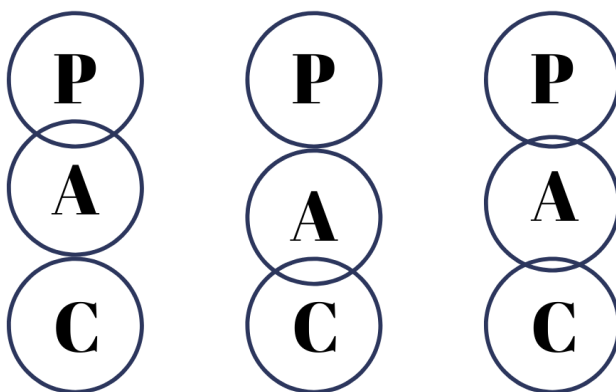
- *Scoțienii sunt zgârciți.*
- *Negrii sunt leneși.*
- *Țiganiii sunt hoți.*
- *Nu poți avea încredere în oameni.*

Ex: Contaminarea Adultului de către Copil – gândirea este pătrunsă de credințe din copilărie, fantezii mobilizate de diverse trăiri afective, iluzii. Unele sunt relativ inofensive pe când altele sunt periculoase (comportamente halucinator delirante):

- *Nu mă pricep la literatură/matematică.*
- *Oamenii nu mă plac.*
- *Pot renunța la fumat.*
- *Oamenii încearcă să mă omoare cu raze cosmice.*

DUBLĂ CONTAMINARE – când o persoană reia un slogan parental, îl susține cu o credință din starea Eului Copil și le confundă pe amândouă cu realitatea.

Ex: *Nu poți avea încredere în oameni (P) + Nu am încredere în nimeni (C);*

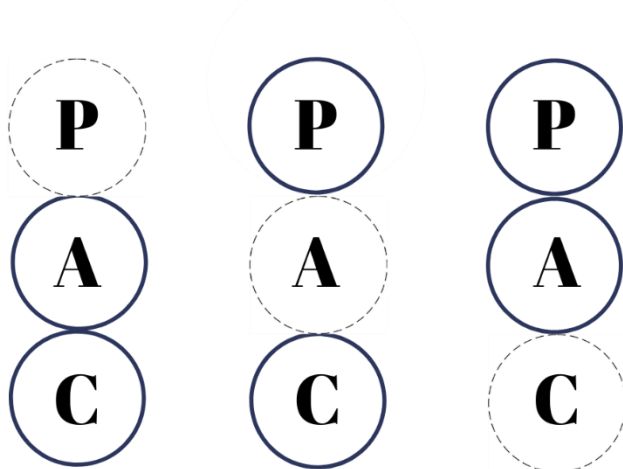


EXCLUDERE – când o stare a Eului are frontiere rigide și nu permite circulația liberă a energiilor psihice;

Persoanele cu **Eul Părinte Excluz** nu ascultă decât de propriile reguli. Ei folosesc intuiția „Micului Profesor” pentru a surprinde esența unei situații. Pot fi politicieni de vârf, mari oameni de afaceri sau șefi ai crimei organizate.

Persoanele cu **Eul Adult Excluz** sunt private de capacitatea de a testa realitatea și întrețin un dialog bizar între Părinte și Copil, putând ajunge până la psihoze.

Persoanele cu **Eul Copil Excluz** au complet blocate amintirile din copilărie și sunt percepute ca reci și neprietenoase.

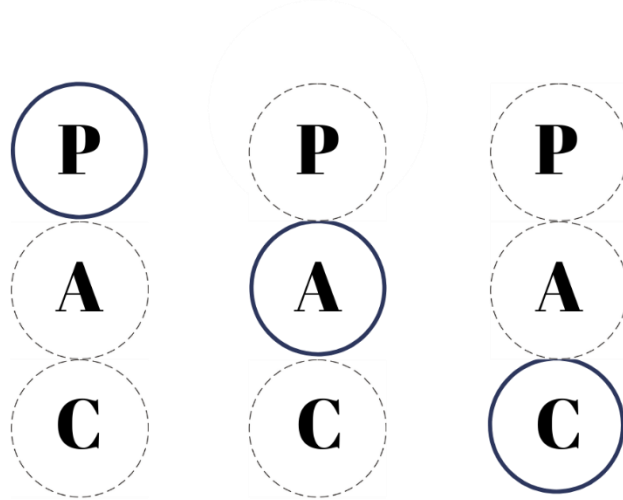


CONSTANTĂ – când sunt deconectate stări ale Eului.

Părintele Constant este întâlnit la oamenii atât de preocupați de datorie și muncă astfel încât nu se mai poate juca, relaxa, distra. El condamnă, moralizează și are numeroase pretenții de la ceilalți.

Adultul Constant funcționează atât de calculat și planificat încât pare a nu avea niciun fel de trăiri interioare sau spontaneitate. Este enervant de plictisitor prin modul său de a fi, arid și rigid ca un coputer.

Copilul Constant este un sociopat lipsit de conștiință care gândește și simte la fel ca în copilărie. Adesea e considerat de ceilalți ca imatur sau isteric. Refuză cu încăpățănare și rămâne dependent pentru a scăpa de responsabilități.



PATOLOGIA FUNCȚIONALĂ

Se referă la oscilațiile comportamental asociate schimbărilor rapide de la o stare la alta. Este caracteristică persoanelor cu instabilitate afectivă.

Din altă perspectivă se mai referă și la diferența dintre **Sinele executiv** și **Sinele real** – este posibil ca o persoană să se comporte într-un fel caracteristic unei stări, în timp ce se experimentează pe sine într-o altă stare.

Ex: Un student începe să citească o carte de Analiză Tranzacțională, pregătindu-se pentru examen. El are puterea executivă în Eul Adult (se comportă ca un adult). După un timp se plictisește. Cu toate acestea, continuă să citească textul. Astfel, deși se comportă în mod consistent cu Eul Adult, experiența subiectivă aparține alte stări (Sinele real este în Copil). Această disociere mai poartă numele de INCONGRUENȚĂ.

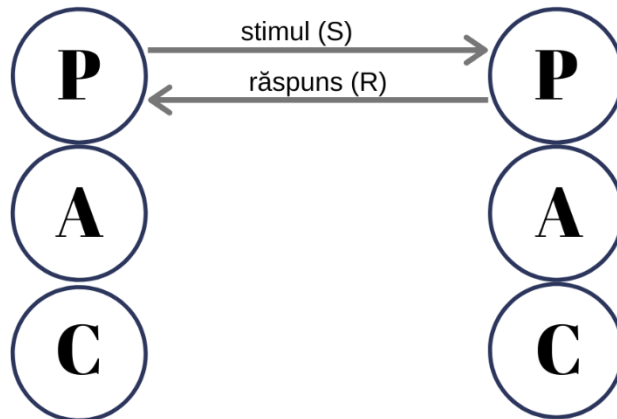
TRANZACȚIILE

Tranzacția este unitatea de bază socială, fiind compusă dintr-o pereche stimul-răspuns. Într-o relație interpersonală, răspunsul unui interlocutor devine stimul pentru celălalt iar dezvoltarea comunicării apare sub forma unui lanț de tranzacții.

TRANZACȚIA COMPLEMENTARĂ (SIMPLĂ)

Starea Eului careia îi este adresat stimulul este și cea care oferă răspunsul.

Ex: (P) Politicienii sunt incompetenți (S) / (P) Evident, nu sunt buni de nimic. (R)

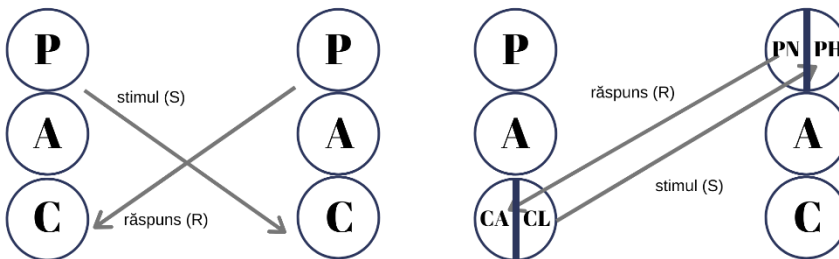


TRANZACȚIA ÎNCRUCIȘATĂ

Starea Eului careia îi este trimis mesajul diferă de cea care oferă răspunsul.

Ex: (P) Ești un incapabil (S) / (P) Incapabil ești tu! (R)

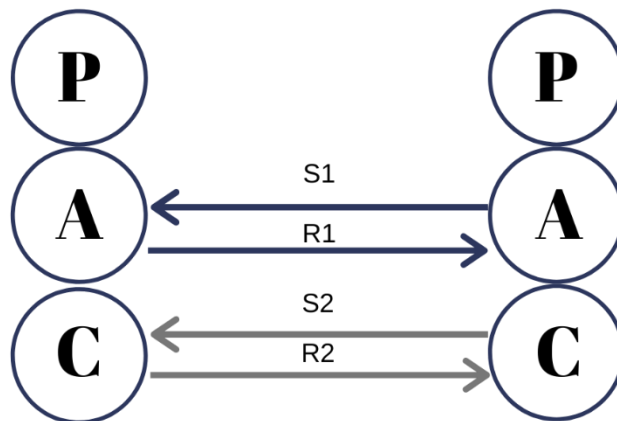
Ex 2: (Copil Liber) Mă masezi puțin pe spate? (S) / (Părinte Normativ) Crezi că altceva mai bun n-am de făcut? (R) – Stimulul a fost lansat de la Copilul Liber către Părintele Hrănitor iar răspunsul este trimis de Părintele Normativ către Copilul Adaptat.



TRANZACȚIE COMPLICATĂ (ULTERIOARĂ SAU DUBLĂ)

Prin intermediul acestei tranzacții sunt transmise două mesaje simultan, unul deschis și direct și altul indirect, ascuns – așa numita „vorbire cu subînțelesuri”. Cel mai adesea, conținutul social este transmis pe axa Adult-Adult iar conținutul psihologic pe axe ce exclud Adultul.

Ele stau la baza jocurilor psihologice. Dacă doi oameni comunică simultan pe două niveluri, ceea ce ei urmăresc întotdeauna este impactul mesajelor secrete.



Există 7 tipuri de tranzacții în care se înscriu aproximativ 90% dintre relațiile de comunicare:

Relații pozitive (eficiente, OK):

- ✓ Părinte Normativ – Adult
- ✓ Adult – Adult
- ✓ Copil Liber – Copil Liber
- ✓ Părinte Hrănitor – Copil Liber

Relații negative (ineficiente, non-OK):

- Părinte Normativ – Copil Adaptat (Persecutorul)
- Părinte Hrănitor – Copil Adaptat (Salvatorul)
- Copil Adaptat – Copil Adaptat (Victima)

STROKE

Preluat din engleză unde are două sensuri – *mângâiere* sau *lovitură*. De fapt, termenul se referă la orice „act care implică recunoașterea prezenței celuilalt”. (Berne, 1964)

Așa cum alimentele ne permit să supraviețuim și să ne dezvoltăm, pentru că sunt bogate în calorii, în același fel diferitele tipuri de recunoaștere ne permit să evoluăm psihologic, fiind mai mult sau mai puțin bogate în „calorii psihologice”.

Prin natura noastră, preferăm să primim stimuli pozitivi de la cei din jurul nostru, intimitatea fizică fiind cea mai satisfăcătoare. Dacă nu suntem atât de norocoși, căutăm stimuli negativi (agresiuni fizice sau psihologice), pentru că nu putem supraviețui fără nicio stimulare. Deși contrastante la prima vedere, o sărutare sau o palmă, o declarație de dragoste sau o critică severă, sunt toate, semne de recunoaștere, fiind mult superioare indiferenței sau ignorării. Astfel, oferind și primind diferite tipuri de recunoaștere, oținem o identitate.

Orice tranzacție este un schimb de *stroke*, care pot fi verbali sau nonverbali, pozitivi (care produc senzații și sentimente plăcute) sau negativi.

Deși oamenii par a căuta contactele pozitive și a le evita pe cele negative, în realitate principiul este altul: **orice tip de recunoaștere este mai bun decât niciun fel de recunoaștere** (Ex de vorbă populară: *Iubește-mă sau urăște-mă dar nu mă ignora*).

Un copil care se simte neglijat face tot felul de boacâne până ajunge să fie certat sau pedepsit. El reușește în felul acesta să devină vizibil, să fie recunoscut, chiar dacă suportă consecințele dureroase ale acțiunilor sale.

În sfârșit, un *stroke* condiționat se referă la ceea ce faci, pe când un *stroke* necondiționat se referă la ceea ce ești.

- *Te-ai descurcat foarte bine* (stroke condiționat pozitiv);
- *Mă bucur când mă gândesc la tine* (stroke necondiționat pozitiv);
- *Mă enervezi când porți geaca asta* (stroke condiționat negativ);
- *Te detest* (stroke necondiționat negativ);

O manifestare ce conține mesajul „*Te iubesc și te accept așa cum ești*” este purtătoarea celui mai înalt coeficient de recunoaștere pozitivă necondiționată.

STRUCTURAREA TIMPULUI

Împins de nevoi contradictorii, individul caută să le rezolve prin organizarea schimburilor și interacțiunilor, acționând asupra celei mai de preț resurse – timpul. Au fost identificate 6 astfel de strategii de structurare a timpului, de la izolare la intimitate în funcție de posibilitatea de a primi recunoaștere, intensitatea ei dar și gradele de risc psihologic asociate (nesiguranța acceptării sau respingerii este percepută de către Eul Copil drept „risc”).

Dacă, atunci când eram copii, confortul nostru interior depindea de cantitatea și calitatea tipurilor de recunoaștere primite și percepeam respingerea ca amenințătoare pentru supraviețuirea noastră, în structura adultă a timpului nu mai există asemenea risc. Dacă se dorește, putem renunța la respectiva relație și căuta o alta.

IZOLAREA

Se referă la absența oricărei tranzacții cu ceilalți prin diferite mijloace de retragere: fantasme, reverii, meditații, reflexii intelectuale prelungite etc. Când durata retragerii este considerabilă, individul devine singuratic, depresiv. Singurele forme de recunoaștere (stroke) sunt cele pe care și le oferă singur. Ca atare, dezvoltă o importantă *bancă stroke* la care se „împrumută” frecvent. Asemenea unei cămile în deșert, aceste persoane sunt fericite dacă nu primesc recunoaștere externă perioade lungi de timp.

RITUALURILE

Ele reprezintă „manevre de apropiere”, fiind forme de comunicare cultural programate, diferite de la o familie la alta sau de la o cultură la alta. Cele mai simple ritualuri sunt *Bună, ce mai faci?* Realizate din starea de Eu Copil Adaptat, ritualuri aduc recompense confortabile în termenii adaptării la normele sociale în vigoare.

DISCUȚIILE TEMATICE

Conversații în care nu relevăm nimic despre noi însine, schimbând însă opinii despre politică, sport, economie, colegi sau persoane publice. La fel ca ritualuri, se desfășoară conform unor tipare familiale însă nu sunt la fel de bine programate. În plus, schimburile sunt lipsite de riscuri, datorită absenței unei implicări reale a interlocutorilor și facilitează selectarea persoanei pentru tranzacții mai importante.

ACTIVITĂȚILE

Sunt coordonate de la nivelul Eului Adult și circumscriu orice proces al cărui capăt sunt consecințele materiale (pregătirea mesei, grădăritul, sporturile de echipă, munca salariată etc.) O activitate oferă recunoaștere cu întârziere, atunci când treaba este finalizată iar stimulii sunt mereu condiționați, putând fi pozitivi sau negativi.

JOCURILE

Numite și *stratageme*, ele reprezintă succesiuni de tranzacții în care partenerii adoptă inconștient unul dintre următoarele trei roluri: Persecutor, Victimă, Salvator. Niciodată jocurile nu sunt întreținute de la nivelul Eului Adult. Ele sunt tranzacții duble pe care toți le punem în scenă uneori, reprezentând reactivări ale unor strategii infantile, dezadaptative, generate de Copilul Adaptat Negativ, Părintele Normativ Negativ sau Părintele Hrănitor Negativ. Singurul avantaj este că persoanele implicate trăiesc momente intense (schimb puternic de *stroke*).

INTIMITATEA

Considerată cel mai dificil de atins, ea presupune un contact sincer, autentic și spontan. Gândurile, trăirile emoționale, experiențele interioare sunt exprimate cu onestitate, într-un climat de încredere reciprocă. O tranzacție Copil Liber – Copil Liber, cu implicarea Eului Adult pentru asigurarea unui cadru de referință protector. Stimulii fiind atât pozitivi cât și negativi, intimitatea nu este întotdeauna o trăire agreabilă și gratificatoare. Este și cea mai încărcată de riscuri dar, cu toate acestea este constructivă.

SCENARIUL DE VIAȚĂ

NATURA ȘI DEFINIȚIA SCENARIULUI

Def: „un plan de viață inconștient”, „un plan de viață făcut în copilărie, întărit de părinți, justificat de evenimente ulterioare și culminând într-o alternativă aleasă”.

Teoria sugerează că, pe măsură ce adulții își joacă scenariul, ei aleg inconștient acele comportamente care să-i apropie de scena pe care ei îșiși au proiectat-o în copilărie. Astfel, în chip cu totul paradoxal, neîmplinirile sau insatisfacțiile majore cu care ne confruntăm, departe de a fi întâmplătoare, sunt căutate cu asiduitate chiar de noi.

RĂDĂCINILE SCENARIULUI

- A. Deciziile încorporate în scenariu reprezintă cea mai bună strategie la care copilul poate recurge pentru a supraviețui într-o lume percepută ca ostilă.

Vulnerabil într-o lume populată de giganți, lipsit de cuvinte și o gândire coerentă, copilul crede că dacă Mama și Tata pleacă, el va muri. Fără o înțelegere a timpului, crede că dacă Mama nu vine atunci când e solicitată, ea nu va mai veni niciodată. Temându-se de moarte sau de abandon, copilul începe să scrie scenariul dintr-o poziție neprivilegiată. El decide, în baza unei cunoașteri minime, asupra strategiilor de a rămâne viu și a-și împlini nevoile.

- B. Deciziile sunt întemeiate pe trăiri emoționale

Experiența emoțională a copilului este compusă din furie, disconfort, extaz și frică intensă. Deciziile sale derivă din aceste trăiri extreme și nu este de mirare că ele sunt, de asemenea, extreme.

În logica sa infantilă, particularul devine imediat general. Dacă mama oferă răspunsuri inconsistente la chemările copilului, acesta nu se mulțumește cu concluzia „Nu pot avea încredere în Mama”, ci avansează pseudo-raționamentul până la „Nu pot avea încredere în oameni”.

Dacă i se naște un frate, care deturneză astfel o parte din atenția ce-i era alocată inițial, propoziția „Vreau să-l ucid pentru că o îndepărtează pe Mama de mine” este chivalentă cu „L-am ucis”. Concluzia pe care o trage, „Prin urmare sunt rău” îl poate urmări mai târziu, în viața adultă, sub forma unui vag sentiment de vinovăție pentru o „crimă” pe care nu a comis-o niciodată.

SCENARIUL DE VIAȚĂ ADULTĂ

Adulții recurg la strategii infantile pentru a rezolva principala problemă a copilăriei: cum să obții atenție și iubire necondiționată. Când răspundem realității de aici-și-acum ca și cum ar fi lumea primelor noastre decizii, **suntem în scenariu**, ceea ce este totuna cu a spune că suntem anagajați în trăiri și comportamente prescrise.

Cu cât stresul este mai mare, cu atât probabilitatea de a intra în scenariu este mai mare.

Dacă am o neînțelegere cu șeful meu, nivelul acceptabil al stresului (4, spre exemplu) îmi permite să stau în afara scenariului și să încerc să rezolv problema din starea Eului Adult. Dacă neînțelegerea degenerază în conflict (stres de nivel 8), alunex în scenariu și acționez cu Eul Copil, activând aceleași gânduri și trăiri pe care le aveam în copilărie, în fața unei figuri autoritare.

Fără a fi conștienți, îi indentificăm uneori pe cei din jurul nostru, cu figuri semnificative din trecut: părinți, frați, bunici. Când sunt în conflict cu șeful meu și sunt înlănțuit de scenariu, îi pun șefului fața unei figuri autoritare din copilărie.

Când suntem în scenariu, ne agățăm de deciziile timpurii. La timpul lor, ele au fost cele mai bune modalități de a supraviețui. Ca adulți în starea Eului Copil, încă mai credem asta. În consecință, aplicăm aceleași strategii inadecvate și ne consolidăm și mai puternic scenariul, obținând rezultate nesatisfăcătoare și spunându-ne: „Bineînțeles, lumea este așa cum am decis eu că este”. De exemplu, dacă am decis în copilărie că oamenii mă resping și că voi muri singur și nefericit, ca adult mă comport astfel încât să fiu respins din nou și din nou. Cu fiecare respingere, convingerea mea se întărește și mă apropie de un final cu adevărat trist. Contrapartea inconștientă a acestei convingeri poate fi ideea fantezistă că finalul îi va schimba pe Mama și pe Tata care mă vor accepta și iubi, în sfârșit.

Credințele magice de acest tip sunt adesea inspirate de poveștile din copilărie, care ne învăță că ceva minunat ni se întâmplă numai dacă suferim suficient de mult pentru a merita. De exemplu, pentru a fi apreciat și faimos trebuie mai întâi să fii urât și caraghios. Pentru a-ți găsi aleasa inimii, trebuie să cercetezi cu atenție turnurile castelelor, după cum pentru a-l întâlni pe ce predestinat trebuie mai întâi să fii închisă în turn și să aștepti în singurătate.

Mai târziu, în viața adultă, Eul Copil continuă a se sprijini pe astfel de credințe magice. Dacă rezultatul scontat nu apare, concluzia logică este că nu a suferit suficient pentru a merita salvarea. Ieșirea din scenariu e posibilă prin renunțarea la credințe în lumea perfectă și dreaptă a poveștilor. De la nivelul Eului Adult, ne putem orienta într-o lume imperfectă în care satisfacțiile sunt totuși posibile.

POZIȚIILE DE VIAȚĂ

ORIGINILE POZIȚIILOR

Poziția de viață este suma credințelor fundamentale despre sine și ceilalți, folosite pentru a justifica deciziile și comportamentele. Aceste convingeri timpurii sunt următoarele:

- a. Eu sunt OK, tu ești OK
- b. Eu nu sunt OK, tu esti OK
- c. Eu sunt OK, tu nu esti OK
- d. Eu nu sunt OK, tu nu esti OK

Numite și poziții de bază sau poziții esențiale ele sunt descrieri ale valorii esențiale percepute în sine și în ceilalți.

Pentru Eric Berne, pozițiile sunt adoptate între 3-7 ani. De exemplu, un copil care decide „Nu voi mai iubi pe nimeni, pentru că Mama mi-a demonstrat că nu merit să fiu iubit” se aliniază mai târziu cu poziția „Eu nu sunt OK”.

CORALUL

Reprezintă o diagramă pusă la punct de Franklin Ernst (1971) pentru a analiza diferitele tranzații de la o poziție la alta. Fiecare poziție se reflectă în viața adultă printr-un tip special de interacțiune socială, numită **operație**. Când operăm fără a fi conștienți, din starea Eului Copil, este foarte probabil să ne anagajăm într-un scenariu corespondent unei poziții de viață. În schimbm când operăm conștient, de la nivelul Eului Adult, suntem în situația de a obține exact rezultatele sociale pe care le dorim.

1. EU SUNT OK, TU EȘTI OK: A MERGE MAI DEPARTE

Este o poziție sănătoasă, care stă la baza unui scenariu de viață câștigător. Copilul decide că și el și părinții lui merită să fie iubiți și sunt demni de încredere, iar perspectiva este extinsă apoi la oameni în general. Este atitudinea cea mai sănătoasă pentru că ne permite să fim în contact cu realitatea și problemele ei. Ea instituie o viziune optimistă asupra problemelor, care pot fi rezolvate prin cooperare.

2. EU SUNT OK, TU NU EȘTI OK: A SCĂPA DE

Este o poziție sau o atitudine de viață arogantă, care conduce frecvent la conflicte. Copilul își formează convingerea că, pentru a reuși, trebuie să fie desupra celorlalți. El își atinge scopurile numai în urma unor lupte permanente, până când obosește sau este definitiv respins de ceilalți. Această poziție este tipică persoanelor paranoide, cu o atitudine care sfârșește fecvent în agresarea celorlalți. Cei atașați acestei poziții sunt percepuți ca insensibili, dominatori, duri.

3. EU NU SUNT OK, TU EȘTI OK: A FUGI DE

Este poziția persoanelor care se instalează rapid în rolul de victimă. Ele sunt dependente sau depresive, au nevoie să fie orientate sau dirijate și foarte probabil se înscriu într-o poveste de viață banală sau perdantă. Oamenii aleg trăirile emoționale negative și comportamentele repetitive pentru a-și „confirma” modul cum se percep în lume.

4. EU NU SUNT OK, TU NU EȘTI OK: A NU AJUNGE NICĂIERI

Copilul este convins că lumea nu are niciun sens, că el nu are valoare și că nu poate avea încredere în nimeni. Crede că nimeni nu-l va ajuta pentru că nimeni nu este OK și își scrie scenariul cu numeroase scene în care el respinge sau este respins. Această poziție este îmbrățișată de partizanii zădărnicii și inutilității tuturor acțiunilor. Rezultatele ei frecvente sunt scenariii banale, sau, mai grav, izolarea, sinuciderea sau psihoza.

Deși în timpul unei zile noi ne mișcăm dintr-un cadran în altul, există întotdeauna un cadran „favorit” care ne atrage în mod special și corespunde scenariului pe care ne-am decis să-l jucăm.

INJONCTIUNILE

„Noi știm mai bine ca tine”, „Nu ai încă experiență”, „Ceea ce facem este spre binele tău”.

Înainte de a stăpâni limbajul, copilul interpretează mesajele celorlalți în termenii semnalelor non-verbale. El are o percepție acută a expresiilor faciale, tensiunilor corporale, posturii, mișcărilor sau tonurilor celor din jur.

Fetița îi recită tatălui poezia învățată la școală, dar se încurcă la un moment dat. Fără să o privească. Pentru că el însuși face altceva (citește ziarul) îi spune: „N-ai învățat prea bine”. Fetița decriptează semnalele non-verbale astfel: „Nu ești importantă pentru mine”. Dacă tatăl se enervează sau chiar îi arde o palmă, mesajul non-verbal este interpretat ca „Nu-mi place când ești aici și aș prefera să te văd moartă”.

Oricât ar părea de ciudat, acesta este modul în care funcționează Eul Copil al copilului. Mesajele interpretate sunt cristalizate în jurul a 12 teme numite injoncțiuni.

1. NU EXISTA!

Părinții care transmit un astfel de mesaj se simt, în propriul lor Eu Copil, amenințați de prezența copilului. E posibil ca ei să retrăiască scene din propria lor copilărie, când li s-a născut un frate sau o soră și au primit mai puțină atenție ca de obicei, după cum e posibil să aibă un copil datorită unui „accident” sau a unor presiuni. În astfel de cazuri, Eul Copil al părintelui se revoltă: „Nu vreau un copil! Vreau să-mi satisfac propriile nevoi!”. Chiar dacă aceste reacții agresive sunt reprimite și excluse din comportamentele verbale, ele se insinuează subtil în comportamentele non-verbale, iar copilul le percepe. În alte cazuri, mesajele sunt transmise explicit, prin diferite forme de abuz asupra copilului (loviri, abandon etc.).

De câte ori ne simțim fără valoare, inutili sau nedemni de a fi iubiți, de câte ori ne trece prin cap gândul sinuciderii, suntem angajați într-un scenariu ce conține această injoncțiune.

Copilul care se confruntă cu injoncțiunea **Nu exista!**, pentru a se apăra de consecința fatală a acesteia, ia o „decizie compusă” de tipul: *Este OK pentru mine să exist atât timp cât...*”

- *Voi munci din greu*
- *Nu mă apropii de ceilalți*
- *Sunt supus și ascultător*

2. NU FI TU ÎNSUȚI!

Mesajul poate fi transmis de părinții care-și doreau băiat, dar au avut fată și invers. Nevoia lor inconștientă este îmbrăcată în felul în care i se adresează copilului, în hainele pe care le aleg sau în manierele de comportament pe care le transmit.

La un nivel mai general, **Nu fi tu însuți!** devine **Fii altcineva!** (un altfel de copil). Părintele este purtătorul unei imagini ideale a copilului și recurge frecvent la comparații. El reacționează pozitiv atunci când copilul se încadrează în această imagine și îl respinge în restul timpului.

3. NU FI UN COPIL!

Este o altă atitudine a părinților care se simt amenințați de prezența copilului. Numai că, de data aceasta, în loc de a-și dori să-l elimine pe copil, Copilul din părinte gândește altfel: „Aici este loc pentru un singur copil – și acesta sunt eu. Pe tine te tolerez dacă te comporți ca un adult”. „Băieții nu plâng” este adesea reflexul acestui mesaj.

De asemenea, injoncțiunea poate fi transmisă de acei părinți cărora nu le-a fost permisă o copilărie adevărată și cărora prezența copiilor le reactivează aceste frustrări foarte vechi.

Alteori, copiii mai mari sau copilul singur la părinți își oferă singuri injoncțiunea. Copilul mai mare decide că este responsabil pentru frații lui mai mici, atunc când părinții se ceartă sau nu manifestă o grijă suficientă. Iar copilul unic poate gândi: „Ei se ceartă din cauza mea. Trebuie repede să fac ceva. Cel mai bine este să cresc repede pentru a acționa.”

Oricine se simte inconfortabil în relația cu copiii este posibil să aibă imprimată această injoncțiune în propriul lor Eu Copil. Același lucru este valabil pentru cei care, adulți fiind, nu se pot juca, nu-și permit să fie degajați, spontani și „neserioși”. **Nu te bucura!** Este o variantă a lui **Nu fi un copil!**. Dacă în copilărie ai decis că a te distra și a te angaja în activități lipsite de pragmatism e ceva nepotrivit pentru tine, mai târziu, ca adult pus în situații asemănătoare cei activa această decizie, rămânând serios și solemn.

4. NU TE MATURIZA!

Ultimul copil primește adesea o astfel de injoncțiune de la părinții care-și definesc valoarea în termenii unui tată bun sau unei mame bune. Părinții, însă, pot transmite mesajul oricărui copil, dacă simt că rămân singuri sau că nu-i mai iubește nimeni dacă copilul crește și e pe punctul de a

pleca. Injoncțiunea devine, în acest caz, **Nu mă părăsi!**. Copilul care la vârsta adultă, își neagă propriile nevoi și își ratează viața pentru a-i îngriji pe părinți este purtătorul unui astfel de mesaj.

O variantă a lui **Nu te maturiza!** este **Nu fi sexy!**. Varianta pleacă de la tată spre fiica lui. În Eul Copil, el se teme fie de propriile răspunsuri sexuale, fie că, atrăgătoare fiind, fiica lui va aparține unui alt bărbat. De asemenea, părinții care nu permit fetelor să-și manifeste sau să-și dezvolte farmecul sexual („Misiunea ta este să te ocupi de școală”, „Învățatul este important acum”) luptă cu propriile trăiri de abandon.

5. NU REUȘI!

Un părinte care, în starea de Eu Copil, este gelos pe abilitățile sau realizările fiului/fiicei, transmite astfel de mesaje. Numeroase talente se risipesc din cauza acestei injoncțiuni. Părintele care, plecând de la o situație materială modestă, ajunge să-i ofere copilului, totuși, o viață confortabilă, începe să-și dorească, inconștient, nereușita acestuia, temându-se că fiu/fiica îi va dovedi că este mai bun/bună decât el. În chip bizar, deși conștient își susține financiar copilul, în secret îi dorește eșecul.

Elevul sau studentul care a încorporat această injoncțiune în scenariul său de viață se va strădui, își va face toate temele, dar la examene va intra în panică și va eșua. Pare de necrezut, dar numeroși copii ratează diferite examene pentru a împlini aceste nevoi inconștiente ale părinților.

6. NU ACȚIONA!

Este o prescurtare a mesajului **Nu acționa pentru că orice ai face este atât de periculos încât e mai sigur să nu faci nimic**. Cei care nu-și asumă nicio inițiativă importantă în viețile lor, sunt angajați într-un scenariu construit în jurul acestei decizii.

Injoncțiunea este emisă de un părinte, care, în Eul Copil, este îngrozit de perspectiva ca propriul copil să se rănească dacă nu e supravegheat tot timpul. Temerile părintelui se nasc, bineînțeles din scenariul său de viață și nu din realitate.

7. NU FI IMPORTANT!

Cei care reproduc acest mesaj în viața lor, intră în panică atunci când li se propune o poziție de conducere. Ei „se pierd” atunci când vorbesc în public și se auto-sabotează când sunt pe punctul de a obține o promovare. Într-o altă variantă, injoncțiunea devine **Nu cere ceea ce vrei!**

Mesajul este expresia cifrată a tendinței parentale de a-și respinge copilul. Non-verbal, părintele transmite, din starea Eului Copil: „Am grijă de tine, dar numai atâta vreme cât tu și nevoile tale nu sunteți prea importante”.

8. NU TE AMESTECA CU CEIALȚI!

Purtătorul acestei injoncțiuni e perceput ca singuratic sau ca o persoană nesociabilă și se autoexclue din orice grup. E foarte posibil ca, în copilărie, părinții să-i fi atribuit diverse etichete precum „diferit de alți copii”, „timid” sau „dificil”.

De asemenea, părinții pot transmite copilului propriile inaptitudini sociale sau îl pot îndepărta indirect de grupurile de colegi sau prieteni, spunându-i cât de special sau deosebit este.

9. PĂSTREAZĂ DISTANȚA!

Deși are puncte comune cu precedenta, această injoncțiune este o interdicție atât a aproprierii fizice, cât și a celei emoționale. Părinții care au mari inhibiții în a se atinge sau a-l atinge pe copil susțin injoncțiunea. Se pot forma astfel, într-o familie, generații care nu se ating sau evită să vorbească despre propriile trăiri emoționale.

Într-o altă variantă, mesajul este **Nu avea încredere!**. Dacă un părinte, fără nicio explicație, se îndepărtează, dispare sau moare, copilul poate concluziona: „Nu voi mai crede niciodată că cineva va fi aici când am nevoie de el”. În altă situație, dacă părintele abuzează sau profită de copil, decizia acestuia din urmă este: „Stau departe de tine și nu am încredere, pentru a mă proteja”.

Însoțită de aceste mesaje timpurii în viața adultă, o persoană se îndoiește permanent de buna credință a celor cu care intră în relație. Chiar dacă e acceptată călduros, ea poate oferi semnalele suspiciunii și respingerii. Dacă e acceptată în continuare, va „testa” relația până la distrugere pentru a spune în final: „Știam eu!”.

10. FII BOLNAV!

Când părinții sunt foarte ocupați, copilul descoperă un mijloc extraordinar de a le câștiga atenția: se îmbolnăvește. Mai tâziu, ascultând de această injoncțiune, adultul are probleme de sănătate ori de câte ori ceva nu este în regulă la slujbă sau în relațiile de familie.

11. NU GÂNDI

Părinții care critică sau ironizează tentativele de înțelegere ale copiilor, le blochează gândirea, acționând pârgii emoționale.

Adultul „contaminat” de această injoncțiune, când este confruntat cu probleme, fie devine confuz și experimentează vâscozitatea mentală, fie dezvoltă o reacție emoțională în raport cu problema în loc să se gândească la rezolvarea ei.

Două alte variante ale mesajului sunt **Nu te gândi la...!** (sex, bani, prestigiu etc.) și **Nu gândi ca tine, ci ca mine!**

12. NU SIMȚI

Moderată uneori de părinții care nu-și exprimă sentimentele, este alteori expresia unui embargo emoțional în întreaga familie. În alte circumstanțe, unele trăiri sunt admise, pe când altele sunt cenzurate iar injoncțiunea devine, după caz: **Nu simți furie! Nu simți frică! Nu simți iuire!** etc. Variante alternative: **Nu simți ceea ce simți, simte ceea ce simt eu!** Unele mame oferă exemplificări minunate: „Mi-e foame. Ce vrei să mănânci?” sau „Mi-e frig. Îmbracă-te mai gros.”

Material preluat și adaptat din:

Nicolae, A., Dinișoae Ana Maria, Nedelcea Cătălin, & Mitrofan, I. (2000). *Orientare experiențială în psihoterapie: dezvoltare personală, interpersonală, transpersonală*. București: SPER.