

ANALIZA TRANSAKCYJNA

Analiza Transakcyjna (AT) jest jednym z najbardziej popularnych nurtów psychoterapii **integracyjnej**. Jest stosowana zarówno wobec klientów indywidualnych, jak i grup oraz par. AT jest teorią osobowości i systemem psychoterapii ukierunkowanej na osobisty rozwój i osobistą zmianę [Stewart, Joines, 2017].

Twórcą Analizy Transakcyjnej jest Eric Berne, który uważał, że każdy człowiek ma naturalny potencjał rozwojowy, który poprzez kontakty z ważnymi osobami w dzieciństwie oraz wpływy społeczne może zostać zablokowany. Jego zdaniem podstawowym dążeniem człowieka jest **autonomia**, która pozostaje w stałym konflikcie ze stawianymi przez świat zewnętrzny wymaganiami [Stelmach, Sawicka, 2023]. Celem psychoterapii w AT jest osiągnięcie autonomii [Frączek, 2020], tj. zdolności do bycia: świadomym, spontanicznym (zdolnym do dokonywania wyboru i bycia za niego odpowiedzialnym) i w intymności (czyli bycia w relacji z innymi osobami doświadczając autentycznych emocji).

AT zajmuje się analizą 4 obszarów ludzkiego funkcjonowania:

- **analizą osobowości** – w tym celu posługuje się *modelem Stanów Ja* - w AT zakłada się, że każda osoba ujawnia w zachowaniu emocje i myśli z trzech stanów Ja: Dziecko (Dz), Dorosły (D) i Rodzic (R). Każdy z nich ma specyficzny język i mowę ciała, dzięki czemu można rozpoznać z którego stanu osoba się komunikuje;
- **analizą transakcji** - AT opisuje mechanizmy komunikacji intra- i interpersonalnej. Komunikacja często nie ma formy bezpośredniej i jawnej, ale odbywa się jako transakcje ukryte, w postaci **gier psychologicznych**. W ich trakcie ludzie mają skłonność do odgrywania różnych ról (Ofiary, Ratownika, Prześladowcy);
- **analizą skryptu życiowego** – skrypty sprawiają, że ludzie wielokrotnie powtarzają te same zachowania, doprowadzając do tych samych rezultatów i są w konsekwencji nieszczęśliwi. AT z jednej strony narzuca deterministyczną wizję człowieka, któremu w dzieciństwie „wdrukowywane” są nakazy, które ludzie realizują w dorosłym życiu. Z drugiej strony koncepcja AT zakłada, że skrypt jest modyfikowalny, człowiek jest **zdolny do zmiany**, jest w stanie porzucić dawne schematy zachowań i starać się uzyskać autonomię,
- **analizą struktury czasu** – analizując mechanizm znaków rozpoznania, które mają istotny wpływ na fizyczny i psychiczny dobrostan jednostki [Polskie Towarzystwo Analizy Transakcyjnej].

Analiza Transakcyjna oferuje spójny zbiór teorii oraz praktycznych technik. Jest to wszechstronna koncepcja, która ma praktyczne zastosowanie w różnych obszarach. Poza psychoterapią jest wykorzystywana w edukacji, organizacji i zarządzaniu oraz w pomocy psychologicznej.

Źródła:

Frączek A., *Psychoterapia indywidualna adolescentów w analizie transakcyjnej*. W: Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., Borkowska A. (Eds.). *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży*, PWN, 2020.

Stelmach E., Dawid-Sawicka M., *13 wzorców dobrej komunikacji i relacji. Analiza transakcyjna w praktyce*, Wolters Kluwer Polska, 2023.

Stewart I., Joines V., *Analiza Transakcyjna Dzisiaj*, Rebis, 2022.

Polskie Towarzystwo Analizy Transakcyjnej, *Czym jest Analiza Transakcyjna?*, <https://ptat.pl/analiza-transakcyjna/czym-jest-at/>, dnia: 17.06.2024.