

Ego stanja

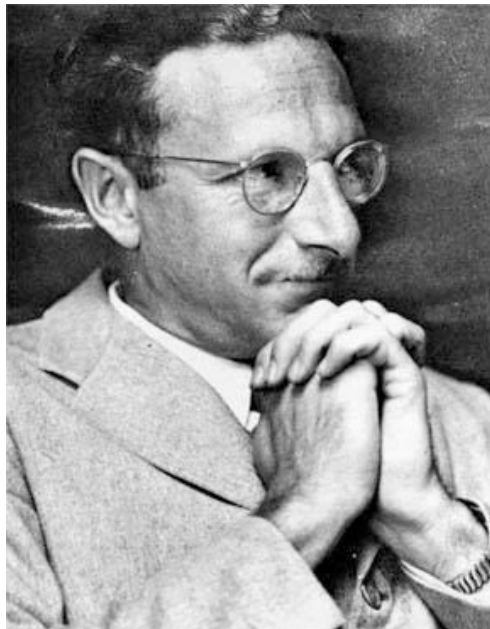
Sedin Habibović

www.psihoterapija-habibovic.com

Istorijat

- 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
- TA je teorija ličnosti i sistemska psihoterapija čiji je cilj lični razvoj i promjena. (ITAA).

Osnivač Eric Berne, kanadski psihijatar



- Osnovao ju je Eric Berne. Sjedište je bilo u San Franciscu sve do njegove smrti.
- Klasičnu školu karakterizira upotreba humora, imaginacije, intuicije.
- Prema ovoj školi za svoje akcije je odgovoran isključivo pacijent (jer njegovi problemi proizlaze iz njegova skripta). Prednost daje grupnom tretmanu u odnosu na individualni

- Ljudi su u različitim situacijama sa drugačijim, različitim ja. Različita ego stanja. Ona su posebno važan u kontaktu sa drugima: transakcije
- Integrativna je
- Više usmjerena na intelektualni uvid: znači to je tako?
- Pearls: kako se sada izražava klijent prije nego zašto se tako izražava. Geštalt: dekontaminacija

Škole u TA

- Klasična škola
- Osnovao ju je Eric Berne. Sjedište je bilo u San Franciscu sve do njegove smrti. Klasičnu školu karakterizira uporaba humora, imaginacije, intuicije


Cathexis škola

- Osnovala ju je Jacqui Lee Schiff. Suprotno Berneovu mišljenju (da je ego stanje fiksirano u osobi), ona vjeruje da se Roditelj nastavlja razvijati i da ugrađuje nove poruke i vrijednosti kroz cijeli život, zbog čega je socijalna promjena i moguća. Schiffova je prodrimala javno i stručno mišljenje o šizofreniji koje je tvrdilo da je šizofrenija beznadna, neizlječiva i možda potpuno nedostupna psihijatriji. Važan pojam koji je Cathexis škola pridonijela jest poroditeljevanje (reparenting).

- Ono predstavlja potpuno novi odnos s pacijentima. Usvaja ih, oni postaju njena djeca i ulazi u kontratransfere, uspostavlja zdrave simbiotične odnose te započinje zdravo odvajanje. Drugim riječima, ona im je majka na 24 sata. Cilj je potpuni preobražaj djeteta u zdravu osobu.

Škola novih odluka

- Mary i Robert Goulding osnovali su se 1976.godine. Oni koji su podržavali ovu školu protive se roditeljskoj dominantnosti. Odnosno drže se toga da pacijent bira svoj vlastiti zakon i da odlučuje sam za sebe. Napravili su sistem u kojem se lako donose nove odluke

- 
- Prema Berneovim riječima svi ljudi su rođeni kao prinčevi i princeze.
 - Svako dijete je rođeno s mogućnošću da komunicira na način koji on želi, bez utjecaja roditelja i okoline.
 - Ono ima tri sposobnosti: svjesnost, spontanost i intimnost

Autonomija

- Svatko dijete se rodi s mogućnošću da ostvari autonomiju. Svatko tko je rođen je jedinstven, ali tijekom života počinjemo nalikovati na svoje najbliže (počinjemo misliti, osjećati, doživljavati, vrednovati i komunicirati kao drugi oko nas)
- Drugim riječima, poprimamo obrasce ponašanja i komuniciranja ovisno o svojoj okolini

Transakcije

- Kada se dvoje ljudi nađu jedno pored drugoga jedan od njih (na bilo koji način) prije ili kasnije progovori ili na neki način pokaže da vidi prisustvo druge osobe.
- To se naziva transakcijski podražaj. Kada druga osoba odgovori, to se naziva transakcijski odgovor

- Berne smatra da su glad za senzacijama, dodirom i prepoznavanjem (strouk) osnovni i ključni elementi u ljudskim odnosima.
- On smatra da je strouk najvažnija odrednica ljudskog bića.
- Na početku ju naziva kontakt (dodir, veza ili povezanost), a kasnije strouk (udarac, ono što nas dodiruje, čini živima).

- 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.

Filozofske postavke transakcijske analize

- **1. Ljudi su u redu: svi ljudi imaju vrijednost i dostojanstvo samim time što postoje**
- **2. Svatko ima sposobnost misliti**
- **3. Ljudi odlučuju o svojoj sudbini, a to se može promijeniti**





Iz toga proizilaze dva principa

- Sklapanje ugovora
- Otvorenost u komunikaciji

Neki od konceptata transakcijske analize

- •Model ego stanja
- •Transakcije
- •Stroukovi
- •Dozvole i zabrane
- •Životni scenarij (skript)
- •Driver
- •Otpisivanje

- 
- •Simbioza
 - •Reket osjećanja
 - •Psihološke igre
 - •Strukturiranje vremena
 - •Autonomija

- 
- Važnost ugovora u terapiji: odgovornost klijenta, on ima uvid i zna dokle je terapija stigla
 - Pozicija “Marsovca” – kao da o tome ništa ne znamo otprije (Berne)

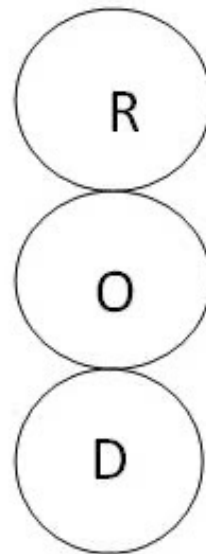
Važne su četiri analize:

- Strukturalna analiza,
- Transakciona analiza,
- Analiza igara,
- Analiza skripta ili scenarija.

Strukturalni model


- *Strukturalna analiza prvoga reda pokazuje da se ličnost sastoji od tri ego stanja: Roditelj, Odrasli i Dijete, omeđena referentnim okvirom, što znači da je riječ o jedinstvenoj konstelaciji*

Model ego stanja



Bernova definicija

- Ego stanje je stalni obrazac osjećanja i doživljaja koji je u direktnoj vezi sa odgovarajućim obrascem ponašanja


- 
- Ego stanje = set ponašanja, mišljenja i osjećaja
 - Skup uspomena (kako je strukturiran naš R, O, D – ne vidi se izvana)
 - strukturalna analiza daje odgovore na: ko sam, zašto se tako ponašam, kako sam postao takav
 - Sličnost sa Frojdovim: Id, Ego i Superego?
 -

Primjeri

- Namrgođena mama koja dobije poziv dobre prijateljice
- Dva radnika koja se svađaju i u tom trenutku čuju lomljavu
- Primjer vožnje autom i promjene ego stanja


Roditelj

- osjećamo se, mislimo i ponašamo kao naši roditelji ili druge odrasle osobe koje su nam bile važne kada smo bili djeca
- Introjekti važnih drugih
- Ono što smo mi zapamtili iako ne mora odgovarati istini
- Zapis prošlosti

- 
- Sadrži vrijednosne sudove
 - Kulturu
 - Reakcija je automatska
 - Bez propitivanja
 - Mogu biti predrasude, kritike, zaštitničko ponašanja
 - Odnos prema novcu, drugima, religiji, ...

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
- Sadašnjost
- Analizira, provjerava, funkcije mišljenja

- 
- Provjerava da li u podaci u R primjenjivi i danas
 - Provjerava da li su osjeći, reakcije i ponašanja D aktuelni i prikladni

Dijete

- kada se ponašamo, mislimo i osjećamo kao što smo činili dok smo bili djeca
- naša prilagodba okolini
- Preživljavanje
- Prošlost

Vježba

- Protekla 24h
- Da li ste se ponašali, razmišljali ili osjećali onako kao kada ste bili dijete
- Da li je bilo trenutaka kada ste se ponašali, razmišljali kao da kopirate svoje roditelje ili druge važne osobe
- Da li je bilo trenutaka kada ste imali reakcije na dešavanja oko vas ali ste odreagovali u skladu sa situacijom, tj. kao O

- 
- Navedite po jedan primjer




Diskusija

Vježba broj 3

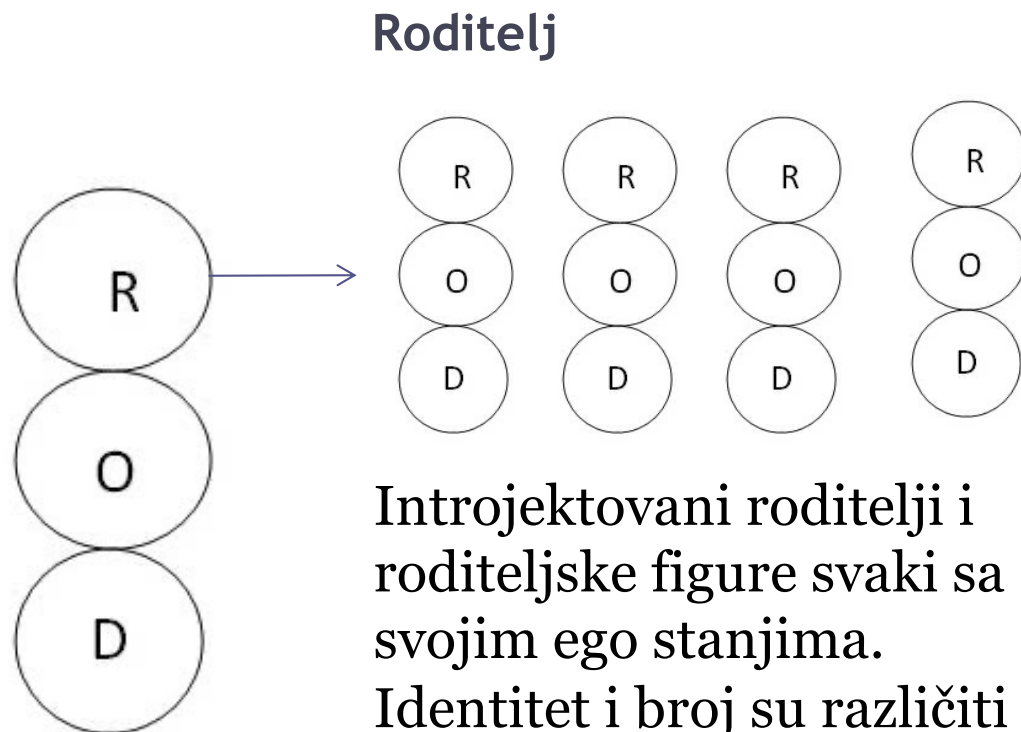
- R
- Sjetite se nečega što ste prekopirali u djetinjstvu od eoge roditeljske figure, a što ponavljate u odnosima sa suprugom, djecom, prijateljima ili saradnicima
- Sjetite se jedne roditeljske poruke koju još uvijek čujete u glavi bilo da je se pridržavate, bilo da se borite protiv nje ili ste zbunjeni u vezi sa njom

- O
- Mislite o nedavnoj situaciji u kojoj ste prikupljali informacije a zatim na osnovu tih informacija donijeli neku racionalnu odluku
- Neka nedavna situacija u kojoj ste se osjećali neprijatno a ipak ste se ponašali razumno i primjerenom, uprkos svojim osjećanjima

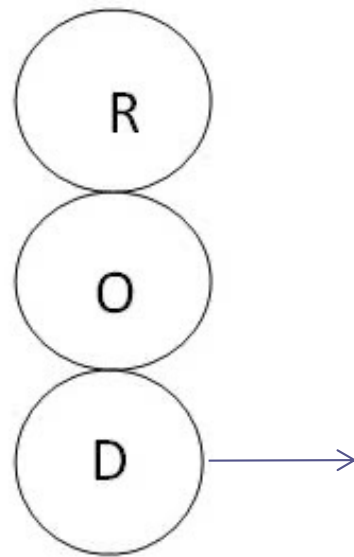
- 
- D
 - Sjetite se neke manipulacije koju ste uspješno koristili kao dijete i koju i dalje uspješno koristite
 - Sjetite se nečega čime ste se zabavljali kao diejte a što radite i danas

Strukturalni model drugog reda

- Istražujemo sadržaj



Introjektovani roditelji i roditeljske figure svaki sa svojim ego stanjima. Identitet i broj su različiti za svaku osobu



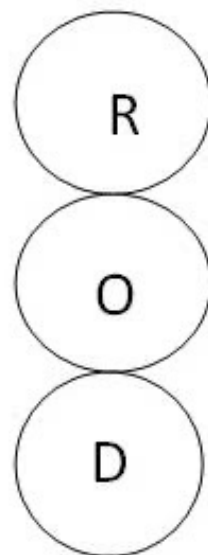
Dijete

Roditelj u D (Magijski
roditelj)

O u D (Mali profesor)

D u D (Somatsko dijete)

Odrasli

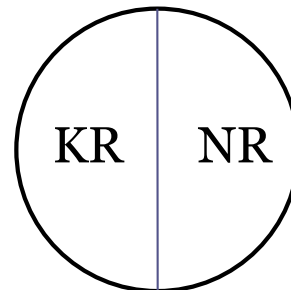


Nije podijeljen

Funkcionalna analiza ego stanja

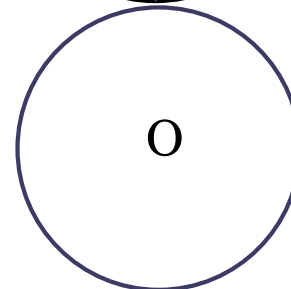
- Ovaj model nam pokazuje KAKO koristimo ego stanja
- Struktura = ŠTA = Sadržaj
- Funkcija = KAKO = Proces

Kritikujući
Roditelj

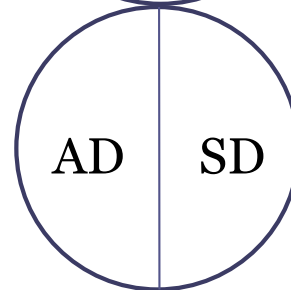


Njegujući
Roditelj


Odrasli



Adaptirano
Dijete



Slobodno
Dijete

- 
- Mama je više voljela da se smijem a kada sam plakao ona se ljutila. Stoga sam se stalno smijao kada sam bio sa mamom
 - Tata je više volio da sam miran...
 - Šef voli da sam miran
 - To je Prilagođeno ili Adaptirano Dijete

- Buntovnost
- Tata ne gleda a ja pravim grimase
- Mama nije tu potučem se sa bratom
- Šef mi da puno zadataka a ja to ne završim: To će te naučiti pameti 😊
- Iako je mama insistirala nisam završio jelo sa tanjira
- AD ili SD

- Ponašam se kako hoću
- Kad sam tužan, jer sam izgubio medu, plačem
- Udario sam se – plačem
- Sestra me gurnula i ja sam nju
- Radim zato što želim a ne kako bih zadovoljio svoje roditelji
- Prirodno D ili Spontano D ili Slobodno D

- Ponašamo li se tako i u odrasloj dobi?
- Šta bi bilo sa svijetom kada bi isključili AD?
- Razlikujemo pozitivno i negativno SD i AD
- Npr: Kao mali sam durenjem dobivao pažnju.
Kada to radim i kao odrasli?
- Stid pred javnim nastupom?

- Kao mali sam se prilagodio roditeljima i nikada nisam pokazivao ljutnju. U odrasloj dobi isto to radim. Gdje to vodi?
- Kako osloboditi energiju SD? Npr u terapijskom satu dozvolimo da budemo ljuti. Da se deremo.
- Večera je. Službena. A ja se tako derem da svima smeta.



Vježba

KR i NR

- Idi u krevet
 - Ne trči na parkingu
 - To je pametno, glupo...
-
- Mama me mazila
 - Tata bi čitao priče
 - Pao sam a R me je tješio

- + KR – naše naredbe imaju za cilj da zaštite druge ili poboljšaju njihovo blagostanje
- - KR – sadrži omaložavanje, otpisivanje: Opet si to uradio
- + NR – briga iz pozicije stvarnog poštovanja
- - NR – pomažemo ali iz nadređene pozicije i pri tome otpisujemo sposobnosti druge osobe:
- Treba li ti pomoć vs Daj da ti pomognem oko toga...



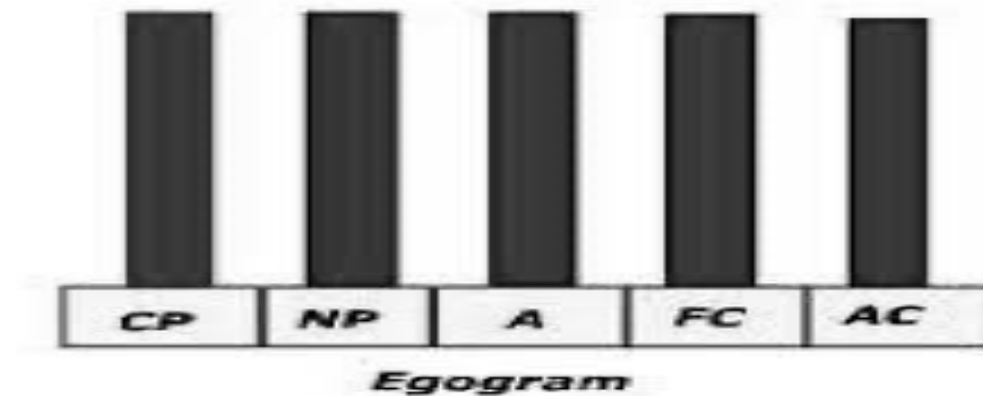
vježba


Odrasli

- Ovdje i sada
- Posmatrajući nečije ponašanje možemo zaključiti u kom ego stanju se nalazi. Stoga je ova vrsta analize isto i opis ponašanja

Egogram

- Razvio ga je Džek Dusej



- 
- Ideja je da izad svake oznake ego stanja nacrtate vertikalni stubac koji pokazuje koliko vremena provodite u tom funkcionalnom dijelu
 - Definišite onaj koji je najviše zastupljen zatim onaj koji je manje...
 - Visinia stubca nije bitno kolik je važan odnos među ego stanjima



Vježba egogram

Hipoteza konstantnosti

- Kad se intenzitet jednog ego stanja poveća, drugi se moraju smanjiti kao bi to kompenzovali. Promjena u psihičkoj energiji odigrava se tako da ukupna količina energije ostaje konstantna.
- Tako Dusej kaže da najbolji način za promjenu jeste da počnemo povećavati dio koji želimo da bude više zastupljen. Tako se energija prebaciju iz drugih dijelova

Vježba

- Želite li nešto promjeniti?
- Koji stubac?
- Navedite bar pet novih ponašanja koja možete primjeniti kako bi pojačali taj dio ego stanja. Napravite plan za narednu sedmicu.
- Nakon 7 dana zamolite partnera ili nekog drugog da nacрта vaš egogram.

Prepoznavanje ego stanja

- Četiri su načina
- Bihevioralna dijagnoza
- Socijalna dijagnoza
- Istorijska dijagnoza
- Fenomenološka dijagnoza

Bihevioralna dijagnoza

- Fokus je posmatranje ponašanja
- Posmatramo:
 - - riječi
 - - tonove
 - - gestikulaciju
 - - stav tijela i
 - - izraze lica

Moje ponašanje tokom predavanja

- Odrasli?
- Adaptirano?
- Bez pozavanja nečije istorije teško možemo sa sigurnošću definisati ego stanje. Jer ne znamo kako sam ja izgledao i zvučao u djetinjstvu. Kako se moja mama ili tata ponašao iz NR prema meni....

Postoji li lista za prepoznavanje?

- Idemo je napraviti.
- Vježba za signale
- Nemojte tumačiti već samo opišite ono što ste mogli vidjeti kod sebe ili drugih

Tabela

Signali iz:	KR	NR	O	SD	AD
Riječi	1. NEmoj 2 3 4 5				
Ton glasa	Oštar				
Gestikulacija	Desna ruka u zraku				
Stav tijela	Naget sam naprijed				
Izrazi lica	Uglovi usana su na dolje				

Socijalna dijagnoza

- Prateći ego stanje iz kojeg drugi reaguju na mene mogu zaključiti u kom sam ja ego stanju
- Ako mi napr ljudi često reaguju iz D vjerovatno sam ja čestu u R. to je nezgodno za voditelje timova, za supervizore, trenere....?

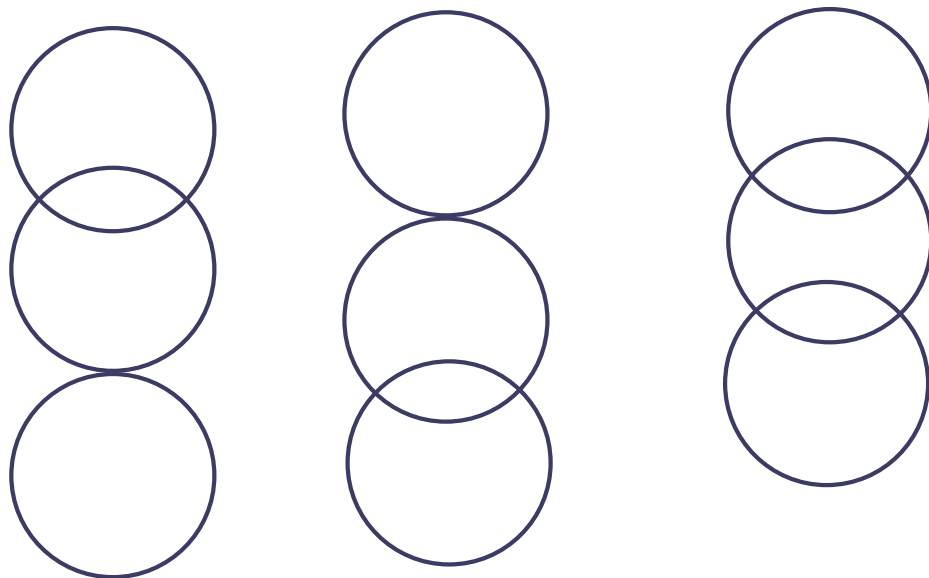
Istorijska dijagnoza

- Postavljamo pitanja kakva je osoba bila kad je bila mala.
- Također i kakvi su joj bili roditelji
- Ovom dijagnozom dobijemo sadržaje ali i procese u porodici
- Intervencija: izgledaš mi kao da imaš 12 godina? Možeš li se povezati sa nekom situacijom iz tog vremena?

Fenomenološka dijagnoza


- Kada proživljavamo ponovo prošlost, umjesto da je se samo sjećamo.
- Mogu nekoga pozvati da se vrati u tu situaciju. Mogu dati priliku D da kaže ono što nije ranije reklo svojim roditeljima.

Kontaminacija



Kontaminacija iz R

- Ako roditeljske slogane pobrkam sa realnošću O
- To su predrasude:
 - - crnci su lijeni
 - - fočaci su škrti
 - - svijet je loše mjesto
 - - ako ne uspiješ iz prve, nastavi da pokušavaš

- 
- - kada o sebi govorimo u drugom licu: Moraš da nastaviš da se boriš....

Kontaminacija iz D

- - fantazije koje su prihvaćene kao činjenice
- - neko se smije u kancelariji, ja pred vratima:
Meni se smiju...
- - ponavljanje iz djetinjstva
- - zablude:
- - ljudi me ne vole
- - ne mogu smršati
- - nešto sa mnom nije u redu

Dupla kontaminacija

- R: ljudima se ne može vjerovati
- D: nikada neću moći nekome da vjerujem



Vježba dekontaminacije

Isključenje

- Kada isključimo neko ili više ego stanja
- Isključenje R: bez šablona za putovanje kroz svijet. Moramo stalno smišljati nova pravila. To mogu biti dobri maheri: poličitari, direktori, lopovi
- Isključenje O: ne mogu testirati realnost. Tu je borba između R i D. Može doći do psihotičnosti
- Isključenje D: ne sjećam se ničega. bezosjećajnost

Isključenje dva ego stanja

- To je konstanta
- Konstantan R, O, D
- Tada svijet posmatramo samo iz jednog ego stanja
- Isključenje nije totalno već u određenim situacijama