
Transakcijskom analizom do psihološke otpornosti

Priručnik o jačanju psihološke otpornosti djece i odraslih



centar
Proventus



Priručnik „Transakcijskom analizom do psihološke otpornosti” tiskan je u sklopu projekta **Povećajmo psihološku otpornost kod djece, obitelji i stručnjaka koji rade s njima**, a koji je sufinanciralo Ministarstvo znanosti i sporta.

Autorice:

Tatjana Gjurković

Tea Knežević

Jelena Borić

Izdavač:

udruga Centar Proventus

Lektorica:

Dejana Šćuric, Bujica riječi d.o.o.

Grafički obradio:

Ante Jurjević

„Ne možeš zaustaviti valove, ali možeš naučiti surfati.”

Jon Kabat-Zinn

Sadržaj

1. Psihološka otpornost.....	4
1.1 Što je psihološka otpornost.....	4
1.2. Karakteristike ljudi s visokom psihološkom otpornošću.....	5
1.3 Razvoj psihološke otpornosti kod djece.....	7
2. Transakcijska analiza (TA).....	8
2.1 Što je to transakcijska analiza.....	8
2.2 Teorija ličnosti - Ego stanja.....	10
2.3 Teorija komunikacije.....	14
2.3.1 Transakcije.....	14
2.3.2 <i>Stroke</i>	19
2.3.3 Strukturiranje vremena.....	23
2.3.4 Uloge u psihološkim igrama - drama trokut.....	29
2.3.5 A što možemo činiti umjesto igranja igara?.....	31
2.4 Teorija dječjeg razvoja i psihopatologije.....	33
2.4.1 Životni scenarij ili skript.....	33
2.4.2 <i>Driveri</i>	38
2.4.3. Skriptne zabrane.....	43
3. Zaključak.....	48
4. Literatura.....	49
5. O autoricama i Centru Proventus.....	50



1. Psihološka otpornost

1.1 Što je psihološka otpornost

Psihološka ili emocionalna otpornost dinamički je proces prilikom kojeg se osoba pozitivno prilagođava čak i kada doživljava razne životne nevolje, traume, tragedije, prijetnje... Ljudi koji imaju jaku psihološku otpornost koriste se svim svojim resursima i vještinama da se što bolje prilagode novonastaloj situaciji.

Zašto se neki ljudi mogu barem na trenutak opustiti, smijati se, osjećati se dobro („s nadom u bolje sutra“) čak i kada im se događaju strašne stvari u životu, to jest kada imaju mnogo izvora stresa? Primjerice, kako neko dijete koje odrasta u lošim socio-ekonomskim uvjetima, koje ima roditelja koji je psihički bolestan, razvedene roditelje ili nešto treće, može odrasti u osobu koja ispunjava svoje životne ciljeve, koja se kada je suočena s novom stresnom situacijom nosi s njom bolje nego što bi se očekivalo?

Odnosno, s druge strane, zašto se neko dijete koje je odraslo u naizgled dobroj obitelji, u obitelji dobroga socio-ekonomskog statusa, u odrasloj dobi kada izgubi posao ili se rastane od partnera osjeća depresivno i teško ponovno pronalazi smisao u svom životu?

Većina je istraživanja pokazala da je psihološka otpornost rezultat sposobnosti pojedinca da prilikom stresa pronađe najbolji način za sebe da se nosi sa stresom, to jest da se koristi svim dostupnim psihološkim, društvenim, kulturnim i fizičkim resursima da bi to ostvario. Pokazalo se da otpornost nije karakteristika temperamenta, što znači da se s njom ne rađamo, nego da je učimo, razvijamo i njegujemo tijekom života.

1.2. Karakteristike ljudi s visokom psihološkom otpornošću

1. Svjesnost. Da bismo se znali nositi sa situacijom i emocijama, moramo ih prije svega biti svjesni. Ljudi s visokom otpornošću svjesni su sebe, svojih emocija i emocionalnih reakcija te ponašanja drugih u svojoj okolini. Svjesnost omogućava pronalazak novih rješenja situacije. Zato je važno osvještavati djeci njihove emocije, a to se može činiti upotrebom empatičkog reflektiranja, primjerice izjavama poput: „Vidim da te je to jako uznemirilo.“

2. Prihvatanje da su promjene i stresne situacije dio života. Ljudi s visokom otpornošću razumiju i prihvaćaju da svi doživljavamo stres u životu te da to ne možemo promijeniti. Ono što mi sami možemo činiti jest biti otvoreni, fleksibilni te biti voljni prilagoditi se novoj situaciji.

3. Unutarnji lokus kontrole. Ljudi s visokom otpornošću vjeruju da oni svojim postupcima utječu na vlastite rezultate u životu. Premda postoje situacije koje se ne mogu kontrolirati, ipak svatko od nas može odlučiti kako će se nositi s nekom novonastalom situacijom. S druge strane, ljudi koji nemaju otpornost skloni su prebacivati krivnju i odgovornost na vanjske uzroke. Djeca koja nauče da mogu utjecati na posljedice svojih odluka grade svoj osjećaj samoefikasnosti i samopouzdanja. Ta djeca odrastaju uz odraslu osobu koja vjeruje u njih i bezuvjetno ih voli. (Više o tome pročitajte u poglavlju 2.3.2.)

4. Dobre vještine za rješavanje problema. Ljudi s visokom otpornošću mogu uočiti važne detalje koji ih mogu dovesti do rješenja situacije na pozitivan način. Kada se djecu uči da osjete sebe i svoje reakcije na nastalu situaciju/problem te da promišljaju o različitim opcijama kako se problem može riješiti, ona razvijaju vještine rješavanja problema. Da bi dijete naučilo te vještine, potrebno je biti dobar model i usmjeravati dijete kako da



razvije pozitivne i učinkovite vještine. To podrazumijeva da se s djetetom razgovara o situaciji na razvojno prikladan način (tijekom predškolskog je razdoblja umjesto izravnog razgovora u ovu svrhu poželjnije upotrebljavati igre).

5. Povezanost s drugima. Iznimno je važno imati podršku članova obitelji, prijatelja i kolega jer oni mogu pružiti osjećaj sigurnosti, povezanosti i dati neke nove ideje kako riješiti situaciju. Dijete se može potaknuti da se poveže s drugima tako što će se razviti snažan osjećaj fizičke i emocionalne sigurnosti kod kuće, dopuštanjem izražavanja svih osjećaja te otvorenom i podržavajućom komunikacijom o problemima u odnosima u obitelji.

6. Samoefikasnost. Umjesto da se dožive kao žrtve situacije, ljudi s visokom otpornošću vjeruju u sebe, vjeruju da imaju kapaciteta i sposobnosti da prežive stresnu situaciju. Da bi djeca razvila samoefikasnost, važno im je pomoći da se fokusiraju na unutarnje snage te ih treba osnažiti da nauče donositi odluke dobre za sebe i druge.

7. Humor. Kao jedna od vještina suočavanja kod ljudi s visokom otpornošću, humor se pokazao korisnom metodom za održavanje ugodna i pozitivna raspoloženja.

8. Otvorenost u traženju pomoći. Traženje pomoći način je na koji se može podržati i osnažiti otpornost. Izvor pomoći, osim knjiga i razgovora s bliskim ljudima, može biti i psihoterapijski rad. Uz pomoć psihoterapeuta osoba može proraditi stresnu situaciju, može pronaći svoj put i način kako da se pomiri s njom na emocionalno zdrav način.

1.3 Razvoj psihološke otpornosti kod djece

Djetetova se psihološka otpornost počinje razvijati od samog rođenja. Novorođenče treba roditelja koji će mu pružiti osjećaj sigurnosti u trenucima stresa, umiriti ga, nahraniti i uspavati. To je početak učenja kako se nositi sa stresnim trenucima u životu. Kako dijete raste, počinje se suočavati s mnogobrojnim izazovima, a svaki je izazov prilika za učenje nošenja s frustracijom i sa stresom, odnosno učenje kako vratiti svoje tijelo i um u osjećaj ravnoteže.

Iako bi se moglo mnogo pisati o tome kako konkretno razvijati psihološku otpornost kod djece (primjerice kroz razrađivanja navedenih karakteristika), znajući da takve informacije možete naći i u drugim knjigama te duboko vjerujući da će dijete - ako su roditelj i druge roditeljske figure psihološki otporni - i kroz model ponašanja imati prilike naučiti te vještine, pripremile smo priručnik za roditelje i stručnjake koji im može pomoći razvijati vlastitu psihološku otpornost.

Da bismo imali psihološki otpornu djecu, odrasli koji odgajaju djecu i sami trebaju imati razvijenu psihološku otpornost. Dobar je način za razvijanje osobne otpornosti na stresne situacije rad na sebi. Nadamo se da ćemo ovim priručnikom, tekstom i vježbama doprinijeti vašem osobnom rastu i razvoju.

U nastavku priručnika koristit ćemo se teorijom transakcijske analize te ćemo kroz nju objasniti kako se razvija ličnost, što utječe na ličnost te kako se povezujemo s drugima. Ideja nam je potaknuti roditelje i stručnjake koji rade s djecom da kroz teoriju i vježbe prepoznaju što nose u sebi te da nastave razvijati psihološku otpornost.



2. Transakcijska analiza (TA)

2.1 Što je to transakcijska analiza

Transakcijska analiza je psihoterapijska škola, odnosno teorija ličnosti koja objašnjava zašto se ljudi ponašaju kako se ponašaju, zašto se osjećaju kako se osjećaju i zašto imaju baš te misli i vjerovanja o sebi, drugima i svijetu oko sebe koje imaju.

Transakcijska analiza kroz svoje vrlo zanimljive i vizualno jasne koncepte objašnjava obrasce razmišljanja, ponašanja i osjećanja pojedinca i skupine. Transakcijska analiza obuhvaća razne aspekte teorija ljudskog razvoja, kao što su:

1. Teorija ličnosti (individualna, grupna, sistemska). Ova teorija daje sliku kako su ljudi psihološki strukturirani upotrebljavajući model EGO STANJA. Taj model objašnjava kako ljudi izražavaju sebe (svoje misli i osjećanja) kroz ponašanje.

2. Teorija djetetova razvoja i psihopatologije. Koncept životni scenarij ili SKRIPT objašnjava uzroke sadašnjih obrazaca u ranom djetinjstvu. Također objašnjava i zašto ljudi koriste loše obrasce interakcije i kroz njih razvijaju patologiju.

3. Teorija komunikacije (između ljudi, skupina, sustava). Koncept TRANSAKCIJE i IGRE analizira različite obiteljske i organizacijske sustave, odnosno odgovara na pitanje kako ljudi komuniciraju i što time dobivaju.



Slika 1. Erik Berne

Osnivačem transakcijske analize smatra se kanadski psihijatar Eric Berne (slika 1.). On je u pedesetim godinama prošlog stoljeća počeo razvijati prvu integrativnu psihoterapijsku školu - transakcijsku analizu.

Cilj je transakcijske analize pomoći klijentu da postane autonoman. Eric Berne (1961) smatrao je da je autonomija karakterizirana setom autonomnih obrazaca osjećaja, stavova i ponašanja koji su prilagođeni trenutačnoj stvarnosti. Drugim riječima, to znači da je osoba:

1. svjesna sebe i drugih
2. sposobna razviti bliske, intimne odnose
3. spontana i kreativna u izražavanju sebe i u rješavanju problema.

Tudor (2014) dodaje da je uz autonomiju važno da je pojedinac sposoban razviti homonomiju, odnosno pripadati pojedincu i skupini, što se podudara s ljudskom evolucijskom potrebom života u društvu.

Važnost upravo ovih osobina naglašena je i u procesu razvoja psihološke otpornosti.

Filozofske postavke transakcijske analize:

1. Ljudi su u redu: svi ljudi imaju vrijednost i dostojanstvo samim time što postoje. Ova postavka označava da ni jedna osoba nije bolja ili lošija od one druge, to jest da smo ravnopravni. Prihvatanjem samog sebe možemo prihvatiti drugu osobu takvu kakva jest, što ne podrazumijeva nužno da prihvaćamo i tuđe ponašanje jer je, naime, u redu ponašanje vrednovati kao prihvatljivo ili neprihvatljivo.

2. Svatko ima sposobnost misliti. Svako ljudsko biće, osim onih s ozbiljnim oštećenjem mozga, ima sposobnost misliti. Stoga je svatko od nas odgovoran odlučiti što želi od života, što hoće i što treba te što će činiti s posljedicama svojih izbora. Često se

uhvatimo da prebacujemo odgovornost na druge i da smatramo da bi nam život bio lakši da su neki vanjski čimbenici drugačiji. Ova postavka upravo poziva svakog pojedinca da uvidi da je sam odgovoran za sebe i svoj život, odnosno da mu drugi „nisu krivi” za odluke kojima nije zadovoljan.

3. Ljudi odlučuju o svojoj sudbini, a to se može promijeniti.

Prema teoriji životnog scenarija ili skripta (o čemu možete više pročitati u poglavlju 2.4.1.) već u ranom djetinjstvu donosimo zaključke o tome kakvi smo mi, kakvi su drugi (možemo li se osloniti na njih ili ne), kakav je život (siguran, ugodan, nesiguran, stresan) te odluku o tome kako ćemo se ponašati da bismo se nosili s ovim zaključcima. Budući da ovu odluku donosimo u razdoblju kada razvoj nije završen, ona obično nije korisna u odrasloj dobi. Ova postavka transakcijske analize smatra da u bilo kojem trenutku možemo donijeti odluke o tome kako ćemo reagirati na utjecaje iz okoline i pritom izabrati ono što je dobro za nas i druge oko nas.

2.2 Teorija ličnosti - Ego stanja

Kao teorija ličnosti, transakcijska nam analiza daje sliku o tome kako su ljudi psihološki strukturirani i pruža nam razumijevanje ljudskog funkcioniranja. Ego se u ovom kontekstu odnosi na „ja” ili „pravi *self*”, a različita ego stanja ne podrazumijevaju multipli poremećaj ličnosti ili neki drugi mentalni poremećaj.

Berne (1964) dijeli ličnost u tri seta ego stanja: Roditelj, Odrasli i Dijete. Ego stanja zapisujemo velikim početnim slovom kako bismo ih razlikovali od upotrebe istih riječi u drugim kontekstima. U istom se trenutku mogu koristiti obrasci iz jednoga ili iz dvaju setova ego stanja. Ego stanja mogu nastati nakon opetovanoga doživljavanja bilo pozitivnog bilo negativnog iskustva ili kada je traumatski događaj preplavljujući. Neka ego stanja nastaju kao reakcija na druge (ego stanja Dijete), dok druga ego stanja nastaju kao pounutrašljenje drugih kako ih dijete percipira (ego stanja Roditelj).

eksteropsiha
ego stanje Roditelj



neopsiha
integrirani Odrasli



arheopsiha
ego stanje Djeteta



Ego stanje *Roditelj* sadržava obrasce ponašanja, razmišljanja i osjećanja koje pamtimo od roditelja.

Ego stanje *integrirani Odrasli* sadržava osjećaje, misli i ponašanja u skladu sa situacijom „sada i ovdje”. Neki su kapaciteti ovog ego stanja: svjesnost, kongruentnost, autonomnost, spontanost, maštovitost, intuitivnost, promišljanje...

Ego stanje *Dijete* sadržava osjećaje, misli i ponašanja iz prethodnih razvojnih faza, odnosno fiksacije iz prošlosti.

Slika 2. Prikaz modela zdravlja jednog ego stanja - integrirani Odrasli (Tudor, 2014)

Ego stanje RODITELJ: osjećamo se, mislimo i ponašamo kao naši roditelji ili druge odrasle osobe koje su nam bile važne kada smo bili djeca. Osim što možemo doslovno pounutrašnjiti obrasce osjećanja, razmišljanja i ponašanja svojih pravih roditelja, također se možemo ponašati onako kako mi pamtimo da su se ponašali naši roditelji, iako to ne mora nužno odgovarati istini. Ego stanje Roditelj podrazumijeva set ego stanja iz prošlosti.

Primjer: Gotovo svakoga dana kada bi se majka ili otac vratili kući s posla govorili bi da im je teško i da su umorni, sjeli bi na kauč i odmarali se barem pola sata. Njihovo se dijete s vremenom naučilo ponašati i osjećati na jednak način - kada bi došlo kući poslije škole, govorilo bi da mu je teško i da je umorno te bi najprije sjelo i gledalo crtić barem pola sata. Ovo se dijete u određenim situacijama ponašalo, mislilo i osjećalo jednako kao i njegov roditelj (ili roditelji) te je taj obrazac dio djetetova ego stanja Roditelj.

Ego stanje ODRASLI: sadržava naše misli, osjećaje i ponašanja u skladu s onim što se odnosi na sada i ovdje, a u skladu s našim razvojnim kapacitetima i upotrebom resursa koje imamo. Djeca, kao i odrasle osobe, imaju kapacitete i sposobnosti da se suoče s različitim problemima u svakodnevici. Ego stanje Odrasli podrazumijeva set obrazaca koji pripadaju sadašnjosti.

Primjer: Dijete je palo i ozlijedilo se tijekom boravka u vrtiću. Odgojitelj je odgovoran za njega te je svjestan da djetetu treba pomoći, sanirati ozljedu i umiriti ga. Odgojitelj na trenutak osjeti da se uplašio jer još ne zna koji je stupanj djetetove ozljede. Provjeri stupanj ozljede, zaključi da rana nije duboka te je opere, a istodobno umiruje dijete. Kada roditelj dolazi po

svoje dijete, odgojitelj mu mirno prepričava što se dogodilo znajući da će ako se roditelj uznemiri imati kapaciteta da ostane miran i da će i njega pokušati umiriti.

Ego stanje DIJETE: kada se ponašamo, mislimo i osjećamo kao što smo činili dok smo bili djeca. Dakle, sadržava obrasce koji su nastali kao naša prilagodba okolini u ranijem životnom razdoblju. Iako se najčešće obrasci stvaraju u ranom i srednjem djetinjstvu, mogu se stvoriti i kasnije pod utjecajem snažnih neprorađenih emocija i iskustava. Ego stanje Dijete također obuhvaća set ego stanja iz prošlosti.

Primjer: Zamislimo roditelja ili neku drugu roditeljsku figuru poput tete ili učiteljice koja je često bila uzrujana i vikala je na dijete. To je dijete po nekim karakteristikama temperamenta bilo mirnije, imalo je intenzivne emocionalne reakcije i bilo je senzibilno, no kako je imalo tendenciju razvijanja introverzije, tako je svoje emocionalne reakcije zadržavalo u sebi. Kako bi lakše podnijelo učestalo vikanje, dijete se prilagodilo toj situaciji tako što je bilo što je mirnije moguće i „nikada nije pravilo probleme”. Kada bi taj roditelj zatražio nešto, dijete bi odmah poslušno to odradilo. Katkad bi zbog toga bilo i nagrađeno kakvom pohvalom. Ovo je dijete razvilo karakterističan obrazac, pa kada je netko uzrujan pored njega, ono se umiri, zatomi svoje želje i potrebe, bude poslušno i dobro kako bi situacija što prije završila.



Vježba: Prepoznavanje sadržaja ego stanja

1. Prisjetite se ponašanja, rečenica, misli i/ili osjećaja koje prepoznajete kod sebe, a pamтите da su se tako prema vama ponašali vaši roditelji ili druge roditeljske figure. Zapišite ih.
2. Prisjetite se svojih autonomnih ponašanja, rečenica, misli i/ili osjećaja koji su odgovarali situaciji „ovdje i sada”, pri čemu ste se koristili svojim resursima i ponašali se u skladu sa svojom dobi. Zapišite ih.
3. Prisjetite se ponašanja, rečenica, misli i/ili osjećaja koje prepoznajete kod sebe, a na isti ste način reagirali kada ste bili mladi. Zapišite ih.
4. Tijekom idućih tjedan dana pratite koliko često upotrebljavate obrasce iz ego stanja Roditelj, koliko često iz ego stanja Odrasli, a koliko često iz ego stanja Dijete.
5. Primjećujete li da u nekim situacijama (primjerice na poslu, kod kuće, u interakciji s odraslima/djecom) više upotrebljavate neka ego stanja od drugih? Zašto?
6. Kako upotreba više od jednog seta ego stanja (primjerice ego stanja Roditelj) utječe na vaše odnose s drugima? Primjećujete li da se češće nađete u konfliktnim situacijama? Kako to utječe na djetetov razvoj?

2.3 Teorija komunikacije

2.3.1 Transakcije

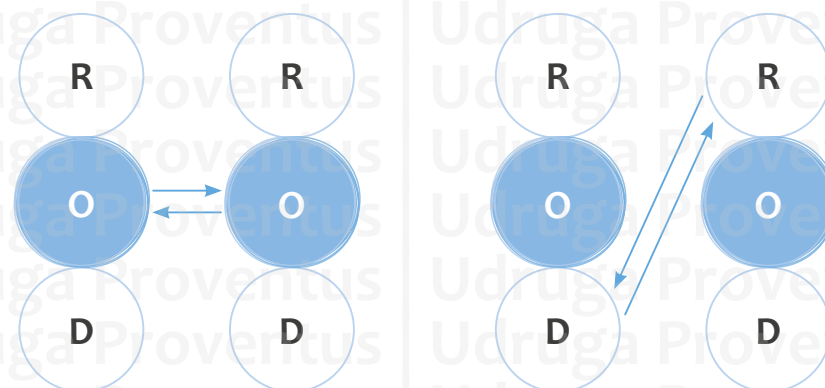
Transakcijska analiza dobila je ime upravo po ovom konceptu - transakcijama. Budući da je Berne želio da nazivi konceptata budu svima lako razumljivi, preuzeo je naziv transakcije da bi objasnio „izmjenu” između dvoje i više ljudi koja se sastoji od „stimulusa” i „odgovora”. I „stimulus” i „odgovor” na njega mogu biti verbalni

(riječ) ili neverbalni (pogled, rukovanje, smiješak). Budući da nas drugi ljudi kroz razmjenu transakcija prepoznaju, daju nam na važnosti zbog samog prepoznavanja, transakcije (odnosno potreba za komunikacijom s drugima) predstavljaju ljudima snažan motivator. Svjesnost o transakcijama i uvježbavanje zdravijih načina komunikacije doprinose razvoju veće psihološke otpornosti, stoga su u nastavku prikazani mogući načini izmjene transakcija.

Ljudi mogu imati paralelne, ukrižane i skrivene transakcije. Što to točno znači, objasniti ćemo u nastavku služeći se prethodno objašnjenim modelom ego stanja.

Paralelne transakcije

Paralelne se transakcije odvijaju kada je ego stanje kojemu je poruka upućena ono ego stanje koje na tu poruku odgovara (kao što je vidljivo na slici 3.). Paralelne transakcije mogu biti u skladu sa situacijom „ovdje i sada” te su to tada izmjene iz ego stanja Odrasli u ego stanje Odrasli. Mogu biti paralelne i ako je poruka poslana iz ego stanja Roditelj, a odgovor se dobiva iz ego stanja Dijete.



Slika 3. Paralelne transakcije u komunikaciji

Primjer: Zamislimo situaciju dolaska roditelja i djeteta u vrtić nakon što je dijete bilo bolesno. Ugledaju odgojiteljicu.

Odgojiteljica pozdravlja: „Dobro jutro!”

Roditelj odgovara: „Dobro jutro!”

Odgojiteljica pita (*gledajući dijete*): „Jesi li ozdravio?”

Dijete: „Jesam.”

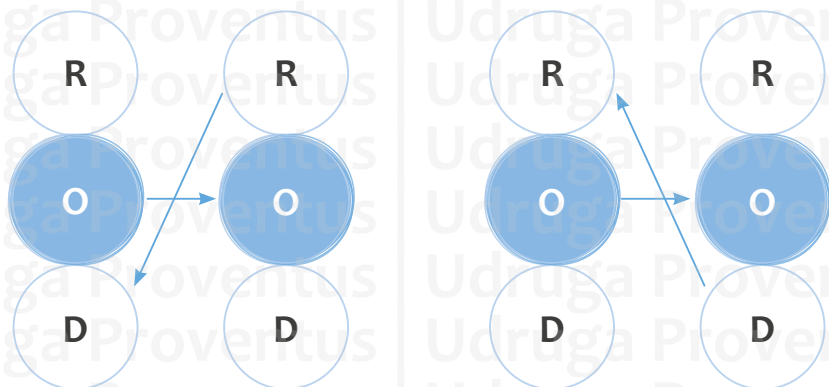
Odgojiteljica: „Baš mi je drago. Veselila sam se što ću te opet vidjeti.” (*Gleda prema roditelju.*) „Jeste li mi donijeli ispričnicu?”

Roditelj: „Jesam. Izvolite.”

Kao što je vidljivo u primjeru, ova izmjena „stimulusa” i „odgovora” predstavlja predvidljiv i odgovarajući tijek komunikacije za sve sudionike.

Ukrižane transakcije

Ukrižane se transakcije javljaju onda kada ego stanje kojemu je upućena poruka nije ono ego stanje koje odgovara na tu poruku.



Slika 4. Ukrižane transakcije u komunikaciji

Primjer: Vratimo li se na prethodni primjer, možemo vidjeti kako se mogu dogoditi ukrižane transakcije u istom razgovoru.

Odgojiteljica (*iz ego stanja Odrasli*): „Dobro jutro!”

Roditelj (*uznemireno*): „Da, teta, dobro je jutro, kakvo bi drugačije bilo?” (*Odgovor koji je odgojiteljica dobila dolazi iz ego stanja Roditelj umjesto iz ego stanja Odrasli.*)

Odgojiteljica (*pomalo zbunjeno - reakcija iz njezina ego stanja Dijete - pogleda dijete*): „Zdravo, maleni, jesi li ozdravio?”

Dijete: „Jesam.”

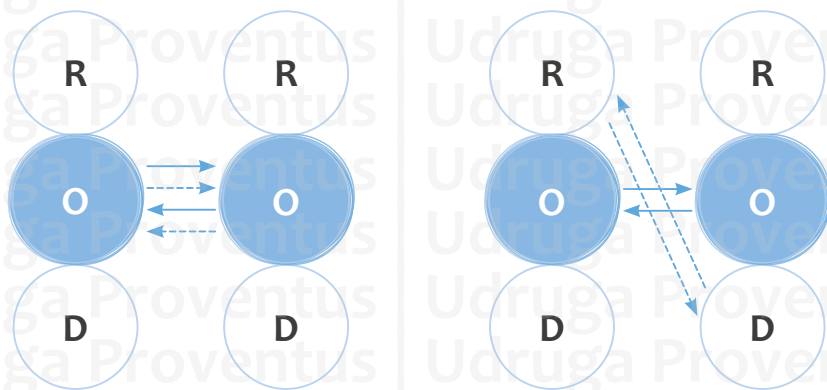
Odgojiteljica: „Baš mi je drago. Veselila sam se što ću te opet vidjeti.” (*Gleda prema roditelju i obraća mu se tišim glasom iz svojeg ego stanja Dijete*) „Jeste li mi donijeli ispričnicu?”

Roditelj: „Jesam. Izvolite.” (*Smireno, iz ego stanja Odrasli.*)

Kada dođe do križanja transakcija, to izaziva krizu u komunikaciji. Kao što je vidljivo iz primjera, odgojiteljica nije očekivala nervozan odgovor od roditelja. Budući da se to neočekivano dogodilo, došlo je do njezine zbunjenosti. Ljudi u ovim tipovima komunikacije različito reagiraju: mogu se povući, okrenuti jedan od drugoga ili početi razgovarati o nekoj drugoj temi. Ukrižane transakcije čest su izvor boli i sukoba u različitim tipovima odnosa: roditelj-dijete, žene-muževi, šefovi-radnici, nastavnici-učenici, odgojitelji-djeca. Kada osoba koja počne komunikaciju/transakciju ne dobije očekivan odgovor, može se osjećati zbunjeno, neshvaćeno, odbačeno. Zbog svega je navedenoga važno biti svjestan svoje komunikacije i ego stanja iz kojeg smo dobili poruku, odnosno ego stanja iz kojeg odgovaramo. Sjetimo se paralelnih komunikacija: ako želimo da komunikacija teče glatko, važno je da su transakcije paralelne.

Skrivene (ulteriorne) transakcije

Skrivene se transakcije javljaju onda kada istodobno prenosimo dvije poruke: jednu otvorenu, na socijalnoj razini, a drugu skrivenu, na psihološkoj razini (slika 5). Također uključuju više od jednog stanja po osobi. Poruke na psihološkoj razini su neizgovorene, pa čine neverbalni dio komunikacije. Iako ni pošiljatelj ni primatelj poruke ne moraju nužno biti svjesni psihološke poruke, njihovo će ponašanje odrediti njezin sadržaj.



Slika 5. Skrivene (ulteriorne) transakcije u komunikaciji

Primjer: Socijalna razina komunikacije:

Roditelj pita dijete (*oštro, tonom koji se spušta na kraju rečenice, napetih mišića lica, namršten*): „Zašto si ga udario?”

Dijete (*drhtavim glasom, tonom koji raste, skupljajući ramena, spuštajući glavu prema naprijed i gledajući ispod obrva*): „Ne znam.”

Psihološka razina komunikacije:

Roditelj: „Uvijek me razočaraš.”

Dijete: „Zločest sam.”

Vježba: Prepoznavanje transakcija

Prisjetite se posljednje konfliktne situacije koju ste imali, a u kojoj ste se vi i dijete ili druga odrasla osoba osjećali neugodno. Pokušajte je predstaviti dijagramom transakcija. Čini li vam se da je postojala skrivena transakcija? Ako da, koji je bio njezin sadržaj?

2.3.2 Stroke

U transakcijskoj analizi *stroke* označava vrstu pažnje koju osoba prima ili daje drugoj osobi. Naziv *stroke* preuzet je iz engleskog jezika, gdje znači „milovanje, glaćenje rukom”. Berne je odabrao upravo taj naziv jer, između ostaloga, predstavlja duboku potrebu malih beba za fizičkim kontaktom. Poznato je da bebe koje nemaju dodatnoga fizičkoga kontakta (osim osnovne brige) mogu imati poteškoća u daljnjem razvoju. U odrasloj dobi *stroke* ne mora biti fizički, već se može primiti kroz osmijeh, pohvalu, priznanje, kritiku. *Stroke* je poruka kojom se prepoznaje nečije postojanje, a temeljena je na ljudskoj potrebi da budemo prepoznati i da prepoznamo druge.

Za razliku od *strokea*, *discount* znači otpisivanje ili ignoriranje nekoga u međusobnim transakcijama. Naziv je također preuzet iz engleskog jezika, a znači „popust, otpis, odbitak”. Kada nekoga *diskauntiramo*, znači da mu oduzimamo važnost.

Vrste *strokeova*

Stroke može biti fizički ili psihički, pozitivan ili negativan te uvjetan ili bezuvjetan.

Fizički je *stroke* ugodan ili neugodan fizički kontakt (maženje, grljenje, tapšanje po ramenu, fizičko nasilje), dok je **psihički** *stroke* ugodna ili neugodna verbalna ili neverbalna poruka (izjave poput:

„Kako si marljiva!”, „Odlično si ti napravio!”, „Ti si glup!”, kimanje glavom, osmijeh, mrštenje, vikanje, kritika).

Osim podjele na psihički i fizički, *stroke* može biti i **ugodan** ili **neugodan**, temeljen na subjektivnom doživljaju. Ukratko, ugodan je *stroke* onaj koji izaziva ugodne osjećaje, a negativan je onaj koji izaziva neugodne osjećaje.

Stroke također može biti **uvjetan** ili **bezuwjetan**. Uvjetan je *stroke* usmjeren na pohvalu ili kritiku nečijeg ponašanja, dok se bezuwjetan *stroke* usmjerava na samo biće osobe. Primjerice, uvjetan *stroke* može zvučati ovako: „Kako si precizno ispunila upitnik.”, dok se bezuwjetan *stroke* više odnosi na ljudske sposobnosti: „Kako si pametna.”

	Bezuwjetno		
	“Ti si jako pametna“	“Baš si neoprezan“	
Pozitivan <i>stroke</i>			Negativan <i>stroke</i>
	“To je jako duhovito“	“To si loše učinila“	
	Uwjetno		

Slika 6. Prikaz vrste *strokeova*

Potreba za pažnjom izrazito je izražena u dječjoj dobi. Djeca tako osim pozitivnih *strokeova* često nesvjesno traže i negativne. Zašto je to tako?

Ignoriranje je najgori oblik interakcije, to jest odsustvo interakcije, pa je tako i negativan *stroke* (ružne riječi, mrštenje, udaranje) bolji od nikakvoga. Disfunkcionalne obitelji djetetu najčešće pružaju više negativnih nego pozitivnih *strokeova* („Vidi kako si to uradio, ništa ne valjaš!”, „Nikad ne slušaš što ti se kaže!”, „Ti si moj mali bedak...”). Ljudi koji su navikli dobivati ovu vrstu pažnje tražit će je i u odrasloj dobi, svjesno ili nesvjesno. Iako je ova vrsta interakcije štetna za pozitivan razvoj slike o sebi, ignoriranje djeteta i odbijanje odnosa mnogo je štetnije za djetetovu samovrijednost. Odavno je poznato da zanemarivanje djeteta ima daleko najštetniji učinak na njegovo fizičko i mentalno zdravlje.

Osim toga, razlika je i prima li dijete uvjetne ili bezuwjetne *strokeove*. Bezuwjetni su primjereniji u ranim godinama djetetova života i tada je poželjno da dijete čuje pohvale usmjerene na njegovo biće. Rečenice poput: „Ti si poseban.”, „Kako si ti dobro dijete...”, „Bravo!” ulijevaju djetetu osjećaj sigurnosti i kompetencije. S razvojem kognitivnog kapaciteta poželjno je osim pohvala djeci pružiti i poruke ohrabrenja. Drugim riječima, osim bezuwjetnih pozitivnih *strokeova* treba dodati i uvjetne pozitivne *strokeove*.

Uwjetni *strokeovi*, kao što je već napisano, usmjeravaju se isključivo na djetetovo ponašanje. Umjesto rečenice: „Ovaj je crtež prekrasan.” može se reći: „Opa, kako si se samo potrudio: ima mnogo boja, oblika...” ili umjesto: „Bravo!” kažemo: „Uspjela si!” Fokus je pohvale vanjska procjena i mišljenje. Na vanjsku procjenu osoba ne može utjecati, ona je izvan njezine kontrole. Iz toga može proizaći pretjerana ovisnost o tuđem mišljenju, što govori o sniženoj psihološkoj otpornosti. Kroz ohrabrenje osoba gradi vlastito mišljenje o svojim postupcima jer ima mogućnost

kontrole nad njima. Umjesto poruke: „Kako si pametna.” poruka: „Jako si se potrudila i uspjela si.” omogućuje djetetu kontrolu nad svojim postupcima. Mijenja se fokus s rezultata na djetetov trud i zalaganje. Dijete kroz ohrabrenja uči o konkretnim sposobnostima koje ima, što pomaže u izgradnji pozitivne slike o sebi i osnažuje djetetovu psihološku otpornost.

Kod upućivanja kritike ili negativnog *strokea* u odgoju jako je važno napraviti razliku između uvjetnog i bezuvjetnog *strokea*. Kritike usmjerene na ponašanje pomoći će djetetu da usprkos greškama izgradi pozitivnu sliku o sebi. S druge strane, kada kritiziramo djetetove osobine, dijete može početi vjerovati u to i tako se ponašati. Ako se djetetu često govori da je lijeno, ono će povjerovati u to. U skladu s tim vjerovanjem moguće je da će se ponašati kao lijena osoba.

Kod postavljanja granica roditeljska kritika mora biti usmjerena isključivo na djetetovo ponašanje.

Kritika usmjerena na biće, bezuvjetni negativni *stroke*: „Zašto si tako naporan i dosadan, već sam ti tisuću puta rekla da ne možeš ići van!”, „Zločesta si!”, „Ljutim se na tebe!”, „Budi dobar dečko i pospremi igračke.”

Kritika usmjerena na ponašanje, uvjetni negativni *stroke*: „Ne sviđa mi se to što si udario brata, brat nije za udaranje!”, „Nisi napravio ono što smo se dogovorili!”, „Ne sviđa mi se kada trčiš i jedeš bombon.”

Vježba: Primanje i davanje *strokeova*

Razmislite i odgovorite na sljedeća pitanja kako biste prepoznali koju vrstu *strokeova* najčešće dajete, a koju najčešće primete.

1. Koliko često (dnevno, tjedno, mjesečno) dajete pozitivne *strokeove* samima sebi i djeci (primjerice nježan dodir, milovanje, podršku, smiješak)?
2. Koliko često (dnevno, tjedno, mjesečno) dajete negativne *strokeove* samima sebi i djeci (primjerice kritiku, pogrdu, vikanje, udarac)?
3. Koliko često (dnevno, tjedno, mjesečno) prihvaćate pozitivne *strokeove*? Koliko često (dnevno, tjedno, mjesečno) prihvaćate negativne *strokeove*?
4. Koliko često (dnevno, tjedno, mjesečno) odbijate dati pozitivne *strokeove* koje djeca traže od vas?
5. Koliko često (dnevno, tjedno, mjesečno) odbijate dati negativne *strokeove* koje djeca traže od vas?

2.3.3 Strukturiranje vremena

Pojedinci mogu naučiti mnogo o sebi analizirajući načine kako se ponašaju i kako provode svoje vrijeme dok su okruženi drugim ljudima. Berne (1961) smatrao je da u čovjeku postoji izvjestan strah od dosade i duboka potreba za vremenskom strukturom. Taj je fenomen nazvao „glad za strukturom”, a podrazumijeva unutarnju potrebu pojedinca za organizacijom svojeg vremena. Osjećaj nelagode koji se javlja kada u svojem funkcioniranju nemamo konkretan plan, cilj ili namjeru može biti vrlo intenzivan. Sukladno tomu naveo je šest načina kako ljudi strukturiraju svoje slobodno vrijeme: povlačenjem, ritualima, rasonodom, aktivnošću, psihološkim igrama i intimnošću (Stewart, Joines, 2005).

Načini provođenja osobnog vremena navedeni su prema stupnju bliskosti koju zahtijevaju.



Povlačenje

Povlačenje je način strukturiranja svojeg vremena u kojem se fizički ili psihički isključujemo iz komunikacije s okolinom. Ako je osoba okružena drugim ljudima, tada se psihičko povlačenje može manifestirati kao povlačenje u sebe, u svoje misli i emocije, osoba je šutljiva te ne počinje interakciju s drugima. Naravno, osoba se može i fizički povlačiti.

To što su osobe koje preferiraju ovaj način strukturiranja vremena najčešće same, ne znači da su i osamljene. Provođenje vremena u povlačenju omogućuje osobi kontakt sa samom sobom, svojim mislima i emocijama. Mnogi umjetnici većinu svog vremena provode u povlačenju kako bi došli u dodir sa svojom kreativnošću.

Problem se može javiti kada osobe imaju ili pretjeranu potrebu za povlačenjem ili izbjegavaju biti same sa sobom. Potreba za povlačenjem može upućivati na poteškoće u socijalnim interakcijama i u uspostavljanju bliskosti s drugim ljudima. Primjerice, ako dijete često strukturira vrijeme na ovakav način, to može upućivati na postojanje poteškoća koje ga muče, a ne može ih verbalizirati.

Neprestano ulaženje u interakcije s drugim ljudima također može upućivati na moguće poteškoće koje osobu svjesno ili nesvjesno muče. Primjerice, nemogućnost djeteta koje većinu vremena traži društvo druge djece ili odraslih osoba da se samo zaigra. Takvo ponašanje može upozoravati na to da pozitivna slika o sebi može biti narušena te da osoba tako, kroz društvo drugih ljudi i tuđim prihvaćanjem, gradi osjećaj vlastite vrijednosti, no ovisnost o izvanjskim izvorima samopotvrde i tuđim *strokeovima* može biti vrlo nestabilna i prolazna.

U svakom slučaju, potrebno je obratiti pozornost na djetetove potrebe, provjeriti muči li ga što ili mu samo pomoći da ostvari i zadrži kontakt s drugom djecom. Osim toga, smanjena zainteresiranost za komunikaciju s vršnjacima česta je kod nadarenih pojedinaca, stoga će oni češće tražiti društvo starijih ili se na neki način osamljivati.

Ritualni

Ritualni su socijalno dogovorena ponašanja i ovise o kulturi u kojoj živimo. Određene vrste pozdrava, pitanja „Kako ste?” i slično česti su ritualni naše zapadnjačke kulture. Ritualni su radnje emocionalno sigurne za pojedince te donose osjećaj pripadnosti i uvažavanja. Obiteljski ritualni, kao što su zajedničko objedovanje ili nedjeljni izleti, učvršćuju povezanost između članova te se čini da su obitelji koje ih održavaju stabilnije. Kroz ritualne razmjenjujemo i pozitivne *strokeove*. Zamislite situaciju kada nekoga pozdravite na ulici, a ta vam osoba ne odzdravi. Kako se osjećate? A kako se osjećate kada vam osoba uzvratiti pozdrav?

Naravno, pretjerano ili premalo uključivanje u ritualno ponašanje može osobama otežati svakodnevno funkcioniranje. Osobe kojima je važan red i formalnost zapravo nalaze određenu dozu sigurnosti u tim radnjama, no istodobno se zatvaraju od iskustava koja izlaze iz okvira zadanih načina ponašanja. Isprobavanje novih stvari, preuzimanje rizika ili izlazak iz zone komfora mogu se ovim ljudima činiti zastrašujućima. Kod djece takvo ponašanje može dovesti do opsesivno-kompulzivnih radnji (često provjeravanje je li kuća zaključana, je li slavina zatvorena i slično). Premalo uključivanje u ritualne radnje posljedica je prenaplašenog individualizma. Takvi pojedinci smatraju da su ritualni nepotrebni i suvišni, te se posljedično distanciraju od socijalne sredine.



Odrasli se najčešće uključuju u ritualne radnje s djecom kroz pitanja o svakodnevici („Kako ti je bilo u vrtiću/školi?“, „Što ste ondje jeli?“, „Tko je sve bio?“). Iako su ova pitanja dobronamjerna, djeca funkcioniraju na drugačiji način nego odrasli. Često na pitanja ne odgovaraju ili odgovaraju kratkim odgovorima. Djeca su više neverbalna nego verbalna te svoje želje, misli i osjećaje najčešće iskazuju kroz ponašanje.

Razonoda

Cilj je rasonode omogućiti ugodno provođenje vremena među ljudima koji međusobno nisu bliski. Na engleskom se ova vrsta strukturiranja slobodnog vremena zove *small talk*, a riječ je o ćaskanju o općenitim stvarima koje ne zadiru u intimnost pojedinca. Teme razgovora ovise o prirodi skupine, pa će se tako roditelji na roditeljskom sastanku dok čekaju učiteljicu često uključiti u priče o djeci, njihovu razvoju i interesima. Kod rasonode je kroz razgovor važno izbjeći neugodnosti koje se mogu pojaviti u društvu manje bliskih osoba. Također je katkad uključivanje u rasonodu motiv za izbjegavanje bitnih tema koje se pojavljuju među pojedincima (primjerice, razgovaranje o vremenu dok zapravo postoje neriješene stvari koje treba iskomunicirati).

Kod djece je rasonoda najusmjerenija na igru i stvaranje novih prijateljstava. Igra je važan dio djetetova života jer potiče socio-emotivni, ali i kognitivni razvoj.

Aktivnosti

Aktivnost je usmjerena na postizanje točno određenog cilja. Osim obavljanja zadataka na poslu, ljudi i ostatak svojeg vremena često strukturiraju uključujući se u točno određene aktivnosti (popravljanje uređaja, mijenjanje pelena, sviranje, vježbanje i slično). To podrazumijeva unošenje reda, upornost i napor. Osobe variraju ovisno o tome koliko svog vremena provode u različitim aktivnostima. Uz prenatrpan raspored i obaveze vezane uz posao

danas je ljudima sve teže manje vremena provoditi u aktivnostima. Iako smo možda u nekom životnom razdoblju prisiljeni više vremena provoditi u različitim aktivnostima kako bismo saznali je li to naša istinska preferencija, valja se zapitati što bismo radili da imamo neograničeno mnogo vremena. Kako se osjećamo kada samo bivamo sami sa sobom? Koliko dugo možemo biti u tom stanju, a da ne posegnemo za novom aktivnošću? Koliko vremena vaši mališani provode u slobodnoj igri, a koliko imaju strukturiran raspored? Koliko se često igrate zajedno?

Mijenjanje jedne aktivnosti za drugom može biti vrlo učinkovito u izvršavanju mnogobrojnih zadataka, no takav tempo ostavlja vrlo malo vremena za povezivanje sa sobom i s drugima.

Psihološke igre

Psihološke su igre vrsta komunikacije u kojoj ona neko vrijeme teče na jedan način, da bi, u određenom trenutku, došlo do iznenadnog obrata i potpune promjene načina komuniciranja.

Primjerice, učiteljica koja želi pomoći svome učeniku da organizira svoje vrijeme nabraja primjere kako učenik može stići naučiti sve što treba, no on na sve ima isti odgovor: „Da, ali...“ („Mogu, ali baš tada imam engleski.“, „Da, ali poslije moram ići k baki...“). Učiteljica, frustrirana njegovim odgovorima, razlučeno odvrća: „Dobro, kako ti misliš proći ovaj razred?“ Komunikacija se iznenada promijenila i učiteljica je iz uloge Spasitelja ušla u ulogu Progonitelja. (Više o ovim ulogama pročitajte u poglavlju Uloge u psihološkim igrama - dramski trokut.)

Osobe nisu svjesne da strukturiraju svoje vrijeme kroz igre i imaju dojam da im se „igra događa“. Kada se odigra neka psihološka igra, osobe se mogu pitati: „Kako se opet meni to događa?“, „Zašto smo se opet posvađali?“



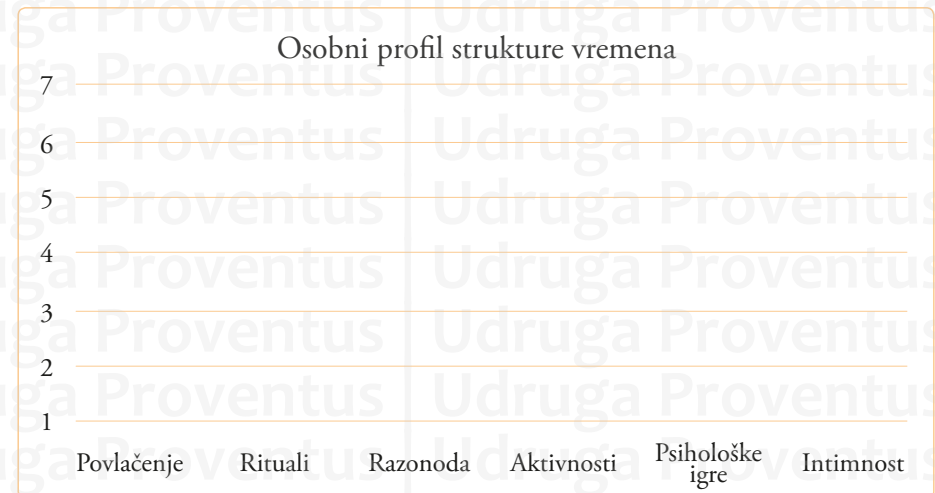
Intimnost

Intimnost je posebna vrsta trajnog odnosa između ljudi koji su bliski i među kojima postoji međusobno dobro poznavanje, poštovanje i prihvaćanje. Budući da intimnost zahtijeva velik emocionalni ulog, vrijeme koje pojedinci strukturiraju na ovaj način najčešće nije tako često kao kod ostalih načina provođenja vremena.

Naravno, kao i kod ostalih načina strukturiranja vremena, ljudi mogu imati poteškoća s uspostavljanjem intimnosti s drugim ljudima ili mogu pretjerivati u intimnosti. Neki ljudi zbog zaključaka koje su donijeli u ranoj dobi nemaju kapaciteta za uspostavu intimnosti. (Više o tome u poglavlju Životni scenarij ili skript.) Primjerice, postoje obitelji koje su usmjerene same na sebe, u kojima se roditelji rijetko družu s ostalim ljudima. Često izbjegavaju društvo, rijetko slave rođendane ili ih slave u uskom obiteljskom krugu. Vjeruje se da je u podlozi toga strah od odbačenosti, neprihvaćanja i bliskosti. Dijete koje nema naviku ni model uspostave bliskih odnosa s ljudima izvan obiteljskog okruženja vjerojatno neće imati povjerenja u nepoznate osobe i teško će se moći povezati s novim odgojiteljicama ili učiteljicama u školi. Takvom će djetetu trebati dulji proces prilagodbe kako bi steklo povjerenje u ljude koji ga okružuju. Kako bi izbjegli istinsku intimnost, ovi se pojedinci najčešće uključuju u igranje psiholoških igara. S druge strane, postoje pojedinci koji konstantno teže intimnom odnosu s drugom osobom, to jest postaju ovisni o drugim ljudima. I kod jednih i kod drugih motiv za upuštanje u intimnost s drugima, odnosno za njezino izbjegavanje, najčešće je strah i samozaštita.

Vježba: Strukturiranje vremena

Prisjetite se kako je izgledala vaša vremenska struktura posljednjih tjedan dana. Označite je na grafu.



Graf 1. Prikaz vremenske strukture posljednjih tjedan dana

2.3.4 Uloge u psihološkim igrama - drama trokut

Kao što je u prethodnom dijelu opisano, gotovi svi katkad igramo psihološke igre. Svaki put kada ljudi igraju igre, ulaze u jednu od skriptnih (često nesvjesnih) uloga: Progonitelj, Spasitelj ili Žrtva.

Progonitelj. U ovoj ulozi kažnjavamo, prozivamo i kritiziramo drugu osobu. Kada se tako ponašamo, nisu nam važne ni potrebe drugih ni njihove sposobnosti. Usredotočeni smo na to da zadovoljimo svoje potrebe bez obzira na drugu osobu. Zamislimo situaciju u kojoj govorimo djetetu da treba napisati domaću zadaću ili pospremiti igračke. Nakon izvjesnog vremena ponavljanja

zahtjeva počinjemo kritizirati dijete „zašto nikad ne može učiniti ono što tražimo od njega”, „da je razmaženo”, „da nikad ne sluša”, „da je teško” i slično. Odrasla je osoba u tom trenutku u ulozi Progonitelja, a dijete stavljamo u poziciju Žrtve. (Uloga Žrtva opisana je u nastavku.)

Spasitelj. U ovoj ulozi razmišljamo i rješavamo tuđe probleme. Radimo više od pola, i one stvari koje ne bismo trebali. Vjerujemo da moramo pomoći, da osoba bez nas ne može uspjeti u svom zadatku, u životu. Pritom ignoriramo njezine stvarne sposobnosti i potrebe. Primjerice, kada trogodišnjaka uvijek vozimo u kolicima ili kada ga uvijek obuvamo. Slično je kada roditelj jako uznemirenom šestogodišnjaku nakon što izgubi dragu igračku kao prvo rješenje ponudi - kupnju jednake igračke.

Žrtva. Kada smo u ovoj ulozi, osjećamo se bespomoćno i vjerujemo da smo podređeni drugima, te se ponašamo kao da nemamo resurse ili načine da riješimo svoje probleme. Osjećamo se preplavljeno i vjerujemo da su drugi sposobniji i zbog toga odgovorni za naše probleme i njihovo rješavanje. Ne mislimo i ne osjećamo istodobno. Primjerice, kada se dijete u vrtiću ponaša agresivno, a odgojitelj se osjeća bespomoćno te vjeruje da bi bilo bolje da su roditelji drugačije postupali prema djetetu jer da jedino oni mogu utjecati na njegovo ponašanje.

Vježba: Prepoznavanje vlastitog ponašanja u dramskom trokutu

Prisjetite se jedne konfliktne situacije, svojih riječi i ponašanja u tom trenutku. U kojoj vam se ulozi čini da ste bili dio vremena? Čini li vam se da je došlo do obrata u ulogama u nekom trenutku? Kako ste se na kraju osjećali? A kako se osjećala druga osoba?

2.3.5 A što možemo činiti umjesto igranja igara?

Umjesto prihvaćanja netom opisanih uloga iz dramskog trokuta, možemo izabrati uloge pobjedničkog trokuta. To su resursivne uloge i njima rješavamo probleme u kojima se nalazimo.

Asertivan umjesto Progonitelja. Kada smo u ovoj ulozi, tražimo što želimo te kažemo „ne” onome što ne želimo. Usredotočeni smo na to da i nama i drugoj strani bude dobro. Ne kažnjavamo, nego smo fleksibilni, jasni i izravni u svojim zahtjevima.

Vratimo li se na prethodno opisan primjer, umjesto kritiziranja možemo jasno reći djetetu što sada tražimo od njega, primjerice: „Znam da ti se sada ne radi zadaća / ne pospremaju igračke, no dogovor je da to sada učiniš. Ako to sada učiniš, poslije ćemo ići u park. Ako to sada ne učiniš, nećemo poslije ići u park” (ili naglasimo neku drugu važnu posljedicu).

Vještine asertivne osobe: jasno kaže „ne” i postavlja granice, pregovara i dogovara, želi zadovoljiti tuđe potrebe, a ne samo svoje.

Brižan umjesto Spasitelja. Svjesni smo svojih potreba i resursa drugih, potičemo druge da misle i rješavaju svoje probleme. Pritom zahtijevamo od drugih da izravno traže što žele te im pomazemo kada to traže od nas. Ne preuzimamo ništa na sebe, osim kada se to od nas traži i kada to želimo. Ponašamo se prema sebi i drugima kao da smo podjednako važni i sposobni. Vratimo li se na opisani primjer, umjesto nuđenja rješenja roditelj može empatički reflektirati djetetove osjećaje, primjerice: „Vidim da si jako tužan jer si izgubio igračku. Baš mi je žao zbog toga. Katkad se igračke izgube i onda vidimo koliko su nam bile važne i druge.”



Vještine brižne osobe: postavlja otvorena pitanja i brine se za ranjivost drugih vjerujući pritom da ta osoba ima vlastitih kapaciteta i resursa da zajedno riješe problem.

Otvoren umjesto Žrtve. U ovoj ulozi istodobno i mislimo i osjećamo. Svjesni smo svojih resursa i upotrebljavamo ih za rješavanje problema. Koristimo osjećaje kao informacije u rješavanju problema. Preuzimamo odgovornost kako bismo zadovoljili svoje potrebe i riješili svoje probleme. Vratimo li se na opisan primjer, umjesto osjećaja bespomoćnosti odgovjatelj može aktivno razmišljati što bi mu još moglo pomoći da riješi tu situaciju, primjerice kako bi se mogao povezati s tim djetetom u mirnim situacijama s ciljem da ga u situacijama kada je dijete uznemireno i ponaša se agresivno lakše čuje. Osim toga, u razgovoru s članovima stručnog tima i djetetovim roditeljima može pitati kako da se postavi u toj situaciji, može pohađati tematsku edukaciju ili čitati stručnu literaturu.

Vještine otvorene osobe: inicira i prikuplja podatke, procjenjuje i analizira problem, promišlja o potencijalnim rješenjima te odlučuje koji su mu sljedeći koraci.

Vježba: Prepoznavanje mogućnosti korištenja uloga pobjedničkog trokuta
Vratite se na situaciju koju ste razmatrali u vježbi vezanoj uz dramski trokut. Imajući u vidu uloge iz pobjedničkog trokuta, razmislite kako biste mogli drugačije postupiti u sljedećoj sličnoj situaciji.

Osvještavanjem uloga iz dramskog trokuta, u koje katkad ulazimo, te biranjem da što češće ostanemo u ulogama iz pobjedničkog trokuta čuvamo sebe u odnosima s drugima i komuniciramo na

konstruktivan način poštujući i sebe i drugu osobu. Uvježbavanje ovog načina komunikacije važno je za izgradnju snažnije psihološke otpornosti jer igranje psihološke igre dramski trokut dugoročno iscrpljuje osobu i ostavlja je u nepovoljnoj poziciji.

2.4 Teorija dječjeg razvoja i psihopatologije

2.4.1 Životni scenarij ili skript

Čovjek uđe u trgovinu cipelama, priđe mu ljubazan prodavač te ga upita: „Kako vam mogu pomoći, gospodine?”
„Želim par onakvih crnih cipela kakve stoje u izlogu.”
„Naravno, gospodine. Da vidimo: broj koji tražite sigurno je... četrdeset jedan. Je li tako?”
„Nije. Trideset devet, molim.”
„Oprostite, gospodine, već dvadeset godina radim ovaj posao i vaš je broj sigurno četrdeset jedan. Možda četrdeset, ali nikako trideset devet.”
„Molim vas trideset devet.”
„Oprostite, mogu li vam izmjeriti nogu?”
„Mjerite vi što hoćete, ali ja želim cipele broj trideset devet.”
Prodavač izvadi iz kutije onu čudnu napravu koju rabe prodavači cipela kako bi izmjerili noge, pa sa zadovoljstvom objavi: „Vidite? Što sam rekao - četrdeset jedan!”
„Recite mi, tko će platiti cipele, vi ili ja?”
„Vi.”
„Dobro. Možete li mi onda donijeti trideset devet?”
Prodavač, napola rezigniran i iznenađen, ode potražiti par cipela broj trideset devet. Putem shvati o čemu je riječ: cipele nisu za tog čovjeka, nego su sigurno dar.
„Gospodine, izvolite: trideset devet, crne.”
„Možete li mi dati žlicu?”
„Obut ćete ih?”



„Da, naravno.”

„Za vas su?”

„Da! Možete li mi donijeti žlicu?”

Žlica je bila nužna pomoć da bi njegova noga ušla u cipelu.

Nakon mnogih pokušaja i smiješnih položaja, kupac je uspio ugrurati čitavu nogu u cipelu. Uz jauke i gundanje napravio je nekoliko koraka preko tepiha, svaki teži od prethodnoga.

„Dobro. Uzet ću ih.”

Prodavača su zaboljeli prsti pri samoj pomisli na kupčeve prste zgnječene u cipelama broj trideset devet.

„Da vam ih zamotam?”

„Ne, hvala. Ostavit ću ih na nogama.”

Kupac izađe iz trgovine i prohoda, kako je znao i umio, tri ulice koje su ga dijelile od radnog mjesta. Radio je kao blagajnik u banci. U četiri poslije podne, nakon što je u tim cipelama proveo na nogama više od šest sati, lice mu je bilo izobličeno, oči crvene, a suze su mu obilno curile iz očiju. Njegov ga je kolega sa susjedne blagajne promatrao čitavo popodne i zabrinuo se za njega:

„Što ti je? Nije ti dobro?”

„Jest. To je zbog cipela.”

„Što je s cipelama?”

„Stišću me.”

„Što im je? Smočile su se?”

„Nisu. Dva su broja manje od moje noge.”

„Čije su?”

„Moje.”

„Ne razumijem. Ne bole te noge?”

„Otpadaju mi.”

„Pa?”

„Objasnit ću ti”, reče gutajući slinu. „Ne živim život pun velikih užitaka. Zapravo, u posljednje vrijeme imam vrlo malo ugodnih trenutaka.”

„I?”

„Ubijam se u ovim cipelama. Užasno patim, to je točno... Ali za nekoliko sati, kada dođem kući i izujem ih, možeš li zamisliti kakav ću užitak osjetiti? Kakav užitak, stari! Kakav užitak!”

Životni skript (životni scenarij) naša su uvjerenja o sebi, drugima i svijetu koja smo donijeli u ranom djetinjstvu i na temelju kojih reagiramo u odrasloj dobi.

Djetetovo iskustvo na temelju kojeg je ono donijelo skriptnu odluku potvrđeno je od autoriteta (roditelja i roditeljskih figura), kao i kasnijim „dokazima” od samog života, što sve učvršćuje osobu u uvjerenju da ima određenu sudbinu od koje ne može odstupiti. Kada je osoba u životnoj situaciji da treba donijeti određene važne odluke, iako ona misli da ih donosi slobodno, svjesno i racionalno, ona je vrlo vjerojatno pod utjecajem nesvjesnih skriptnih mehanizama. Pisanje skripta počinje po djetetovu rođenju (a po nekima čak i po začecu). Djeca, a kasnije odrasle osobe, doživljavaju sebe, druge i svijet oko sebe iskrivljujući realnost kako bi ono što doživljavaju bilo usklađeno s njihovim skriptom.

Kao što je rečeno, skriptne odluke donosimo u ranom djetinjstvu, uglavnom do šeste godine života. **One su najbolja dječja strategija za psihološko preživljavanje u djetetovoj obitelji i drugoj okolini.**

Zamislimo dječaka koji je izrazito senzibilan, pametan, koji percipira svaku promjenu emocija i interakcija drugih u svojoj okolini te ga to često uznemiruje. Budući da u tom razdoblju (recimo do treće godine) dječak ne zna verbalizirati što je to što ga muči i što ga čini često uznemirenim i nervoznim, njegovi roditelji u jednom trenutku zaključuju da je on „mušičav, jednostavno se takav rodio”. Sami uznemireni zbog uobičajenih životnih situacija te dodatno iznervirani čestim dječakovim plačom, uznemirenostima i sličnim, roditelji mu počinju slati verbalne, a još više neverbalne poruke „da im je dječak težak” i „da žele da već jednom prestane toliko plakati”. Mogu se i fizički udaljavati od njega kada počne plakati. Dječak to čuje (iako ne na svjesnoj i verbalnoj razini) na način da „su njegove emocije, odnosno on sam kakav jest, za njegove roditelje preuznemirujući” te s vremenom nauči potiskivati neke emocije. Katkad će možda imati ispad bijesa kada više ne bude mogao potiskivati emocije.

Kao što je vidljivo iz primjera, čak i kada se djeca ponašaju socijalno neprihvatljivo (imaju ispade bijesa), to može biti odraz djetetove prilagodbe na njegovu okolinu. Skriptne odluke koje djeca donesu, na psihološkoj razini idu na njihovu štetu (kao što dječak iz primjera zatomi u sebi osjećaje kada je tužan i prestrašen).

Skriptne se poruke donose na temelju djetetovih emocija i sposobnosti razumijevanja stvarnosti u tom trenutku. Malo dijete ne razmišlja i ne doživljava emocije na jednak način kao odrasli. Tako neke situacije koje odrasli percipiraju kao „normalne” djeca mogu doživjeti emocionalno intenzivnije. Također, kao što znamo, djetetove kognitivne sposobnosti nisu do kraja razvijene do šeste godine, dokad se većina zaključaka donese, pa će odluke donesene u tom razdoblju biti u skladu s razmišljanjima djeteta te dobi. Upravo zbog toga nije neobično što mnoga djeca, a kasnije odrasli, duboko u sebi vjeruju da „oni nisu u redu”.

Vježba: Prepoznavanje vlastitog skripta (rođeni pobjednik)

Osvještavanje neverbalnih poruka:

Zatvorite oči i pokušajte se sjetiti prvog izraza lica koji možete prizvati. Ako se pojavi samo dio lica, poput očiju ili usta, pažljivo ih pogledajte. Čije lice vidite? Sada se prisjetite neverbalnih poruka koje su slali vaši roditelji i druge važne osobe kroz ponašanje (primjerice tapšanje po glavi, stisnuta šaka, ljutit šamar, topao poljubac).

Koja se ugodna ili neugodna osjećanja bude u vama?

Koje poruke prenose izrazi lica i tijela?

Osvještavanje verbalnih poruka:

Zamislite sebe kao dijete. Prisjetite se poruka iz obitelji. Što su govorili:

- o vašoj vrijednosti, sposobnostima, moralu, seksualnosti
- o vašem izgledu, inteligenciji, zdravlju, budućnosti?

U jednoj rečenici formulirajte što zamišljate da su vaši roditelji mislili o vama.

U jednoj rečenici formulirajte što zamišljate da su vaši roditelji mislili o vama.

Je li vaša sadašnja procjena sebe na bilo koji način povezana s mišljenjem vaših roditelja ili drugih roditeljskih figura o vama?

Sada kada ste se prisjetili poruka koje su vaši roditelji slali vama, razmislite šaljete li, i kada, slične poruke svojoj djeci. Što biste mogli poručivati djeci umjesto poruka koje ste sami primili od svojih roditelja?



2.4.2 Driveri

Dio životnog skripta čine i naša ponašanja, misli i osjećaji koji proizlaze iz *drivera*. Ponašanje u skladu s našim *driverima* javlja se kada smo pod stresom jer smo u djetinjstvu dobili poruke da nam takva ponašanja mogu pomoći u rješavanju problema te u postizanju unutarnje ravnoteže (Berne, 1989).

Driveri nam mogu jako otežavati s obzirom na to da je riječ o unutarnjim prisilama, stoga ponašanja koja proizlaze iz njih nisu slobodno odabrana (iako nam se čini da jesu), nego su posljedica snažnih poruka koje smo dobili od roditeljskih figura i implementirali ih u svog unutarnjeg Roditelja. Te nam rane poruke zapravo govore: „Ti si u redu ako” se ponašaš kao što *driver* nalaže.

Nazivi *drivera* odražavaju roditeljske poruke koje je osoba često doživjela u djetinjstvu, a to su:

- budi savršen
- zadovolji druge
- radi naporno
- budi jak
- požuri se.

Vježba: Prepoznavanje *drivera*

Dovršite rečenice navodeći neke svoje pozitivne osobine za koje smatrate da ih imate.

1. Ja sam _____.
2. Ja sam _____.
3. Ja sam _____.
4. Ja sam _____.
5. Ja sam _____.

Svi katkad pokazujemo ponašanja svakog od ovih *drivera*, no ljudi uglavnom imaju jedan ili dva primarna *drivera* (Stewart, Joines, 2011). Kao što je navedeno, roditeljske poruke koje smo dobili, a koje su u podlozi *drivera*, internalizirane su u naše ego stanje. Roditelj i usko su vezane uz naš sustav vrijednosti. Stoga ljudi one osobine koje su vezane uz njihove primarne *drivera* najčešće smatraju pozitivnim osobinama i njima se ponose. Kada odradite prethodnu vježbu, obratite pozornost na nekoliko prvih osobina jer su one vrlo vjerojatno vezane uz *drivera* koji su kod vas primarni.

Vježba prepoznavanja *drivera* može se raditi i tako da netko drugi navede vaše pozitivne osobine.

Jesu li se neke osobine ponovile?

Kako vas drugi vide?

Imaju li te osobine veze s nekim *driverom*?

Driver “Budi savršen“

Osoba kojoj je ovaj *driver* snažan ponašat će se tako da će težiti savršenstvu u određenom području života ili u svojim određenim ponašanjima. Osobe koje se često ponašaju u skladu s ovim *driverom* zapravo teško zadovoljavaju visoke kriterije koje si same nametnu, pa nije neobično da postaju nezadovoljne sobom, ali i drugima oko sebe.

Ako odrasla osoba ima snažan *driver* „budi savršen”, veća je vjerojatnost da će i od drugih imati veće zahtjeve. Primjerice, ako je kod roditelja izražen ovaj *driver*, moguće je da će od djeteta tražiti da baš svaki put uredno složi cipelice, da stvari u svojoj sobi stavlja na točno određeno mjesto, često će ga ispravljati i poticati na „ispravna” ponašanja. Ako je takvo ponašanje učestalo, kod djeteta se može javiti pojačana frustracija i otpor. Druga je mogućnost da dijete internalizira te roditeljske poruke i da i samo počne imati



visoke kriterije za svoja ponašanja. To možemo uočiti tako što će dijete ustrajati u nekim aktivnostima za koje nije sigurno može li ih odlično izvršiti ili će primjerice često upotrebljavati gumicu za brisanje i ispravljati svoj uradak mnogo puta.

Djeci i odraslim ljudima kojima je primaran *driver* „budi savršen” nedostaje internalizacija dopuštenja „dovoljno si dobar takav kakav jesi” (Stewart, Joines, 2011).

“Zadovolji druge”

Osoba kojoj je dominantan *driver* „zadovolji druge” usmjerenija je na druge ljude i na njihove želje i potrebe nego na svoje vlastite. Može se dogoditi da zbog toliko želje da druge učini sretnima i zadovoljnima zanemari, prikrije ili čak ne prepozna svoje vlastite želje, potrebe i emocije. Ova osoba često pomaže drugima i kada se to od nje izravno i ne traži.

Ako roditelj ima snažan *driver* „zadovolji druge”, uglavnom će djelovati zadovoljno i nasmiješeno. Pri postavljanju granica djetetu može pribjegavati opravdavanju i argumentiranju kako bi izbjegao „zamjeranje” djetetu i potencijalan konflikt. Ovaj će roditelj osjetiti veliku nelagodu ako dijete proživljava neku neugodnu emociju, stoga će brzo htjeti riješiti problem i usrećiti dijete, dakle ući će u ulogu Spasitelja (opisanu u poglavlju o dramskom trokutu). Posljedično, to dijete to može doživjeti kao poruku da bi i ono stalno trebalo biti zadovoljno, što realno nije moguće, pa može doći do potiskivanja emocija i stvaranja frustracije.

Osobama koje imaju ovaj *driver* važno je da internaliziraju dopuštenje „udovolji sebi” (Stewart, Joines, 2011). Obraćanje veće pozornosti na svoje želje, potrebe i emocije, njihovo osvještavanje i zadovoljavanje jako je važno za smanjenje aktivnosti ovog *drivera*.

“Radi naporno”

Ljudi kojima je primaran *driver* „radi naporno” djelovat će kao da zaista često rade nešto što od njih zahtijeva velik trud i napor. Mogu biti opisivani kao vrijedni, marljivi i radišni, pa stoga i poželjni kao kolege ili zaposlenici, no njihovo ponašanje dugoročno može biti štetno. Teško će se opustiti ako nemaju osjećaj da nešto rade, ali će teško i završiti s nekim poslom. Osim toga, ljudi s naglašenim ovim *driverom* i od drugih će očekivati takvo ponašanje, pa im mogu stvarati pritisak zbog toga.

Dijete osobu s ovim *driverom* može doživjeti kao žrtvu i osjećati se loše i odgovorno za to što odrasla osoba ima toliko toga za raditi. Stoga dijete može ući u ulogu Spasitelja tako da potisne svoje želje, potrebe i emocije. Tada će izbjegavati tražiti zadovoljavanje svojih potreba od te osobe ili pak može pokušati skretati pozornost na sebe neprimjerenim ponašanjima. Pored toga, i dijete kroz roditeljski model ponašanja može naučiti da se mnogo trudi, no da ne završava započeto, što opet može voditi k frustraciji u obitelji i/ili školi.

Katkad se ovaj *driver* naziva i „trudi se” ili „jako pokušavaj”.

S obzirom na snažnu poruku koju su dobili u djetinjstvu, sada je važno da dobiju dopuštenje „uradi to” (Stewart, Joines, 2011). Dakle, umjesto da samo pokušavaju i pritom ulažu velik trud, važno je da prionu zadatku i naprave ga umjesto da ga „pokušaju napraviti”.

„Budi jak”

„Budi jak” je *driver* koji je prisutan kod ljudi koji vjeruju da uvijek moraju biti jaki i da ne smiju pokazivati slabost. Često djeluju ozbiljno, zatvoreno i nemaju naglašenu mimiku lica ili gestikulaciju. Ljudi s ovim *driverom* ne iskazuju jasno svoje želje, potrebe i osjećaje, što ih posljedično može učiniti frustriranim i



nesretnima jer, baš kao i svi drugi, i oni trebaju mnogo ljubavi i pozornosti, no ne dopuštaju si da to za sebe i traže.

Svi se u životu katkad nađu u situaciji kada je važno izdržati i biti jak, ali je jednako tako važno i imati kapacitet za pokazivanje slabosti te moći tražiti pomoć. Ovaj *driver* može znatno utjecati na zdravlje osobe jer zbog njegove snage osoba može ignorirati simptome stresa ili bolesti.

Ako odrasla osoba ima naglašen ovaj *driver*, dijete nema dobar model za razvoj vlastite emocionalne inteligencije, pa može biti suzdržanije u iskazivanju svojih emocija. Osim toga, dijete se može suzdržavati od plača, sakrivati svoju ranjivu stranu, povrijeđenost i neugodne emocije jer na neki način dobiva poruku da stalno treba biti jak.

Ljudi s ovim *driverom* stoga trebaju dobiti dopuštenje „budi otvoren i izrazi svoje želje” (Stewart, Joines, 2011).

„Požuri”

Driver „požuri” uočiti ćemo kod onih ljudi koji su vrlo aktivni i djeluju ubrzano. Njihov govor, hod i pokreti djeluju brže nego kod drugih ljudi. Naime, ljudi koji imaju ovaj *driver* sami stvaraju situacije u kojima će imati manje vremena nego što im treba da opušteno nešto naprave. Imaju tendenciju da na sebe preuzmu i više posla nego što ga stignu napraviti, pa onda znaju biti nestrpljivi i prema sebi, ali i prema drugima. Naravno, kao i ponašanja koja su posljedica ostalih *drivera*, tako i užurbanost katkad može biti korisna. Netko će takve osobe procijeniti kao živahne, energične i dinamične. Ipak, dugoročno se takvi ljudi mogu osjećati iscrpljeno i nezadovoljno jer, iako su stalno ubrzani, i dalje pred sobom vide nove situacije u kojima „moraju” požuriti.

Kada dijete odrasta uz osobu s ovim *driverom*, ono može teže ostvariti osjećaj kontakta i povezanosti. Moguća je povećana emocionalna i tjelesna napetost.

Poruka koje je internalizirana kod ljudi s ovim *driverom* glasi: „Ti si u redu samo ako se žuriš.”, stoga je važno da dobiju dopuštenje „uspori” (Stewart, Joines, 2011).

2.4.3. Skriptne zabrane

Uz skriptne imperativne (*drivere*), snažne poruke koje se dobivaju od roditeljskih figura mogu se čuti i doživjeti i kao skriptne zabrane. Postoje dvije primarne skriptne zabrane i više sekundarnih skriptnih zabrana (njihov se broj razlikuje prema različitim teorijama).

„Nemoj biti važan”

Ova skriptna zabrana zvuči tako da bi većina odraslih rekla da to sigurno ne govori svome djetetu. Ipak, s obzirom na to da zabrane ne moraju biti izrečene izravno, ovo je poruka koju većina djece kroz svoje odrastanje na neki način dobije. Otpisivanje dječjih želja, potreba i osjećaja te neuočavanje nečega što je djetetu bitno - sve su to situacije koje kod djeteta mogu osnažiti zabranu na važnost.

Što je zabrana na važnost snažnija, to je vjerojatnije da će dijete imati lošiju sliku o sebi i slabije samopoštovanje.

„Nemoj postojati”

Ova je zabrana teža jer osoba koja ju je dobila sumnja u smisao svog postojanja. I u ovom je slučaju zabrana mogla biti izrečena na drugi način, ali je poruka koju je dijete usvojilo da je bolje da ga nema na ovome svijetu, to jest da bi drugima bilo ljepše ili lakše da ono ne postoji. Drugim riječima, osobi s ovom zabranom u stresnim se situacijama mogu javljati suicidalne ideje, stoga je važno da dobije adekvatnu pomoć.



Neke su sekundarne zabrane:

„Nemoj”

Riječ je o uplašenim, prezaštitničkim roditeljima koji govore: „Nemoj se penjati na drvo!”, „Nemoj trčati!”, „Nemoj probati...”, „Nemoj otići predaleko!”, „Nemoj se pregrubo igrati.”, „Nemoj se previsoko ljuljati.” Ovakvi roditelji imaju tendenciju činiti sve za dijete. Djeca pak dobivaju iskrivljenu realnost u kojoj su ona ranjiva, nesposobna i/ili na svaku svoju odluku dobiju kritiku, zbog čega imaju problema oko donošenja odluka.

„Ne budi blizak”

Riječ je o obeshrabrivanju djeteta da bude blisko, o nedostatku pozornosti i osjećajnosti, o nedostatku fizičkoga kontakta te o nedostatku pozitivnih *strokeova*. I gubitak bliskih ljudi može biti dovoljan da dijete razvije iskrivljenu sliku realnosti u kojoj se ne isplati biti blizu jer „ljudi do kojih nam je stalo uvijek nas ostave”.

„Ne budi dijete”

Djeca koja su bila u situaciji da se brinu za mlađe dijete (ili roditelje) mogu izgubiti svoje djetinjstvo ili odustati od njega. Drugi načini prenošenja ove iskrivljene realnosti podrazumijevaju primjerice kada se petogodišnjaku kaže da „odrase” ili kada se dvogodišnjaka pohvaljuje da je „mali muškarac”, odnosno dvogodišnjakinju da je „dobra mala dama”.

„Ne odrasti”

Ova se zabrana događa kada ne postoji mnogo bliskosti između roditelja ili kod samohranih roditelja. Očevi mogu slati ovu poruku svojim kćerima kada im ne dopuštaju da se šminkaju, da izlaze ili da oblače određenu odjeću unatoč tomu što je to prikladno njihovoj dobi.

„Nemoj uspjeti”

Otac može poslati iskrivljenu realnost „nemoj biti bolji od mene” tako što će odustati od igranja u trenutku kada sin počne pobjeđivati u igri koju igraju. Drugi su načini kroz očekivanje savršenstva ili učestalo upućivanje poruka poput: „Nikad ne učiniš kako treba.”, „Što s tobom nije u redu?” i slično.

„Nemoj biti ti”

Djeca koja imaju iskrivljenu realnost da nisu spola kojeg bi njihovi roditelji željeli da budu prihvate ovu zabranu. Majka s četvoricom sinova koja je željela djevojčicu može nesvjesno učiniti najmlađega svojom „djevojčicom” ili otac s kćerima može učiniti od njih „maloga kompu” dajući im pozitivne *strokeove* kada rade dječjačke aktivnosti.

„Ne budi psihički zdrav”

DDjeca koja odrastaju s roditeljem ili roditeljima koji su psihički bolesni nauče kako biti bolesna kroz modeliranje. Osim toga, mogu biti negativno *stroukirana* za zdravo razmišljanje i pozitivno *stroukirana* za budalasta ili bizarna ponašanja. Ovu iskrivljenu realnost najčešće podržavaju dvostruke poruke od roditelja prema djetetu, pri čemu se dijete katkad okrivljava, a katkad pohvaljuje za ista ponašanja.

„Ne budi dobro”

Neka djeca doživljavaju njegovanje samo kada su bolesna. Odrastu tako što koriste ulogu bolesne osobe kako bi dobila pažnju drugih ili kako bi se samonjegovali. Osoba koja ima ovu zabranu obično na nesvjesnoj razini doživljava da biti zdrav podrazumijeva izolaciju i napuštenost.



„Ne pripadaj”

Primjerice, djeca koja se učestalo sele češće razviju iskrivljenu realnost da se ne osjećaju sigurno kada se vežu s drugima jer čim se povežu, ponovno će se seliti i sve će početi ispočetka. Druge okolnosti uključuju djecu kojoj se druga djeca često rugaju.

„Nemoj osjećati”

Ova se zabrana daje kada roditelji zatomljuju svoje osjećaje ili kada postoji zabrana na bilo kakvo pokazivanje osjećaja (iako neki osjećaji mogu biti dopušteni). Katkad djeca zaključe da „mogu osjećati, ali to ne smiju pokazivati”, primjerice u slučaju oca koji stalno govori: „Veliki dječaci ne plaču.”, na temelju čega dijete zaključuje: „Nemoj osjećati tugu.” ili „Nemoj osjećati strah.”

Vježba: Promislite o navedenim zabranama i označite one koje prepoznajete kod sebe. Koja si dopuštenja možete dati kako biste ojačali psihološku otpornost, poništili tu zabranu i ne prenosili je na djecu?

Emocionalne potrebe

Svjesnost o vlastitim emocijama i emocionalnim potrebama važan je dio psihološke otpornosti osobe. Znanje o tome što nam treba kada osjećamo neku emociju i kako odgovoriti na tuđu emocionalnu potrebu doprinosi većem zadovoljstvu i građenju kvalitetnijih odnosa s drugima. Uvijek je važan osjećaj razumijevanja i empatije druge strane, a u tablici 1. navodimo i konkretne potrebe vezane uz emocije ljutnje, tuge, straha i sreće.

	Emocionalna potreba	Stav druge osobe	Osjećaj koji nam druga osoba treba pobuditi
Ljutnja	da nas se sasluša i ozbiljno shvati	ozbiljan, čvrst	da joj je važno to što govorimo, da shvaća ozbiljnost situacije ili toga što je povrijedilo naš sustav vrijednosti
Tuga	utjeha	blag, nježan	da je uz nas, da nas želi saslušati, da nam pruža podršku i utjehu
Strah	sigurnost	čvrst, ali utješan	osjećaj sigurnosti, da razumije naš strah i da je tu uz nas, da smo uz nju sigurni
Sreća	podijeliti sreću	otvoren, vedar	osjećaj da razumije našu sreću i da se veseli s nama

Tablica 1. Prikaz emocionalnih potreba, poželjnog stava druge osobe te osjećaja koji nam je potreban

3. Zaključak

Kroz ovaj priručnik prikazana je teorija transakcijske analize i mogućnosti njezine primjene s ciljem postizanja veće psihološke otpornosti. Psihološka otpornost i zdrav socio-emocionalni razvoj osobe iznimno su važni za osobno zadovoljstvo životom, osjećaj smislenosti i mogućnost stvaranja zdravih i ugodnih odnosa s drugima. Djeca se susreću s mnogo izazova kroz odrastanje. Uz svjesnost o sebi i svojim obrascima misli, uz svjesnost osjećaja koji nam se javljaju, vlastitog ponašanja u odnosu prema sebi i prema drugima te uz osjećaj mogućnosti promjene i vlastite odgovornosti u tome, ljudi mogu biti zadovoljniji i imati osjećaj veće povezanosti i razumijevanja svoga unutarnjeg svijeta. „Spoznaj samoga sebe”, rečeno je još davnih dana, a mi bismo na to dodale: „Spoznaj samoga sebe, prihvati sebe i zavoli sebe. Tek ćeš tada lakše dolaziti do prihvaćanja drugih i prepoznavanja onoga najboljega u njima.” Naša su ponašanja samo posljedica našega unutarnjeg svijeta, koji nam je katkad teško razumjeti, a onda i mijenjati. Nadamo se da će ovaj priručnik probuditi vašu znatiželju za upoznavanjem svoga unutarnjeg svijeta te za odabir da živite svjesno, spontano i imate kapacitete za intimne odnose, odnosno da težite onomu što se prema transakcijskoj analizi naziva autonomnošću. Takvim rastom doprinosite zdravijem društvu i poticanju djece da idu u tom smjeru.

4. Literatura

- Berne, E. (1961). *Transactional analysis in Psychotherapy: a systematic individual and social psychiatry*. New York: Grove Press
- Berne, E. (1964). *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. New York: Ballantine Books
- Berne, E. (1989). *Što kažeš poslije zdravo?* Beograd. Neolit
- Lapworth, P. i Sills, C. (2011). *An Introduction to TA*. London: Sage
- James, M. (1974). *Transactional Analysis for Moms and Dads. What do you do with them now you've got them?* Addison-Wesley publishing company
- James, M. i Jongeward, D. (1996). *Životni pobednik*. Novi Sad: Psihopolis
- Stewart, I. i Joines, V. (1987). *TA Today. A New Introduction to Transactional Analysis*. England: Lifespace Publishing
- Stewart, I. i Joines, V. (2011). *Savremena transakciona analiza*. Novi Sad: Psihopolis
- Tudor, K. i Summers, G. (2014). *Co-Creative Transactional Analysis: Papers, Responses, Dialogues, and Developments*. Great Britain: Karnac
- Widdowson, M. (2011). *TA: 100 ključnih ideja i tehnika*. Novi Sad: Psihopolis

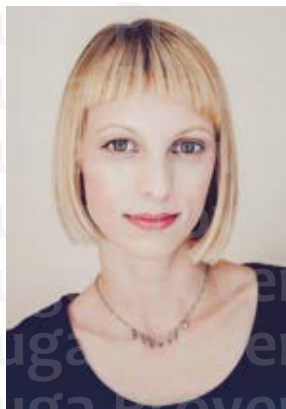


5. O autoricama i Centru Proventus

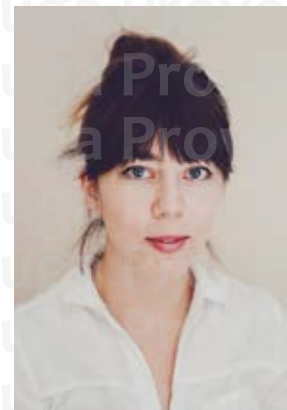
Tatjana Gjurković magistra je psihologije, certificirana transakcijska analitičarka - psihoterapeutkinja (CTA), registrirana terapeutkinja igrom (RPT) te privremena učiteljica i supervizorica transakcijske analize (PTSTA). Radi individualnu psihoterapiju s djecom i odraslima te održava edukacije za stručnjake iz područja terapije igrom i transakcijske analize. Svoju profesionalnu ulogu doživljava kao oblik pomaganja djeci i odraslima kako bi pronašli svoj put i ostvarili svoje pune potencijale. Kontinuirano se zalaže za promoviranje važnosti mentalnog zdravlja. U slobodno vrijeme najviše uživa sa suprugom i svojim kućnim ljubimcima u prirodi, biciklirajući ili planinareći.



Tea Knežević magistra je psihologije, registrirana terapeutkinja igrom te praktičarka transakcijske analize. Suosnivačica je trgovačkoga društva u kojem provodi psihoterapiju te različite edukacije. S djecom koja imaju različite socio-emocionalne teškoće radi po principima terapije igrom, a ta znanja prenosi i drugim stručnjacima koji rade s djecom. Osim toga, provodi savjetovanja roditelja te psihoterapiju odraslih prema principima transakcijske analize i raznih drugih područja od interesa. Aktivno sudjeluje u aktivnostima udruge Centar Proventus te piše i provodi različite projekte. Autorica je šesnaest terapijskih slikovnica za djecu. Svoje slobodno vrijeme voli provoditi u prirodi, na putovanju ili uživajući uz dobru knjigu.



Jelena Borić magistra je psihologije i edukantica transakcijske analize. Kreira i provodi radionice za potencijalno darovitu djecu i djecu sa socijalnim ili emocionalnim poteškoćama, a pruža i savjetodavne usluge odraslima, konzultacije roditelja te psihološku procjenu djece od 2,5 do 16,11 godina. Osim navedenoga provodi i psihoedukativne radionice s posvojiteljima i stručnjacima koji rade s djecom. Provodi program Terapija igrom za roditelje, u sklopu kojega osnažuje i podučava roditelje nekima od vještina terapije igrom koje im pomažu u odgoju djece. Sudjelovala je na brojnim kongresima te se kontinuirano usavršava pohađajući stručne seminare i radionice.



Udruhu **Centar Proventus** razvijamo od 2008. godine, zajedno s vanjskim stručnjacima. Naša je uža specijalnost psihoterapijski rad po principima terapije igrom i transakcijske analize. Održavamo kraće i duže edukativne programe za stručnjake i roditelje iz područja terapije igrom i transakcijske analize. Dosad je Centar Proventus dobio potporu za provođenje devet različitih projekata diljem Hrvatske. Rad Centra Proventus podržala je lokalna samouprava, ali i razna državna tijela. Ministarstvo znanosti i obrazovanja ocijenilo je projekt Podrška roditeljima i stručnjacima u razumijevanju i odgoju darovite djece (održan u školskoj godini 2016./2017.) najboljim projektom te godine. Tim Centra Proventus provođenjem novih projekata nastavit će se zalagati za promoviranje važnosti mentalnog zdravlja djece i odraslih.

facebook.com/udrugaproventus

cproventus2009@gmail.com

091 557 6579, 095 804 3982

Zamolile smo jednu djevojčicu da nam nacрта snješka na suncu kako drži kišobran. Taj prikaz zapravo je metafora za psihološku otpornost u teškim situacijama. Roditeljima kao i stručnjacima koji rade s djecom velika je želja da djeca razviju mehanizme kako se nositi sa stresnim situacijama. Istovremeno znamo da djeca uče od roditelja i drugih roditeljskih figura kako se ponašati, osjećati i što misliti u pojedinim situacijama. Želimo li da dijete nauči kako biti psihološki otporna osoba, koja će se znati nositi s vlastitim emocijama, tada je važno da se mi odrasli znamo nositi s njima.

To nas vraća na poznatu Sokratovu rečenicu „**Spoznaj samoga sebe**”, a mi bismo na to dodale: „**Spoznaj samoga sebe, prihvati sebe i zavoli se. Tek ćeš tada lakše dolaziti do prihvaćanja drugih i prepoznavanja onoga najboljega u njima.**”. Naša su ponašanja samo posljedica našega unutarnjeg svijeta, koji nam je katkad teško razumjeti, a onda i mijenjati. Razumijemo li sebe i svoje obrasce, bolje ćemo razumjeti djetetove. To nam je osobito korisno kada trebamo usmjeriti djetetovo ponašanje.

Na putu vlastita razumijevanja može nam pomoći detaljnije poznavanje naše strukture ličnosti i obrazaca komunikacije kako ih opisuje transakcijska analiza. Da bismo jačali svoju psihološku otpornost i psihološku otpornost onih kojima smo mi važna osoba u životu važno je obratiti pažnju na naš unutarnji i vanjski govor, na obrasce koji nam olakšavaju i otežavaju svakodnevicu te preuzeti odgovornost za vlastito zdravlje i zadovoljstvo, istovremeno potičući i druge na to.
