JAROSŁAW JAGIEŁA
ORCID: 0000-0001-5025-0767X
Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie

To, co czyni się dzieciom,
one uczynią społeczeństwu.

Karl Menninger

MOŻLIWOŚCI ZASTOSOWANIA ANALIZY TRANSAKCYJNEJ W SOCJOTERAPII

Streszczenie

Artykuł stanowi próbę odpowiedzi na pytanie, czy koncepcję analizy transakcyjnej (AT) da się zastosować w socjoterapii. Wykazano, że takie możliwości istnieją – jako korekcja zaburzonych wzorców adaptacji osobowości, usprawnianie komunikacji interpersonalnej, wypracowywanie optymalnych nastawień do siebie i innych uczestników tego rodzaju zajęć. Analiza transakcyjna może też przyczynić się do przeciwdziałania przemocy, agresji i manipulacji we wzajemnych relacjach oraz ujawnienia w świadomości uczestników socjoterapii scenariuszy życiowych powodujących zaburzenia zachowania. Taki program może być wdrażany przez odpowiednio przygotowaną do tego kadrę socjoterapeutów.

Słowa kluczowe: socjoterapia, analiza transakcyjna, zastosowania, rodzaje diagnoz socjoterapeutycznych

POSSIBILITIES OF USING TRANSACTIONAL ANALYSIS IN SOCIOTHERAPY

Abstract

The aim of the article is to find the answer to the question whether transactional analysis (TA) can prove useful in sociotherapy. The answer is 'yes' in the following areas: the correlation of distorted patterns of personality adaptations, an opportunity to facilitate interpersonal communication, and the development of optimal attitudes towards oneself and other participants of sociotherapeutic meetings. Transactional analysis can also contribute to the prevention of violence, aggression and manipulation in interpersonal relations and to raising awareness of a life script, which result in conduct disorders. Such programmes, however, should be run only by highly specialised sociotherapists.

Keywords: sociotherapy, transactional analysis, usage, types of sociotherapeutic diagnoses

BS 1, 2023: 25–41. © The Author(s). Published by: Adam Mickiewicz University Press, 2023.
Open Access article, distributed under the terms of the CC licence (BY, https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/*).*

Celem artykułu jest wskazanie potencjalnych szans i okazji wykorzystania analizy transakcyjnej w pracy socjoterapeutycznej. Takie możliwości wykazywano już swego czasu w jednej z publikacji (Jagieła, 2014). Na wstępie warto jednak zaznaczyć, że nie chodzi tutaj o zastępowanie istniejących już i stosowanych z powodzeniem form i metod tego rodzaju działalności całkowicie nową koncepcją, ale o możliwość ich uzupełnienia użytecznymi sposobami diagnozy uczestników i realizacji samych zajęć.

Analiza transakcyjna (AT) jest jedną z koncepcji psychologicznych zapoczątkowanych w II połowie lat 60. ubiegłego wieku przez Berne'a (1910–1970) i grono jego współpracowników. Jest teorią osobowości i praktycznym sposobem osobistego rozwoju i zmiany zachowań. Opiera się na trzech fundamentalnych założeniach: wszyscy mają przyrodzoną godność i zasługują na szacunek; każdy człowiek jest zdolny do samodzielnego myślenia; ludzie sami decydują o swoim losie i wybory te mogą się zmieniać. Zapoczątkowana jako jeden z kierunków psychoterapii zyskała również szybko znaczenie w innych obszarach zastosowań: usprawnianiu działalności struktur organizacyjnych i instytucji, różnego rodzaju formach poradnictwa, coachingu oraz edukacji. Okazuje się przydatna tym wszystkim, których praca zawodowa polega na intensywnych relacjach z innymi ludźmi. Trudno tu odnotować zakres i wszystkie osiągnięcia tej dziedziny, która po pewnym okresie zapomnienia, w ostatnich latach, zyskuje coraz większe zainteresowanie. Świadczą o tym liczne publikacje oraz podejmowane badania naukowe[1]. Najkrócej można powiedzieć, że analiza transakcyjna jest pewnym rodzajem wiedzy i praktycznego jej wykorzystania służącym rozwojowi człowieka i jego autonomii oraz budowaniu optymalnych relacji z innymi ludźmi.

Wydaje się, że niemal wszystkie zakresy zainteresowań AT mogą okazać się przydatne w pracy socjoterapeutycznej. Niemniej jednak przedstawiono w sposób bardzo skrótowy tylko niektóre zagadnienia, którym warto poświęcić więcej uwagi oraz włączyć je do zajęć o charakterze socjoterapeutycznym. W wędrówce tej będziemy podążać przyjętymi śladami czterech rodzajów analiz transakcyjnych: analizą osobowości (treść), analizą transakcji (proces), analizą strukturalizacji czasu (teraźniejszość) oraz analizą skryptu (przeszłość). Wyszczególnimy tylko wybrane elementy warte zainteresowania jako użyteczne rodzaje diagnoz socjoterapeutycznych.

[1] Na końcu artykułu zamieszczono listę publikacji z zakresu AT w języku polskim.

Socjoterapeutyczna diagnoza osobowości

Rozpoznawanie osobowości uczestników zajęć wydaje się niebudzącym wątpliwości warunkiem właściwego ich prowadzenia. Analiza transakcyjna dostarcza tu dwóch modeli rozumienia osobowości. Pierwszy z nich określany jako strukturalny przejawia się poprzez trzy stany „ja" (stany „ego"): 1) stan rodzica będący spójnym systemem myśli, uczuć i wynikających stąd określonych zachowań przejętych od rodziców lub osób pełniących takie funkcje (krewnych, nauczycieli, trenerów itd.); 2) stan dziecka będący utrwalonymi przejawami myśli, uczuć i zachowań pochodzących z dzieciństwa; 3) stan dorosłego odzwierciedlający nagromadzone doświadczenia i będący bezpośrednią odpowiedzią na rzeczywistość.

Jest rzeczą ważną dla zrozumienia tego modelu, że z pozycji rodzica i dziecka r e a g u j e m y przez swoje określone zachowania z przeszłości. Można powiedzieć: „odgrywamy stare historie" z naszego życia, niejednokrotnie dysfunkcjonalne, pełne nieprzepracowanych problemów i urazów. Natomiast w przypadku dorosłego o d p o w i a d a m y na otoczenie zgodnie z regułą „tu i teraz". Obserwacje poczynione na podstawie tego modelu mogą socjoterapeucie podpowiadać istotne aspekty konkretnych zachowań uczestników zajęć, które wymagają zmiany, korekty czy kompensacji.

Drugi model nazywany funkcjonalnym w sposób bardziej szczegółowy ukazuje przejawy konkretnych zachowań poprzez wypowiadane słowa i gesty. Rodzic strukturalizujący dąży do organizacji i określa granice, bywa jednak często nadmiernie kontrolujący i apodyktyczny. Rodzic opiekuńczy wykazuje troskliwość i cierpliwość, staje się jednak trudny, gdy nadmiar dbałości o innych staje się nadopiekuńczością, wymuszoną troskliwością, która w AT bywa nazywana „przesłodzeniem" (*marshmallowing*).

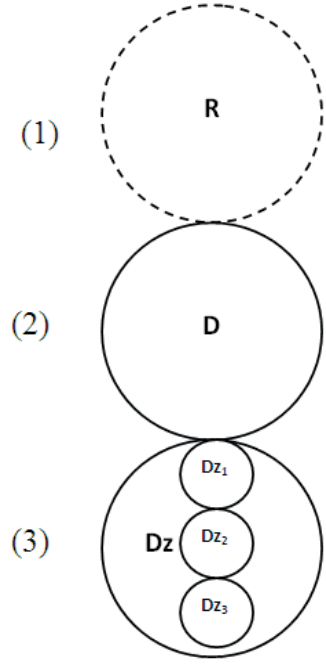
Nasuwa się w tym miejscu pewna analogia, niezwiązana wprost z problematyką osobowości, ale nieodbiegająca od niej tak bardzo i odnosząca się do stylu prowadzenia zajęć socjoterapeutycznych. Jak wiadomo, socjoterapia należy do grupy terapii o najwyższym stopniu ustrukturalizowania. Pojawia się zatem pytanie o proporcje między dążeniem ze strony terapeuty do uporządkowania i sekwencyjności samego procesu a poświęcaniem czasu na nieograniczone niczym wsparcie, samą opiekę i rozwój jej uczestników. Proporcje te w przypadku każdego socjoterapeuty będą wyglądały różnie, a czynniki osobowościowe tej osoby nie będą bez znaczenia.

Z kolei dziecko wolne (określane też czasem jako dziecko naturalne) charakteryzuje się spontanicznością, werwą i pełną ekspresji kreatywnością, niemniej jednak bywa lekkomyślne, egocentryczne i samolubne. Dziecko przystosowane, którego przejawów jakże często oczekujemy w procesie wychowania, jest skłonne do współpracy i podporządkowania. W sytuacjach nadmiaru uległości i zewnętrznej presji może okazać opór, nieposłuszeństwo, sprzeciw i bunt, przekształcając się w dziecko zbuntowane.

Fakt ten nie powinien umknąć uwadze socjoterapeuty, który wielokrotnie może obserwować tego rodzaju przejawy zachowania. Wspomniany stan dorosłego, jak się ocenia, ma tylko dobre cechy pozwalające na adekwatną i realistyczną odpowiedź na zaistniałe sytuacje, rozwagę, asertywność oraz samoświadomość. Dorosłe zachowanie socjoterapeuty z całą pewnością będzie miało walor modelujący zachowania uczestników. Stan „ja" – dorosły może jednak zostać w jakieś części zdominowany przez pozostałe struktury, tj. rodzica i dziecko, lub mogą one być wyłączone, wówczas mamy do czynienia z różnego typu tzw. patologiami strukturalnymi, które są źródłem wszelkiego rodzaju problemów psychologicznych. Dopiero zintegrowany i pozbawiony wyłączeń oraz kontaminacji pozostałych stanów dorosły stwarza możliwość optymalnego funkcjonowania.

Takiego modelu dostarcza na gruncie analizy transakcyjnej koncepcja tzw. płynnej funkcjonalności (FF – *functional fluency*) stworzona przez Temple oraz powstałe na tej bazie narzędzie (TIFF – *Temple index of functional fluency*) mogące służyć badaniu, ocenie i poprawie funkcjonowania w relacjach społecznych (Temple, 2015). Godzi się polecić ukazane w tej koncepcji rozwiązania, które mogą okazać się również bardzo przydatne w pracy socjoterapeutycznej (zob. np. Jagieła, 2017, s. 9–30).

Jeżeli przyjąć, że dominującym obszarem zainteresowania socjoterapii są zaburzenia zachowania dzieci i młodzieży, które mieszczą się we wspólnej grupie zburzeń niszczycielskich, kontroli impulsów i zachowania (American Psychiatric Association, 2015, s. 211–218), to wskazują one na wiele kwalifikacji psychopatologicznych. Wśród nich wymienić można m.in. zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytami uwagi (*attention deficit hyperactivity disorder* – ADHD), zaburzeń zachowania (*conduct disorder* – CD), okresowych zaburzeń eksplozywnych (*intermittent explosive disorder* – IED) czy zachowań buntowniczo-opozycyjnych (*oppositional defiant disorder* – ODD). Na podstawie modelu strukturalnego drugiego rzędu można stworzyć typowy schemat osobowości w przypadku tej grupy zaburzeń.



Rys. 1. Stany „ja" w przypadku zaburzeń zachowania (opracowanie własne)

Niedojrzały stan rodzica (1). Introjekty rodzicielskie nie są uwewnętrznione w wyniku opresyjnej lub pozbawionej opieki nad dzieckiem postawy rodziców lub osób sprawujących podobne funkcje (nauczyciele i wychowawcy, babcie i dziadkowie, starsze rodzeństwo itd.). Wyparte lub zaprzeczone nakazy i zakazy prowadzą w konsekwencji do naruszania norm życia społecznego.

Kształtujący się stan dorosłego (2). Obszar zdobywania własnych konstruktywnych doświadczeń i oceny zdarzeń nie jest jeszcze w dostatecznym stopniu ukształtowany, co powoduje, że kontakt z rzeczywistością jest utrudniony, a podejmowane decyzje nie zawsze właściwe.

Aktywny stan dziecka (3). W analizie drugiego stopnia struktury osobowości Dz_1, tzw. rodzic w dziecku, wykazuje nadmierną uległość lub brak posłuszeństwa i przejawy zbuntowanych zachowań. Z kolei Dz_2, tzw. dorosły w dziecku, charakteryzuje się magicznym i nierealistycznym myśleniem, w którym mogą dominować nadmierny egocentryzm, cechy narcystyczne, poczucie swojej wyjątkowości i przekonanie, że normy i reguły tej osoby nie dotyczą. Natomiast Dz_3, tzw. dziecko w dziecku, będzie dawało o sobie znać poprzez np. nadmierną impulsywność, brak kontroli zachowań, gwałtowność, zapalczywość itd.

Warto zwrócić uwagę na to, że każde z powyższych ustaleń może ukierunkowywać pracę socjoterapeutyczną z dziećmi i młodzieżą (ale także w jakimś zakresie również z osobami dorosłymi) w odpowiednim kierunku poprzez właściwą kompensację zaburzonych obszarów osobowości. W kontekście zagadnień związanych z osobowością wspomnijmy jedynie, że analiza transakcyjna wskazuje też na przykłady dysfunkcjonalnych adaptacji osobowości (Joines, 1986, s. 152–160; Joines, 1988, s. 189–185; Ware, 1983, s. 11–19; White i White, 1974, s. 5–17). Jakkolwiek o w pełni ukształtowanej osobowości można mówić w momencie osiągnięcia pewnego progu dojrzałości, to jednak już wcześniej dadzą się zauważyć i zdiagnozować różne symptomy świadczące o tym, że rozwój osobowości nie przebiega prawidłowo. Dziecko, rodząc się w określonej rodzinie, podlega jej wpływowi i adaptuje się do zastanych w niej warunków. Jeśli okoliczności są sprzyjające, rozwój osobowości przebiega w sposób niezakłócony, w przeciwnym wypadku mamy do czynienia z pewnymi typami dysfunkcjonalności, którym w procesie socjoterapeutycznym można zapobiegać, podejmując odpowiednie interwencje otwierające drogę do oddziaływań terapeutycznych (np. stosując przynależne afirmacje) lub napotykając różnego rodzaju pułapki[2]. W literaturze psychologicznej, psychopatologicznej i klinicznej na przestrzeni lat pojawiały się różne pojęcia z tym związane, takie jak: zaburzenia osobowości, style charakteru, nerwice charakteru, przewlekłe nerwice, niedojrzałość emocjonalna, utrwalone zmiany osobowości, a nawet w sposób ogólny opatrzone bywały wspólnym mianem, choć niezbyt trafnym określeniem, psychopatii – tak pisał o tym Kępiński (1977). Osobowość i poszczególne jej rodzaje określają równocześnie w dużym stopniu charakter oraz rodzaj interakcji, jakie mają miejsce w procesie komunikacji.

Transakcyjne sposoby diagnozy prawidłowej i zakłóconej komunikacji

Jednostką komunikacji w analizie transakcyjnej jest transakcja składająca się z bodźca i reakcji transakcyjnej. Ma to w założeniu nawiązywać do wymiany, jaka ma miejsce w tego rodzaju sytuacjach. Ludzie porozumiewają się ze sobą za pomocą swoich stanów „ja". Wynikają stąd istotne konsekwencje dla

[2] Więcej na temat poszczególnych adaptacji osobowości będzie można przeczytać w trzech kolejnych rozdziałach książki autora artykułu pt. *Psychopedagogika relacji. Analiza transakcyjna dla nauczycieli i wychowawców* (w druku).

zrozumienia procesu komunikacji, które od czasów Berne'a określane są jako reguły komunikacji. Informują one o prawidłowościach wzajemnych relacji, w tym niezakłóconego ich przebiegu, jak również barierach i konfliktach stąd wynikających. Ważne miejsce zajmuje tu też rozumienie procesu ukrytej komunikacji. Zaryzykowałbym twierdzenie, że brak umiejętności odczytywania tego rodzaju przekazów znacznie obniża kwalifikacje k a ż d e g o terapeuty, w tym także socjoterapeuty. Śledzenie wspomnianych prawidłowości komunikacyjnych w procesie socjoterapii dostarczyć może zarówno prowadzącym, jak i uczestnikom zajęć cennej wiedzy na temat zgodności wzajemnych relacji i powstających niejednokrotnie zaburzeń zachowania, np. w postaci wzajemnej agresji, konfliktów czy ujawniającej się przemocy.

Kolejny istotny model, którego w związku z tym nie można pominąć i którego znaczenia w kontekście ujawniających się powyższych zjawisk trudno nie docenić, to tzw. trójkąt dramatyczny Karpmana. Pełne przemocy relacje zamykają się tu bowiem w równobocznym trójkącie wzajemnie przejmowanych ról: prześladowcy, ofiary i ratownika (Karpman, 1968). Prześladowca działa w swoim własnym interesie, natomiast inni cierpią z powodu jego zachowania i presji, jaką wywiera na innych. Socjoterapeuta łatwo zauważy przyjmowanie takiej roli psychologicznej przez niektórych uczestników zajęć, gdy:

- ktoś jest zafascynowany agresją i przemocą,
- traktuje innych w sposób instrumentalny z chęcią ich wykorzystania,
- brak mu uczuć wyższego rzędu, np. współczucia, zrozumienia, empatii itd.,
- dręczy zwierzęta lub inne osoby i sprawia im jakiś rodzaj przyjemności,
- lubi dominować w grupie,
- charakteryzuje go impulsywność i brak kontroli nad zachowaniem,
- źle znosi krytykę pod swoim adresem i często wówczas reaguje złością,
- ma często zły stosunek do swoich rodziców[3].

Jest rzeczą charakterystyczną, że prześladowca nie może się obyć bez swojej ofiary (ofiar), która z kolei zachowuje się tak, jakby nie była zdolna poradzić sobie z własnymi problemami, i demonstruje cierpienie z tego powodu. Przejawy przejęcia takiej roli można zaobserwować wśród uczestników zajęć socjoterapeutycznych, gdy:

- jest to ktoś odróżniający się swoją innością (np. otyłością, zaniedbaniem, posiadaniem defektów fizycznych itd.),
- wykazuje nadmierną wrażliwość i nieśmiałość,

[3] Kocemba w swoich badaniach zaobserwowała, że uczniowie – sprawcy przemocy – mają negatywny stosunek do swoich matek (2009, s. 135).

– bywa ostrożny, niepewny i zalękniony,
– nie umie zaistnieć konstruktywnie wśród rówieśników,
– nie potrafi się bronić przed agresją,
– atakowany wycofuje się, płacze i ucieka,
– ma poczucie swojej niskiej wartości i brak mu wiary w swoje możliwości,
– nie umie w prawidłowy sposób ocenić sytuacji zagrożenia,
– demonstruje samotność i opuszczenie,
– nie ma przyjaciół,
– miał już wcześniej jakiś rodzaj złych relacji z dorosłymi lub rówieśnikami,
– bywa niezręczny, chory i słaby fizycznie,
– wykazuje jakieś rodzaje zaburzeń emocjonalnych, np. depresji lub dystymii,
– miewa czasem lepszy kontakt z dorosłymi lub jest obiektem nadmiernej troski, np. ze strony nadopiekuńczej matki.

Socjoterapeuta może jednak dostrzec również odmianę roli ofiary, którą określa się jako tzw. ofiarę prowokującą, a wówczas:
– drażni ona i irytuje otoczenie,
– charakteryzuje się niespokojnym zachowaniem i ma trudności w skupieniu uwagi,
– wprowadza niepokój i zamieszanie wśród rówieśników,
– nieadekwatnie reaguje na sytuację,
– wytwarza atmosferę napięcia i zagrożenia,
– wywołuje często konflikty z rówieśnikami,
– prowokuje innych swoim strojem, upodobaniami lub samym zachowaniem,
– impulsywnie reaguje lub łatwo zmienia nastroje.

W powyższe komplementarne role może wpisywać się trzecia z nieadekwatnych ról, jaką jest postawa tzw. ratownika. Jego zachowanie z kolei to przejaw chęci rozwiązywania problemów za ofiarę bez zaangażowania z jej strony. Ciągła chęć naprawiania innych daje mu złudne poczucie, że zostanie doceniony i pokochany. Zwykle chce dawać innym to, czego sam tak naprawdę pragnie lub nie otrzymał np. w dzieciństwie. Niejednokrotnie jest jednak autentycznie zaniepokojony losem ofiary i chce jej w miarę swoich możliwości pomóc. Rola ratownika może ujawniać się również ze względu na charakter wykonywanej pracy, wśród socjoterapeutów, a gdy zidentyfikują w sobie taką postawę, winni pamiętać, aby:
– starać się pomagać tylko wtedy, gdy uzyska się na to zgodę ofiary,
– mieć świadomość, że tak naprawdę nie ma osób całkowicie bezradnych,
– rozbudzać przede wszystkim siły i możliwości uczestników zajęć,

- rozkładać możliwie równomiernie zaangażowanie w rozwiązanie problemów,
- nie podejmować się niczego, czego tak naprawdę nie chce się robić,
- nie dawać nikomu pochopnych rad,
- nie ustawiać się w pozycji wyższości nad innymi,
- nie przyjmować tanich pochlebstw,
- nie pocieszać w łatwy sposób, np. „nie martw się", „wszystko będzie dobrze", „to minie" itd.

Wszelkiego rodzaju terapeuci, ale przecież nie tylko oni, gdyż przyjmowanie roli ratownika nieobce jest też wielu innym ludziom, podejmują w związku z tym pewien rodzaj charakterystycznych gier transakcyjnych – nazywanych grami transakcyjnymi.

Diagnoza podejmowanych gier transakcyjnych

W analizie transakcyjnej wyodrębnia się wiele tzw. form strukturalizacji czasu. Jest to nic innego jak sposób i stopień, w jaki angażujemy się w relacje z innymi w sensie psychologicznym, poczynając od tzw. wycofania (tj. wyłączania się z relacji z innymi), różnego rodzaju społecznych rytuałów, poprzez podejmowane formy aktywności z innymi, rozrywki i zabawy, po najbardziej zaawansowane przejawy bliskości, jakimi są otwarte i bezpośrednie relacje intymności. Wśród wymienionych tu najbardziej angażujących przejawów relacji międzyludzkich wymienia się też gry transakcyjne (określane czasem w literaturze jako gry interpersonalne, międzyludzkie, psychologiczne itd.).

Czym są zatem gry uprawiane między ludźmi? Jest to seria bardzo charakterystycznych transakcji zmierzająca do tego, aby niejako „złapać w pułapkę" (najczęściej emocjonalną) partnera takiej interakcji. Gry inicjują najczęściej osoby, które z różnych względów mają poczucie, że nie są OK, mają zaniżoną samoocenę. Czynią to z reguły po to, aby poprawić swoje samopoczucie. Są mistrzami w rozpoznawaniu słabych stron innych i prowokują na samym początku sprzyjające grze okoliczności (nazywane fortelem), uderzają w ten słaby punkt, czyli łapią ofiarę na tego rodzaju haczyk. W sytuacji gdy dana osoba znajdzie się już w zastawionej na siebie matni, wówczas zmieniają się role. Dotychczasowa ofiara zmienia się nagle w prześladowcę. Osobie poddanej takiej presji towarzyszy poczucie, że znalazła się w swoistej podstępnej pułapce i doświadcza konsternacji oraz zaskoczenia. Korzyści z takiej sytuacji czerpie głównie agens, bo tak nazywa się inicjatora tego rodzaju zakłamanych

interakcji międzyludzkich, które będąc czasem bardzo intensywnymi relacjami psychologicznymi, tak naprawdę oddalają ludzi od siebie i psują wzajemne stosunki, stanowiąc jednocześnie istotną barierę zakłócającą prawidłowy proces komunikacji. Z tego choćby powodu warto je poznać i starać się je rozumieć.

Jednym z takich czynników pozwalających zrozumieć przyczyny i charakter podejmowanych gier transakcyjnych są tzw. pozycje życiowe, czyli stosunek, jaki ludzie mają do siebie i innych osób. Wyróżnia się tu cztery najbardziej charakterystyczne postawy życiowe i zachowania stąd wynikające.

Tabela 1. Pozycje życiowe i towarzyszące im typowe zachowania

	Ja jestem OK	Ja nie jestem OK
Ty jesteś OK	ASERTYWNOŚĆ Postępowanie łagodne, stanowcze i bez lęku	ULEGŁOŚĆ Podporządkowywanie się woli innych
Ty nie jesteś OK	AGRESJA Powodowanie szkody wobec siebie lub innych	MANIPULACJA Nieuprawnione wywieranie wpływu na innych

Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z powyższej tabeli, tylko pozycje „Ja jestem OK" i „Ty jesteś OK" to postawy nieprzyczyniające się do podejmowania gier transakcyjnych oraz zapewniające przed nimi obronę. Są to również pozycje, które warto kształtować u uczestników zajęć socjoterapeutycznych.

Powracając jednak do problematyki samych gier transakcyjnych, trzeba tu odnotować fakt, że ujawniają się one również wśród dzieci i młodzieży oraz w środowisku szkolnym (Ernst, 1987; Jagieła, 2004, 2005). Pierwowzorem wszystkich gier zaczynających się ujawniać już w najmłodszym wieku jest gra typu: „Moje lepsze niż twoje" (Berne, 1987).

W bogactwie różnorodnych gier transakcyjnych, które wyróżnili Berne i jego następcy, pojawia się grupa, którą określa się jako gry ratownicze związane ze wspomnianą rolą ratownika (Suchańska, 1993). Ten rodzaj nieświadomych często rozgrywek nie może umknąć także uwadze samych socjoterapeutów. Zaryzykowałbym kolejne twierdzenie, że ż a d e n terapeuta (ale także pracownik socjalny, lekarz, duchowny itd.), bez względu na rodzaj udzielanej pomocy, nie może w sposób efektywny wykonywać powierzonych

mu zadań, gdy nie umie rozpoznać różnego rodzaju psychologicznych pułapek, które pojawiają się w wykonywanej przez niego pracy. Stanowi to istotny element jego kwalifikacji zawodowych. Nie tylko to ma tu znaczenie. Kolejnym jest rozpoznawanie programu życiowego, według jakiego kształtuje się zachowanie wielu ludzi.

Scenariusz życia i jego diagnoza

Dochodzimy w ten sposób do ostatniego obszaru diagnoz AT, który może mieć znaczenie w prowadzeniu grup socjoterapeutycznych. Jest to bez wątpienia najbardziej interesujący, ale jednocześnie, rzec by można, najbardziej czysto psychoterapeutyczny obszar zainteresowań wspomnianej koncepcji, dlatego nie poświęcimy mu zbyt dużo miejsca. Powiedzmy jedynie, że jest to nieświadomy plan życiowy jednostek określany mianem skryptu (*life-script*) i odnoszony czasem do szerszych grup ludzi, np. rodzin, organizacji społecznych, a nawet określonej kultury czy narodów. W swej istocie przypomina scenariusz sztuki teatralnej lub filmu. Wyznacza on jej uczestnikom, a także innym osobom charakterystyczne role psychologiczne do odegrania w trójkącie dramatycznym. Oparty jest na wczesnodziecięcych decyzjach i iluzjach co do sposobów przetrwania i adaptacji do warunków życia. Kształtowany i wzmacniany bywa w znacznej mierze przez rodziców, inne znaczące osoby i okoliczności. Jest rzeczą typową, że ujawnia się szczególnie wyraźnie w sytuacjach postrzeganych przez daną osobę jako momenty stresujące, a także wtedy, gdy istnieje prawdopodobieństwo, że aktualna sytuacja przypomina urazowe zdarzenia mające miejsce w dzieciństwie. Uczestnicy zajęć socjoterapeutycznych jakże często powodowani bywają tego rodzaju nieświadomym programem ich własnego życia, co w bardzo powierzchownym oglądzie może sprawiać wrażenie tylko określonych zaburzeń zachowania i niczego więcej, bez wnikania w tło i podłoże takich zachowań. Praca nad skryptem jednostki i przeformułowanie jej destrukcyjnego niejednokrotnie wpływu wymagałyby ze strony socjoterapeuty dodatkowych umiejętności i kwalifikacji. Ich osiągnięcie stwarza przyjęty w tej koncepcji system szkoleń. Szkolenia te opatrzone są terminami „101 AT" (wstępne) oraz „202 AT" (bardziej zaawansowane). Istnieje również międzynarodowy system certyfikacji uprawnień w zakresie psychoterapii, poradnictwa, podnoszenia sprawności organizacji i instytucji, edukacji oraz praw do prowadzenia superwizji z tego zakresu. Taką szansę daje Polskie

Towarzystwo Analizy Transakcyjnej. Warto również, aby socjoterapeuci zapoznali się z istniejącymi już możliwościami wykorzystywania AT w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Przykłady wykorzystania analizy transakcyjnej w pracy z dziećmi i młodzieżą

Niewiele jest publikacji polskich poświęconych zastosowaniom AT w przypadku tej właśnie grupy wiekowej. Na naszym rynku wydawniczym można znaleźć zaledwie jedną pozycję utrzymaną w konwencji analizy transakcyjnej i adresowaną w sposób jednoznaczny do uczniów starszych klas szkoły podstawowej. W przedmowie czytamy: „Odnoszę jednak wrażenie, że *Analiza transakcyjna dla dzieci*[4] spełnia funkcję, jakiej nie spełniają inne materiały, przez to, że przemawia w sposób bezpośredni, prosty i zrozumiały do młodych ludzi w wieku 9–13 lat (w przybliżeniu uczniów klas od trzeciej do siódmej). Adresuję tę książkę do wszystkich młodych ludzi, bez względu na wiek, którzy czują potrzebę stania się wystarczająco nieustępliwymi, aby radzić sobie z trudami życia, i wystarczająco elastycznymi, aby cieszyć się spełnianiem w dzieciństwie. Jestem przekonany, że takie spełnianie się jest istotne w procesie przeżywania zdrowego, pełnego radości życia" (Freed i Freed, 1993, s. 6).

Jednym z nielicznych przykładów zastosowań AT w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i młodszoszkolnym w polskich szkołach jest projekt realizowany w ostatnich latach: Uniwersytet Małego Profesora (Pierzchała, 2019, s. 15–19). Jego naczelnym celem jest wspieranie rozwoju kompetencji społecznych młodszych dzieci w zakresie umiejętności komunikacji, rozpoznawania własnych uczuć i emocji oraz uczuć i emocji innych ludzi (empatia), budowania pozytywnego obrazu siebie, przeciwdziałania ujawniającym się strategiom pasywności w rozumieniu AT, a także umiejętności rozwiązywania problemów. Na zajęciach uczestnicy mają okazję brać udział w różnego rodzaju formach aktywności, w których poprzez zabawę, dyskusję, doświadczanie poznają sposoby efektywnego rozpoznawania i wyrażania swoich uczuć i pragnień, uczą się skutecznie porozumiewać z innymi oraz rozwiązywać sytuacje problemowe[5]. Zajęcia prowadzone są pod patronatem Zespołu Badawczego Edukacyjnej Analizy Transakcyjnej UJD w Częstochowie.

[4] Tak brzmi oryginalny tytuł książki.

[5] Zob. https://eat.ujd.edu.pl/ump/ [dostęp: 5.09.2022].

Pewne próby w zakresie zastosowań analizy transakcyjnej w samej socjoterapii sygnalizowano swego czasu na jednej z konferencji poświęconych tym zagadnieniom[6] w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym w Jaworzu (koło Bielska-Białej), jednak ich charakter i zakres jest trudny do oceny. Być może istnieją również inne przykłady podobnych zastosowań godnych, choć niełatwych, odnotowania.

W literaturze zagranicznej odnaleźć można wiele publikacji dotyczących różnorodnych sposobów wykorzystywania tej koncepcji w pracy z dziećmi i młodzieżą lub możliwości podnoszenia w ten sposób kompetencji osób prowadzących tego rodzaju zajęcia. Próby w tym zakresie podejmowane były od początku pojawienia się analizy transakcyjnej jako nowego kierunku terapeutycznego. I tak Kalifornijski Urząd ds. Młodzieży zainicjował projekt zmierzający do weryfikacji skuteczności AT w odniesieniu do młodzieży popadającej w konflikt z prawem (tzw. procedura B Mod.). Projektem badawczym Youth Center kierował przez kolejne cztery lata psycholog Carl F. Jesness (McCormick, 1973, s. 10–14).

Dążenie do modyfikacji samych zachowań w połączeniu z analizą transakcyjną okazało się skuteczną metodą skierowaną do dorastającej młodzieży będącej sprawcami różnego rodzaju przestępstw. Podobną do powyższej próbę modyfikacji zachowań z zastosowaniem AT podjęto w jednym z gimnazjów w Wisconsin (Santsaver, 1975, s. 137–138). Projekt adresowany był również do uczniów wykazujących różnego rodzaju zaburzenia opozycyjno-buntownicze lub zaburzenia zachowania. W tym wypadku weryfikacja badawcza potwierdziła korzystne zmiany zachowań.

Jeszcze innym pomysłem byłoby przeprowadzenie kursu edukacji temporalnej opartego na programie GEM (Goal-Setting, Experiential, Motivational Program for High School Students), który jest intensywnym i krótkotrwałym kursem analizy transakcyjnej adresowanym do uczniów szkół średnich, mającym na celu podniesienie poziomu motywacji, frekwencji, autonomii i dyscypliny (Smith, 1981).

Interesujące rezultaty nad tworzącym się dopiero dziecięcym skryptem uzyskano w pracy terapeutycznej z wykorzystaniem zabawy w piaskownicy (Chiesa, 2012, s. 285–293). Metoda, którą zaproponowała Chiesa, stała się narzędziem zrozumienia tych fantazji i doświadczeń, które dziecko nie zawsze może wyrazić za pomocą słów. Dzięki zabawie na piasku dzieci zyskują

[6] Konferencja pt. *Socjoterapia jako forma wspierania rozwoju dzieci i młodzieży* na Wydziale Etnologii i Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie, 10.04.2014 r.

umiejętność obserwowania i przekształcania pewnych aspektów ich emocjonalnego świata, myśli i wspomnień. Terapeuta w czasie zabawy oraz w wyniku powstających relacji z dzieckiem może skupić się na kluczowych kwestiach związanych ze skryptem i z wnioskami odnośnie do wykształconych sposobów przetrwania. W ten sposób poprzez proces wzajemnej komunikacji może dotrzeć do wewnętrznego świata dziecka i mieć wpływ na jego kształt.

Nie wszystkie jednak działania w tym zakresie okazują się udane i przynoszą spodziewane efekty. Dla przykładu, w zakresie zaburzeń zachowania dzieci i młodzieży podejmowane są próby ich systematyzacji i budowania modelu poszczególnych aspołecznych transakcji w rozwoju jednostki (Hillenbrand, 2007, s. 172). Niemniej jednak stały się one dalekie od początkowych oczekiwań. Złożoność samego zjawiska nie pozwala na ujęcia całościowe, które mogłyby zadowolić zarówno teoretyków, jak i praktyków terapii oraz pracy wychowawczej z tą specyficzną grupą dzieci. Być może następne lata przyniosą postęp w tej dziedzinie.

Wnioski

W niniejszym artykule naszkicowano zaledwie skrótowo niektóre z możliwości zastosowań analizy transakcyjnej w pracy socjoterapeutycznej. Każde zagadnienie wymagałoby szerszego i bardziej udokumentowanego odniesienia się do istniejących tutaj potencjalnych opcji i szans wykorzystania. Miejmy nadzieję, że takie opracowanie w formie monografii kiedyś powstanie.

Skoro brak wystarczająco licznych przykładów wdrażania analizy transakcyjnej do zajęć socjoterapeutycznych, to zachęta do podejmowania podobnych prób wydaje się równie zasadna, podobnie jak pomysł opracowania serii scenariuszy zajęć wykorzystujących tę koncepcję i adresowanych do zróżnicowanej wiekowo grupy odbiorców. Zestaw wspomnianych ćwiczeń mógłby służyć korekcji zaburzonych wzorców zachowań poprzez odniesienia do nieprawidłowych adaptacji osobowości, usprawnianiu komunikacji w grupie, wypracowywaniu optymalnych postaw w stosunku do siebie i do innych, przeciwdziałaniu różnych form przemocy, agresji i manipulacji oraz zwiększeniu świadomości istnienia scenariuszy życiowych przyczyniających się do powstawania zaburzeń zachowania. Jest rzeczą oczywistą, że taki program może zostać wdrożony tylko przez odpowiednio przygotowaną kadrę socjoterapeutów, którzy z założeniami analizy transakcyjnej zapoznają się już w trakcie wspomnianych kursów z tego zakresu. Pomocne może się okazać też

wstępne zapoznanie się z dostępną literaturą z zakresu AT w języku polskim, której to wykaz umieszczono na końcu.

LITERATURA

American Psychiatric Association (2015). *Kryteria diagnostyczne z DSM-5*. Desk Reference. Wrocław: EDRA, Urban & Partner.

Berne, E. (1987). *W co grają ludzie? Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

Chiesa, C. (2012). Scripts in the Sand: Sandplay in Transactional Analysis Psychotherapy with Children. *Transactional Analysis Journal*, 42(2), 285–293.

Ernst, K. (1991). *Szkolne gry uczniów. Jak sobie z nimi radzić*. Warszawa: WSiP.

Freed, A., Freed, M. (1993). *Być przyjacielem i mieć przyjaciół. Skuteczne techniki wyrabiania własnej wartości*. Warszawa: WSiP.

Hillenbrand, C. (2007). *Pedagogika zaburzeń zachowania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Jagieła, J. (2004). *Gry psychologiczne w szkole*. Kielce: Oficyna Wydawnicza Nauczycieli.

Jagieła, J. (2005). Nauczyciele i rodzice, czyli gracze i przegrani. *Psychologia w Szkole*, 4, 29–38.

Jagieła, J. (2014). Czy analiza transakcyjna może być przydatna w socjoterapii? W: A. Szczurek-Boruta, B. Chojecka-Synaszko, J. Suchodolska (red.), *Człowiek w przestrzeni lokalnej – dobre praktyki wspierania rozwoju, aktywizacji i integracji społecznej. Konteksty teoretyczne i społeczno-polityczne* (s. 225–235). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.

Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 26(7), 39–43.

Kępiński, A. (1977). *Psychopatie*. Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Lekarskich.

Kocemba, I. (2009). Ci, którzy dręczą innych. *Psychologia w Szkole*, 1.

McCormick, P. (1973). TA and Behavior Modification: A Comparison Study. *Transactional Analysis Journal*, 3(1), 10–14.

Pierzchała, A. (2019). Developing social skills of pre-school and early-school children on the basis of transactional analysis assumptions. The characteristics of the Little Professor University programme. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 8, 15–29.

Santsaver, H.E. (1975). Behavior Modification Paired with TA. *Transactional Analysis Journal*, 5(2), 137–138.

Smith, R.J.C. (1981). GEM. A Goal-setting. Experiental, Motuvational Progrm for High School Studens. *Transactional Analysis Journal*, 11(3), 256–259.

Suchańska, A. (1993). Trójkąt dramatyczny i gry ratownicze. W: J. Santorski (red.), *ABC psychologicznej pomocy* (s. 71–84). Warszawa: Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza.

Temple, S. (2015). Celebrating Functional Fluency and Its Contribution to Transactional Analysis Theory. *Transactional Analysis Journal*, 45(1), 10–22.

LITERATURA Z ZAKRESU ANALIZY TRANSAKCYJNEJ

Autorzy zagraniczni

Berne, E. (1987). *W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich*, tłum. P. Izdebski. Warszawa: PWN.

Berne, E. (1994). *Seks i kochanie*, tłum. J. Mikos. Warszawa: Wydawnictwo Książka i Wiedza.

Berne, E. (1998, 2008). *Dzień dobry… i co dalej. Psychologia ludzkiego przeznaczenia*, tłum. M. Karpiński. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

Ernst, K. (1991). *Szkolne gry uczniów. Jak sobie z nimi radzić*, tłum. J. Troczyński. Warszawa: WSiP.

Freed, A., Freed, M. (1993). *Być przyjacielem i mieć przyjaciół*. Warszawa: WSiP.

Harris, T.A. (1979, 1987). *W zgodzie z tobą i z sobą. Praktyczny przewodnik po analizie transakcyjnej*, tłum. E. Knoll. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX (obecna wersja: *Ja jestem OK – Ty jesteś OK*, tłum. E. Knoll, Poznań: Dom Wydawniczy REBIS – 2009).

Hay, J. (2010). *Analiza transakcyjna dla trenerów*, tłum. E. Wójcik. Kraków: Grupa Doradczo-Szkoleniowa TRANSMISJA.

James, M., Jongeward, D. (1994). *Narodzić się, by wygrać. Analiza transakcyjna na co dzień*, tłum. A. Suchańska. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

Joines, V. (1986). Using Redecision Therapy with Different Personality Adaptations. *Transactional Analysis Journal*, 6(3), 152–160.

Joines, V. (1988). Diagnosis and Treatment Planning Using a Transactional Analysis Framework. *Transactional Analysis Journal*, 18(3), 189–185.

Paul-Cavallier, F.J. (2002). *Wizualizacja. Od obrazu do działania*, tłum. A. Suchańska. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

Rogoll, R. (1989, 2013). *Aby być sobą. Wprowadzenie do analizy transakcyjnej*, tłum. A. Tomkiewicz. Warszawa: PWN.

Stewart, I., Jones, V. (2016). *Analiza transakcyjna dzisiaj. Nowe wprowadzenie*, tłum. zbiorowe. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

Ware, P. (1983). Personality Adaptations (Doors to Therapy). *Transactional Analysis Journal*, 13(1), 11–19.

White, J.D., White, T. (1974). TA Psychohistory: Adapting, Scripting, and Cultural Scripting. *Transactional Analysis Journal*, 4(3), 5–17.

Autorzy polscy

Gębuś, D., Pierzchała, A. (2016). *Twórczy nauczyciele, pomysłowi uczniowie. Osobowościowe korelaty kreatywności nauczycieli w perspektywie analizy transakcyjnej*. Częstochowa: Wydawnictwo AJD.

Jagieła, J. (1992). *Wstęp do analizy transakcyjnej. Przewodnik dla studentów pedagogiki społecznej*. Częstochowa: Wydawnictwo WSP.

Jagieła, J. (2004). *Gry psychologiczne w szkole*. Kielce: Oficyna Wydawnicza Nauczycieli.

Jagieła, J. (2007). *Narcystyczna szkoła. O psychologicznej rzeczywistości szkoły*. Kraków: Wydawnictwo RUBIKON.

Jagieła, J. (2012a). *Edukacyjna analiza transakcyjna w kilku odsłonach*. Częstochowa: Wydawnictwo AJD.
Jagieła, J. (2012b). *Słownik analizy transakcyjnej*. Częstochowa: Wydawnictwo AJD.
Jagieła, J. (2017). Znaczenie dla edukacyjnej analizy transakcyjnej modelu płynności funkcjonalnej (FF – functional fluency) Susannah Temple dla rozwoju osobistego i zawodowego nauczycieli. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 6, 9–30.
Jagieła, J. (2018). *Edukacyjna analiza transakcyjna na tle innych orientacji psychopedagogicznych*. Częstochowa: Wydawnictwo AJD.
Jagieła, J. (w druku). *Psychopedagogika relacji. Analiza transakcyjna dla nauczycieli i wychowawców*.
Jagieła, J., Sarnat-Ciastko, A. (2015). *Dlaczego analiza transakcyjna? Rozmowy o zastosowaniu analizy transakcyjnej w pracy nauczyciela i wychowawcy*. Częstochowa: Wydawnictwo AJD.
Jagieła, J. (red.) (1997). *Analiza transakcyjna w teorii i praktyce pedagogicznej*. Częstochowa: Wydawnictwo WSP.
Jagieła, J. (red.) (2011). *Analiza transakcyjna w edukacji*. Częstochowa: Wydawnictwo AJD.
Koszewska, K. (2000). Analiza transakcyjna w pracy wychowawcy. W: M. Pomianowska (red.), *Poradnik wychowawcy*. Warszawa: Wydawnictwo Raabe.
Łęski, Z. (2016). *Duch w maszynie… Kim jest dla nas komputer? Charakterystyka relacji w języku analizy transakcyjnej*. Częstochowa: Wydawnictwo AJD.
Pankowska, D. (2010). *Nauczyciel w perspektywie analizy transakcyjnej*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
Pierzchała, A. (2013). *Pasywność w szkole. Diagnoza zjawiska z punktu widzenia analizy transakcyjnej*. Częstochowa: Wydawnictwo AJD.
Sarnat-Ciastko, A. (2017). *Relacje tutorskie w polskiej szkole w ujęciu analizy transakcyjnej*. Kraków: Wydawnictwo Libron.
Sękowska, M., Szymanowska, E. (2000). *Analiza transakcyjna w biznesie*. Kraków: Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu.

Czasopismo

Edukacyjna Analiza Transakcyjna – pismo Zespołu Badawczego Edukacyjnej Analizy Transakcyjnej, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy w Częstochowie, www.eat.ujd.edu.pl.