

Основни понятия в Транзакционния анализ

Съставител Клод Щейнер, Ph.D., ТМ
и от членове на ИТАА, работна група Основни понятия в Транзакционния анализ*
ПРЕВОД: Галина Радева

Представените Основни понятия в Транзакционния анализ са резултат от работата на специално формираната през 1999 г. работна група, която има за цел да изследва и формулира Основните понятия в Транзакционния анализ. По думите на ръководителя на групата Клод Щейнер / Claude Steiner, Ph.D., ТМ,/, целта е била, да се създаде достатъчно точно, ясно и кратко софистицирано изложение на разбирането за Транзакционния анализ, така както, той съществува в ума и сърцето на днешните членове на ИТАА". Стремешът е бил Транзакционният анализ да бъде разбираем за специалистите, студентите, както и за хората, все още непознати с Транзакционния анализ, но с интереси да го изучават. Резултатът от работата на групата е одобрен от Управителния Борд на ИТАА през 2000 г. и крайният вариант е преведен на български, италиански, испански, китайски, немски, португалски, френски и унгарски .

Транзакционният анализ

- 1) е лесна за разбиране софистицирана психологична теория за мисленето, чувствата и поведението на хората;
- 2) е съвременна и ефективна система за психотерапия, обучение, организационен, социо-културален анализ и социална психиатрия.

АЗ-СЪСТОЯНИЯ И ТРАНЗАКЦИИ - Взаимоотношенията между хората са наречени транзакции. Всяка транзакция се състои от две части: стимул и отговор. Индивидуалните транзакции са част от по-голяма мрежа. Някои от тези транзакционни мрежи и последици могат да бъдат директни, продуктивни, и здравословни или могат да са прикрити, разрушителни, нездравословни. Общуването между хората се осъществява от едно от трите различни Аз-състояния. Аз-състоянието е специфичен начин на мислене, чувстване и поведение. Произходът на всяко Аз-състояние се свързва със специфична област на мозъка. Хората могат да действат от тяхното Аз-състояние Родител, или от тяхното Аз-състояние Дете или от тяхното Аз-състояние Възрастен. Във всеки момент комуникацията тръгва от едно, от тези три Аз-състояния.

ДЕТЕТО - Ние действваме като детето, което някога сме били, когато сме в Аз-състоянието Дете. Ние действваме, ние мислим, чувстваме, гледаме, слушаме, реагираме, така както, три или пет или девет годишното дете, което сме били. Аз-състоянията са реално функциониращи състояния на нашето съществуване, а не социални роли. Когато Детето мрази или обича, когато е импулсивно, спонтанно или игриво това е т.н. Натурално Дете. Когато е разсъдливо, изобретателно или фантазира, то се нарича Малък Професор. когато е плашливо, виновно, засрамено, то се нарича Адаптирано Дете. Детето има своите чувства: страх, обич, гняв, забавление, тъга, срам и т.н. Детето често е обвинявано, че е източник на грижи, защото е насочено към себе си, емоционално, властно и се съпротивлява на натиска, който съпровожда израстването му. В Транзакционния анализ (ТА) Детето е източник на творчество, забавление; продължение на рода; основен източник на обновление на живота. Детето, като Аз-състояние, може да бъде наблюдавано, както при децата за дълъг период от време, така и при възрастните, в случаите, когато те се веселят или спонтанно реагират на спортни срещи. Детето ще се появи за кратък период от време при други ситуации като официални преговори, учебни занятия или сериозни дискусии, където проявата му не е приемлива. Най-нежелателната форма на Аз-състоянието Дете е когато изцяло доминира живота на индивида, като в тези случаи човек има сериозни емоционални нарушения и неговото объркано, депресирано, лудо и

* Leonard Campos, PhD, TM, Pearl Drego, PhD, TM, Vann Joines, PhD, TM, Susanna Ligabue, PhD, CM, Gloria Noriega, PhD, TM, Denton Roberts, BD, TM, Emily Ruppert, MSW, TM, и Emilio Said, MD, TM.

вманиачено Дете ще го води към саморазрушение със своето безконтролно поведение. Детето, също както в случаите при хора, претърпели непрежалима загуба, може да изглежда за дълго време депресирано и печално.

РОДИТЕЛ - Родителят е като магнетофонна лента. Това е колекция от презаписани, осъждащи, предубедени предписания за живеене. В Аз-състояние Родител личността мисли, чувства, държи се, така както, един от родителите му или някой, който е заемал тяхното място. Родителят решава, без да обосновава, как да се реагира в дадена ситуация, какво е добро или лошо и как хората трябва да живеят. Родителят отсъжда за или против и може би контролира или подпомага. Когато Родителят е критичен, той се нарича Критичен Родител; когато подпомага се нарича Обгрижващ Родител. Едно Аз-състояние може да доминира в личността и да изключва останалите две. Като пример за това е изключването на Обгрижващия или Критичен Родител, което се случва, когато индивидът е неспособен да използва своя Възрастен или Дете. Такава личност е в много неблагоприятно положение, защото за да бъде добре функциониращо човешко същество, всички Аз-състояния трябва да са на разположение, когато е необходимо. При функциониращо само едно Аз-състояние Родител индивидът трябва да се лиши от предимствата на своето Дете и своя Възрастен и така да изключи две трети от своя човешки потенциал. Родителят използва стари "записи" за разрешаването на проблеми и следователно е двадесет и пет години назад във времето /като би могло да се каже 250 години или дори 2500 г. назад във времето/. Те са полезни, когато няма достъпна информация от Възрастния или няма време да даде на Възрастния да мисли. Детето, от друга страна, би могло да измисли непознати досега решения, базирани на интуицията, но на тези решения не може да се разчита така, както на решенията идващи от Възрастния.

ВЪЗРАСТЕН. От Аз-състоянието Възрастен индивидът действа като компютър. Той оперира с данните, събрани и съхранени или ги използва при вземането на логично обосновани решения. В състоянието на Възрастен индивидът използва логичното мислене при решаването на проблеми, като не допуска емоциите, идващи от Детето или Родителя да влияят на процеса. От това хората могат да заключат, че емоциите не са нещо добро, но това само означава, че вместо да бъдеш рационален и логичен е необходимо да си способен да разграничаваш емоциите си. Това не означава, че най-добре е да си рационален и логичен през цялото време. Всъщност, както изключеният Родител прави човешката личност незавършена, така и изключеният Възрастен има умъртвяващ ефект върху хората. Хората си казват; "Аз съм възрастен и имам емоции!" и те са прави. Да бъдеш зряла личност и да си пораснал човек не означава да си в Аз-състояние Възрастен. Малките деца също имат своя Възрастен, както и добре адаптираните възрастни използват своя Родител или Дете през цялото време. Възрастният оперира с всички данни, с които е захванен. Ако данните са актуални, тогава отговорите на Възрастния ще бъдат съвременни и по-ефективни от решенията, които родителят прави. Ако фактите са некоректни, то компютъра на Възрастния ще даде некоректен отговор. Много важна функция на Родителя е да предвиди резултата и да използва данните, които има за да оцени ефективността на поведението при постигане на поставените цели. Тази основана на фактите, оценяваща функция е различна от ценностно базираната функция за истината. Понякога Възрастният използва информация, чиито източник е Детето или Родителят и която може да не е напълно достоверна. Това е познато като контаминация /замърсяване/. Когато контаминирането идва от Родителя., то се нарича *предразсъдък*. Когато някой допуска, че жената предпочита да следва пътя посочен от мъжа, вместо да прави своите собствени решения, това отива към Възрастния от Родителя и е контаминация, тъй като е приемане на факт, без да е проверена неговата реалност. Същото, приемане на непроверена информация, може да се наблюдава с информацията, която захванва Детео и се нарича *зablуждение*. Zablуждението, обикновено се основава на детските страхове или надежди, с които Възрастният се съгласява. Ако индивидът е убеден, че може да бъде отровен от държавата, това вероятно се основава на страховете, идващи от неговото Дете, които Възрастният приема, въпреки, че това не е подкрепено с доказателства. Изключително важен процес в Транзакционния анализ е деконтаминацията на Възрастния.

ГЛАСОВЕ В ГЛАВАТА.- Както вие ще си спомните, Аз-състоянието Родител е като магнетофонната лента запълнена с предрешаващи, предразсъдъчни, препрограмирани твърдения. Тези записи могат да бъдат активирани, докато ние сме в състояние Възрастен или Дете и тогава ние може да ги чуваме като т.н. "гласове в нашата глава". Родителските записи могат да способстват да се чувстваш добре или зле, в зависимост, дали идват от Критичен или Обгрижващ Родител. В другите личностни теории вредните гласове на Критичния Родител са известни като жестоко суперего, негативно себеговорене, когнитивни остатъци, ниско самочувствие, вътрешен обвинител или катастрофални очаквания. Критичният Родител може да прави иронични забележки като: „Ти си лош, глупав, грозен, луд, болен; накратко ти си обречен, не-ОК". Обгрижващият Родител обича безусловно и казва неща като: "Аз те обичам", "Ти си побеждаващ", "Ти си умен", "Ти си принцеса" или "Ти си чудесен". Критичният Родител понякога контролира Детето и не позволява то да се чувства добре. Ако Детето иска да е обичано, Критичният Родител казва: „Ти не го заслужаваш". Ако Детето иска да покаже обичта си, Критичният баща може да каже "Това не е искано". Ако Детето е ядосано от невъзградена работа, Критичният Родител казва: „Това е най-доброто, което ти можеш да направиш, защото си мързелив". Когато Детето има нова идея, с която се противопоставя на остаряла гледна точка, Критичният Родител може да отговори: „Трябва да си луд да мислиш така". Критичният Родител може да направи хората да не се чувстват добре /не-ОК/ като ги принуждава да правят неща, които те не искат да правят и които са срещу техните интереси. При среща с такъв тип Критичен Родител, хората могат да се научат да развиват своя Обгрижващ Родител, Възрастен, Естествено Дете. От стойностите на егограмата, ние можем да видим относителната сила на отделните Аз-състояния на индивида във всеки момент. Това е много успешен начин да се покаже, как хората могат да се променят и по-специално, как се намалява техният Критичен Родител и нараства използването на Обгрижващия Родител, Възрастния или Детето.

ТРАНЗАКЦИИ: ДОПЪЛНИТЕЛНИ, КРЪСТОСАНИ, СКРИТИ - За транзакции говорим, когато един индивид общува с друг. Всяка транзакция се осъществява от стимул и отговор. Транзакциите могат да идват от Родител, Възрастен, Дете на един индивид и да са насочени към Родител, Възрастен и Дете на друг. Допълнителни и кръстосани транзакции - Допълнителни транзакции се осъществяват от едно и също Аз-състояние на всеки индивид. При кръстосаните транзакции отговорът е адресиран към Аз-състояние, различно от това, от което е отправен стимулът. Комуникацията между двама души може да продължи дотогава, докато транзакциите са допълнителни. Кръстосаните транзакции са важни, защото те прекъсват комуникацията. Полезно е да се знае, че Транзакционният анализ помага да се разбере, как и защо комуникацията прекъсва. Правилото е, че когато прекъсването на комуникацията се случи, причината е реализирана кръстосана реакция. Много важен вид кръстосана реакция е транзакцията на обезценяване. Тук срещаме човек, чийто отговори, напълно пренебрегват транзакционния стимул. Подценяването не винаги е очевидно, но винаги е разрушително за този към когото е насочено и ако се повтаря може сериозно да смуги нейният получател. Скрити транзакции - Скритата транзакция възниква, когато хората казват едно нещо, а имат пред вид друго. Скритите транзакции са база на игрите и поради това, че са подвеждащи, лъжливи, те представляват специален интерес. Те имат социално /открито/ и психологически /скрито/ ниво. Важно е да се знае, разликата между социалното и прикрито ниво, за да разбереш и да предположиш, какво хората ще правят, Прикритото ниво обезпечава повече информация от откритото ниво. Важна причина да казваме едно, а да мислим друго е, че ние основно се срамуваме от мислите и желанията на нашето Дете и нашият Родител. Въпреки това, ние действваме на основание на тези желания и изказваме онези чувства макар, че се преструваме, че правим нещо друго. Например, ние можем да се усмихваме саркастично, вместо открито да изразим своя гняв или се страхуваме да атакуваме отсрещната страна, вместо да признаем нашите страхове. Когато ние искаме внимание или любов, ние често се преструваме, че ни е все едно и заедно с това, ние имаме затруднения да ги дадем или да ги приемем. Всъщност, тъй като нашият живот е така погълнат от половинчати истини и разочарования, може да се случи за дълго време да не знаем, какво всъщност нашето Дете иска. Ние също не очакваме хората да бъдат абсолютни честни, така че ние никога действително не

знаем, дали можем да вярваме на това, което те казват. Транзакционният анализ окуражава хората да бъдат честни един с друг, както и помежду си по отношение на техните желаниа и чувства, вместо да са нечестни и прикрити. По този начин хората могат откритият, какво те искат, как да попитат и ако е възможно, как да го постигнат.

ЛАСКИ – Ласката е признанието, което хората си дават един на друг. Ласките имат жизнено важно значение в човешкия живот. Без тях, казва д-р Ерик Берне: „гръбначният стълб се сбръчква“. Това означава, че бебето за да остане живо се нуждае от физическа ласка. Възрастните могат и с по-малко физически погалвания, тъй като те са се научили да си разменят вербални ласки: позитивни ласки като похвалване и изразяване на уважение; негативни като отрицателни критики и подценяване. Обмяната на ласки е едно от най-важните неща, които хората осъществяват в своето ежедневие.

ИГРИ - Същностната страна на игрите е, че те са нечестна и прикрита размяна на ласки. Играта се състои от последователни серии от скрити транзакции с начало, среда, край и финално разплащане. Финалното разплащане е скритата причина, която мотивира играчите да участват. Транзакционният анализ се превърна в широко известно познание през 1960 г. чрез най-продаваната книга на д-р Ерик Берне „Игрите, които хората играят“. В нея получават име такива популярни в живота игри като: „Пипнах те!“, „Хайде, удари ме!“, „Само искам да ти помогна.“ Например, когато Женя играе „Защо ти не..., Да, но“ тя моли за съвет, но отказва всяко предложение, така че всеки опит да и се помогне се проваля. Това е типът разговор, който се повтаря отново и отново, специално в терапевтичните групи. Този разговор е нечестен и прикрит: на социално ниво, това изглежда като разговор, при който една личност от Аз-състояние Възрастен търси съвет от един или повече хора, които са също в Аз-състояние Възрастен. Това, което прави този разговор игра е, че нито едно от отправените предложения не се приема. Причината за това е, че на психологично и още повече на смислово ниво, това, което наистина се случва е, че Женя може и да се нуждае от съвет, но това, от което наистина се нуждае са ласки. Тъй като тези ласки са давани по заобиколен път и не са така достатъчни, както биха били директните. Ето защо, края на играта оставя усещане за подтискаща безнадеждност.

ЕКЗИСТЕНЦИАЛНИ ПОЗИЦИИ - В процеса на развитие идентичността на хората се дефинира от самите тях в ранните години от живота им. Те сами определят, какъв ще е смисълът на техния живот и тяхното съществуване. Някои хора решават, че те са ОК и ще имат добър живот, но много от тях решават, че те не са ОК и ще пропаднат в някой момент. Това очакване, което се основава на решението, какъв ще бъде техния живот е тяхната екзистенциална позиция. Хората могат да се чувстват ОК или не-ОК със себе си или другите, при което се оформят четири екзистенциални позиции. „Аз съм добре, ти си добре“, „Аз съм добре, ти не си добре“, „Аз не съм добре, ти си добре“, „Аз не съм добре, ти не си добре“. Например, в играта „Защо не ти, Да но“ екзистенциалната позиция на Женя е „нищо никога не работи“ така, че играта, която играе във всеки момент, подсилва нейната екзистенциална позиция и обяснява последвалата депресия. Игрите са винаги играни с отговорност и интерес за всеки участник. За да поддържа своята екзистенциална позиция Женя ще намери хора, които да играят тази игра с нея. Всички участници в играта са еднакво важни и са заинтересувани от финалното заплащане. Когато те участват в играта, знаят, че в края ще пропаднат. Те също се стремят към получаването на ласки, но и не се изненадват, когато Женя отказва съвет и се чувстват депримиранни и ядосани в резултат на това, че не могат да помогнат истински на хората или че хората не искат да им се помогне, което обяснява лошите чувства като следствие.

ИКОНОМИЯ НА ЛАСКИ - Един от неблагоприятните аспекти на Критичния Родител е, че той се води от серия правила, на които се подчиняват даването и получаването на ласки /Не давай ласки, помоли за ласки, приеми или си дай ласки/. Ефектът от тези правила, икономията на ласки е, че хората се предпазват свободно да си дават ласки един на друг и така да се грижат за своята потребност от ласки. Повечето хора живеят в състояние на глад за ласки, при което, за да оцелеят в този дефицит на ласки - също както хората страдащи от глад - използват голяма част от времето и усилията си опитвайки се да задоволят глада си. Позитивните ласки, понякога наричани „топли пухчета“, също както

думите „Обичам те“ дава на този, който ги получава усещането, че е ОК. Има също негативни ласки, които са болезнени форми на оказване на внимание, също така и сарказъм, скастрияне, удряне на плесница, оскърбление или думите: „Аз те мразя“. Негативните ласки водят до това, че получаващият ги се чувства зле, не-ОК. И въпреки, че са неприятни, негативните ласки са, все пак, форма на признание и предпазват „гръбначния стълб от сбръчване“. Поради тази причина хората предпочитат да получават поне негативни ласки, отколкото да живеят без никакви ласки. Това обяснява, защо някои хора изглеждат склонни да приемат отношения с другите, които са нараняващи, да се огорчат от определени взаимоотношения с други. И това е не защото им харесва да бъдат наранявани, а защото, след като не могат да получат положително признание, те предпочитат болезнените негативни ласки пред липсата на ласки изобщо. Хората могат да се научат да обменят ласки свободно, с отворено сърце, давайки и получавайки ласки, без да се притесняват и се чувстват неудобно. Различни ласки се нравят на хората като всеки си има своето специфично желание. Има много видове позитивни ласки - физически и вербални. Физическите ласки могат да бъдат прегръдка, целувка, погалване, сила или гальовност, сексапилност, чувственост или просто приятелство, обгрижване или лека закачка и т.н. Вербалните ласки могат да бъдат за това, как хората изглеждат - тяхното лице, тяло, стойка, движения или за техни личностни качества интелигентност, нежност и чувствителност, решителност. Във всеки случай, хората се нуждаят и заслужават ласки и ако ги потърсят, обикновено, ще намерят някой, който има точно тези ласки, които и те също са готови да дадат.

РИТУАЛИ, ЗАБАВЛЕНИЯ, ИГРИ, ИНТИМНОСТ, РАБОТА. - Хората използват пет начина да структурират времето си, така че да получават ласки: 1. РИТУАЛЪТ е предварително установен начин за обмяна на ласки, на признание. 2. ЗАБАВЛЕНИЕТО е предварително установен разговор за дадена тема. Те са най-очевидни на коктейли, семейни срещи. Едни от най-разпространените са: Времето /„не е ли много студено“/, Поколения /„навремето беше по-добре“/, Спорт / „Какво става с Белите“/, Дрога /Трябва ли марихуаната да бъде легализирана“/, Брак / „кой се развежда и с кого“/. 3. ИГРИТЕ са серии от скрити повтарящи се транзакции, с намерение да се постигнат ласки. За съжаление, ласките постигнати в игра, в повечето случаи са негативни. 4. ИНТИМНОСТТА е директна и мощна обмяна на ласки, за които хората жадуват, но рядко постигат, защото Детето се плаши от тях заради нараняващ опит. Интимността не е също като секса, въпреки че често се случва в секса. Сексът, може също да бъде и ритуал, забавление, игра, работа. 5. РАБОТАТА е дейност, която има за резултат някакъв продукт. Добрата работа има за резултат обмяната на ласки, като страничен ефект. Интимността и работата са най-удовлетворяващите пътища за получаването на ласки. За съжаление, продължителна интимност е трудно да се постигне, защото хората често са емоционално необразовани и не получават наградата за своите заслуги. За това, трябва да прибегнат до ритуали, забавления, които са по-сигурни, но и по-малко удовлетворяващи форми са получаване на ласки. Например, бракът може да бъде безкрайна и отегчителна серия от ритуали, забавления и игри. Често това е, защото двете страни живеят на базата жизнени сценарии, лишени от ласки, които пречат на мъжа да бъде емоционален и способен на интимност, а жената да е способна да ползва своя Възрастен да търси и намира любовта, която и е необходима.

ГРАДУСИ - Игрите могат да бъдат играни на различни степени. Например, споменатият пример на играта „Защо не“ и „Да, но“ е меката форма /първа степен / на играта и е относително безобидна. Тежката форма /трета степен/ на тази игра може да бъде играна от един алкохолик, с „Да, но“ на всеки съвет, докрая на живота му. Третата степен на игрите довежда до сериозно ощетяване.

РОЛИ - Различните хора играят различни роли в игрите, които играят. Ако някой е склонен да играе една роля, често открива, че играе и други роли в играта. Има различни роли, но три са основните: Преследвач, Спасител, Жертва. Роднини, Брачни двойки, работни места, училища, приятелства често се основават на тези роли. Трите роли могат да се подредят в триъгълник, който илюстрира, какво се случва.

ДРАМАТИЧЕН ТРИЪГЪЛНИК - Драматичният триъгълник може да бъде илюстриран с играта „Пристрастеност“. При нея Жертвата на пристрастеност, унижения, предубеждения, медицинска небрежност и дори на полицейско насилие търси и намира Спасител. Спасителят играе ролята, като се опитва да помага щедро и всеотдайно, без да е сигурен, дали прирастененият изобщо се интересува от това - да изостави употребата на наркотици. След значителен брой провалени опити, Спасителят се ядосва и поема ролята на Преследвач, започвайки да обвинява, оскърява, пренебрегва или наказва прирастененият. В този момент прирастененият от жертва се превръща в преследвач като контраатакува, оскърява, става агресивен и създава среднощни скандали. Първоначалният Спасител, сега е Жертва в играта. Този процес на смяна на ролите в Драматичния триъгълник може да продължи безкрайно. За да се избегне създаването на драматичен триъгълник при психотерапия, транзакционният анализ изисква приемането на договор, при който съответният клиент определя какво специално, иска да лекува. Това предпазва и клиента и терапевта: терапевтът знае, какво точно клиентът иска, а клиентът знае, как ще продължи работата с терапевта и кога терапията ще свърши. Във всички случаи, най-добрият начин да се избегне Драматичният триъгълник е да се избегнат ролите на Спасител, Преследвач, Жертва и да се остане в Аз-състояние Възрастен.

СЦЕНАРИИ - Транзакционните аналитици приемат, че повечето хора в основата си са ОК и имат затруднения само защото, техните родители /или други възрастни или хора с влияние/ им налагат мощни забрани и предписания с увреждащ, за дълго време, ефект. Хората, още в първите години от своето развитие стигат до заключението, че техният живот ще се развива по начин, твърде предвидим; кратък, дълъг, здравословен, нездравословен, щастлив, нещастен, угнетен, бурен, успешен или провален, Когато заключението е, че животът ще бъде неуспешен или ощетяващ, това ще бъде и жизнения сценарий. Схема на сценария е диаграма използвана да изясни различните сценарии на хората. В нея можем да видим две родителски фигури и тяхното потомство и можем да представим диаграмата на транзакционните послания - заповеди и предписания, които са причината младата личност да напусне оригиналната си ОК позиция и да я замени със самоощетяваща не-ОК позиция. Когато животът се ръководи от сценарий, винаги има периоди, в които изглежда, че личността се опитва да избегне своята зла участ. Този изглеждащ нормален период от жизнения сценарий се нарича контра-сценарий. Контра-сценарият е активен, когато не-щастливият жизнен план отстъпва пред по-щастлив период. Това, разбира се, е временно и колапсира, давайки път на оригиналния сценарий. Това, например, за алкохолика е период на трезвеност; за депресирания със сценарий за самоубийство, това е краткият период на щастие, който неизбежно завършва, когато предписанията от сценария вземат надмощие. В диаграмата на наркотично зависимия Христо виждаме, че сценарийното предписание: „Не мисли, а вместо това пий“, води неговото Дете към Детето на неговия баща. Това мощно послание, драматично определя живота на Христо; и той го следва, заменяйки алкохола с наркотици, с повтарящи се епизоди на зависимост през юношеството и младежката възраст. Посланието на контра-сценария: „Не трябва да пиеш много“ го мотивира да предприема повтарящи се, но безуспешни опити да намали употребата на наркотици и това върви към Родителя на Христо от Родителя на неговите собствени родители. Сценарийното послание: „Не мисли, а пий“ изпратено от Дете към Дете е много по-мощно от посланието на контра-сценария за въздържане от злоупотреба с наркотични вещества и което е от Родител към Родител: това е, защото посланията на сценария обикновено ще вземат надмощие, освен, ако личността не промени своя сценарий. Когато сценарият не се промени, той се предава от поколение на поколение като "горещ картоф", от възрастните към децата като непрекъсваема серия от дезадаптивни, токсични поведенчески модели.

РЕШЕНИЯ - При здравословното родителско обкръжение родителите дават безусловна подкрепа на своите деца, по отношение на това, какво те могат да правят. Когато за получаването на родителска подкрепа има условие и то е подчиняване на детето на родителските забрани и предписания, децата влизат в сценарий. Сценарийните решения често се вземат за да може детето да следва родителските предписания, дори когато те се срещат неговите най-важни интереси. От тази гледна точка, младият човек заменя автономията с родителска протекция за да избегне наказанието и критиката. Решението

води до това, че детето заменя позицията „Аз съм добре“ с позицията „Аз не съм добре“. Също стига до решения дали другите хора са ОК. Когато хората правят такива решения, те може би се нуждаят от помощ на терапевт за да се освободи от сценария и да започне автономен живот или както казва д-р Ерик Берне: „Затвори шоуто и се върни отново на пътя“. Когато индивидът е подпомогнат да се върне към по-ранните си преживявания, които са предизвикали вземането на решения, необходими за неговото психическо и физическо оцеляване в определен минал период, то сега поемайки своя път, той може да вземе ново решение, да се държи различно и да има по-нататък пълноценен живот. Възможно е да се забележат кратки поведенчески последователности, наречени минисценарии, които наподобяват и усилват сценария. Факт е, че всичко, което става в психичния и емоционален свят на човека рефлектира върху поведението му. Така, при изучаването на човешките транзакции, транзакционните аналитици са способни да разберат пътищата и причините за дадено поведение и да помогнат на клиента да спре да играе, да освободи живота си от зависимостта на сценария и да получи от живота, колкото може повече.

ТРАГИЧЕН И БАНАЛЕН СЦЕНАРИЙ - Някои сценарии са трагични и някои - банални. Трагичните сценарии са силно драматични: зависимост от наркотици, самоубийство, душевно разстройство. Банален или градински вид сценарии са по-малко драматични, но по-често срещани, твърде разпространени. Те са мелодрамата на ежедневието. Обикновено, въздействат на големи подгрупи от хора - мъже, жени, групи обединени по расов принцип, младежи. Хората от тези подгрупи създават сценария на своя живот. В миналото се предполагаше, че за жените е характерна емоционалната привързаност към семейството и нямаха разрешение да бъдат логични, силни и независими; за мъжете се предполагаше, че и без разрешение, трябва да бъдат логични, силни, да печелят средства за прехраната, да бъдат като деца, слаби, нуждаещи се от грижи, отворени за обич. Баналният сценарий би се развил така: отиваме от лошо към по-лошо, никога няма забава, винаги си в задължнялост или се грижиш за другите като пренебрегваш себе си. Принадлежащите към дадени националности и раси се предполага да са умни или глупави, честни или нечестни, добри спортисти или безразсъдни, или студени и т.н. Някои култури изискват от децата да се състезават, при което те срещат проблеми да сътрудничат, както и да живеят с другите. Други култури придават особено значение на сътрудничеството, което кара по-големите индивидуалисти да се чувстват не-ОК. Тези културални сценарии могат да повлияят цели популации като ги насочат по опасен път.

РЕКЕТ И РЕКЕТ ЧУВСТВА - Един от аспектите на сценария са лошите чувства, които се натрупват и могат да доведат до взрив и емоционална катастрофа. Всяка екзистенциална развързка от игра се натрупва като предизвиква предопределения от сценария изход. Някои хора колекционират гневни чувства, за които намират оправдание в развода. Други натрупват тъжни подтискащи чувства, водещи към самоубийство. Това, че те сами създават ситуации, които предизвикват негативните чувства от техния сценариен избор се нарича техен емоционален рекет.

РАЗРЕШЕНИЕ, ЗАЩИТАВАНЕ, ПОТЕНЦИАЛ - Разрешението е много важна част от Транзакционния анализ. Това е ситуацията, при която обучаващият или терапевтът казват: „Ти можеш да правиш това, което твоите родители или други хора са ти казвали, че е грешно“ или „Не е нужно да продължаваш да правиш, това, което си решил като дете“. Например, ако един човек сега е много срамежлив, то на него са му казвали: „Недей, да молиш за нищо“. Той, сега, може да си даде разрешение да поиска, това, от което се нуждае. „Помоли за ласки, ти се нуждаеш от тях“, когато човек си дава разрешение или тръгва срещу родителските или социални забрани и неговото Дете е склонно лесно да се плаши. Затова и подкрепата е много важна част от промяната. Подкрепата се дава или предлага от учител или терапевт, като най-подходяща е помощта на групата за този, който е готов да промени своя жизнен сценарий. Терапевтът или групата подпомагат индивидът като казват: „Не се тревожи, всичко ще бъде наред. Ние ще сме зад теб и ще се грижим за теб, когато се страхуваш“. С разрешението и подкрепата нараства терапевтичният потенциал на Транзакционния анализ да включи Обгрижващия Родител в ситуацията. Използването на Родител и Дете, /когато в терапията се ползва шегата/ прави

транзакционния аналитик по-ефективен от този професионалист, който ползва само една трета от своята личност и общува само с Възрастния на своите клиенти.

ДОГОВОР - ТА терапевтът работи на основание на договор между него и клиента. Това е договореност за специфично решение на желанията на клиента. Типични контракти са „Да преодолее депресията“, „Да се освободя от главоболието“, „Да спра да пия“, „Да имам сносен живот“, „Да постигна добри оценки“. „Винаги стремеж към върха“ е водеща цел на Транзакционния анализ и типичен контракт при продължителна терапия. Чести контракти за кратко време са отнасящите се до домакинството, за трезвеност, „не-самоубийство“, помагачи на клиентите да постигнат основни договорни цели. Хората се раждат ОК и има смисъл, чрез компетентна помощ, те да постигнат отново своята първоначална ОК-позиция. Възможността да бъде ОК се очаква от всяка личност, готова да излезе от забраните на жизнения сценарий. Транзакционните аналитици знаят, че при договори с ясно изказана цел, ефективното анализиране на транзакциите, при мощно разрешение на хората за промяна и същевременно, предпазване от техните страхове е възможно всеки да има шанс да е щастлив, обичан и реализиран.