

TRANSACTIONAL ANALYSIS AND NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING

Arina Modrea, Norina Orha

Assoc. Prof., PhD, UMFST Târgu Mureș, M.A Student, "Johann Wolfgang Goethe" University, Frankfurt A.M., Germany

Abstract: Adult education and implicitly, their formation is a major concern for the 21st century education field. In this context, the present article proposes an in-depth study of the technique called transactional analysis as a way to stimulate interaction in order to achieve better communication in the process of adult education and training. The present study addresses this method, taking into account the adult's psychological profile, so that the use of this technique is used as efficiently as possible in communication and adult education.

Keywords: transactional analysis, adult education, training, quality, psychological profile

“Unde domnește dragostea, nimeni nu-și dorește să fie mai puternic decât ceilalți, dar unde ea lipsește, singurul lucru care contează este puterea”. (Jung, C.,)

Scurt istoric- Analiza tranzacțională a fost elaborată de Eric Berne (1910-1970), în Statele Unite, în anii '50. Acest psihiatru format în psihanaliză era animat de dorința de a face psihologia accesibilă unui public larg. Printre cărțile relevante pentru metoda creată de el, se distinge bestseller-ul Games People Play, tradus în limba română cu titlul „Jocuri pentru adulți”.

Analiza Tranzacțională va avea rapid un mare succes în afara Atlanticului și a fost introdusă în România ca formă certificată de Asociația Europeană de Analiză Tranzacțională și Asociația Internațională de Analiză Tranzacțională abia în anul 2000, la Timișoara, de către John Parr (trainer, Supervisor și Psihoterapeut Provizoriu în Analiză Tranzacțională).

Această întârziere este explicată prin faptul că, în comunism, psihologia a fost interzisă și reintrodusă după revoluție. În anul 2001 s-a înființat la Timișoara, Asociația Română de Analiză Tranzacțională (ARAT), iar în anul 2002, a luat ființă filiala București a asociației. ARAT a fost acreditată de Colegiul Psihologilor din România în 2006 și de FRP (Federația Română de Psihoterapie) tot în 2006.

Ținta principală a dezvoltării umane prin Analiză Tranzacțională, AT, este dobândirea autonomiei, ale cărei componente sunt:

1. Conștiența, înțeleasă prin a fi aici și acum. Aceasta înseamnă capacitatea recunoașterii propriilor senzații și sentimente ca răspunsuri la realitatea curentă.
2. Spontaneitatea, care exprimă sentimentul liberei alegeri de a opta pentru un anumit comportament.
3. Intimitatea, care presupune interacțiune deschisă și încrezătoare în timpul căreia adevăratele sentimente sunt exprimate și împărtășite de către partenerii aflați în relație.

Analiză Tranzacțională are la bază un sistem filozofic ale cărui principii de bază sunt următoarele:

1. Toti oamenii sunt OK.

2. Fiecare om are capacitatea de a gândi.
3. Oamenii își decid în mod liber destinul, iar aceste decizii pot fi schimbate.

Pentru aplicarea adecvată a acestora, Analiza Tranzacțională utilizează metoda contractuală și comunicarea directă.

Analiza tranzacțională, cunoscută și ca AT, este o metodă utilizată în psihoterapie, psihologie organizațională, consiliere psihologică și psihologie educațională. Conceptele cu care lucrează analiza tranzacțională sunt de natură psihanalitică, umanistă și cognitivă. Printre acestea se numără:

- stările Eului sau modelul PAC Părinte-Adult-Copil, incluzând contaminările posibile dintre aceste stări, dar și decontaminările,
- tranzacțiile sociale sau interacțiunile din perspectiva celor trei stări ale Eului,
- triunghiul dramatic Salvator-Victimă-Persecutor,
- scenariul de viață sau povestea vieții pe care am ales în copilărie să o trăim, cuprinzând drivere și injoncțiuni care pot fi depășite prin permisiuni,
- stroke-urile sau unitățile de recunoaștere pe care le acordăm celorlalți și le primim de la ceilalți,
- simbioza în care intră două persoane cărora le lipsește cel puțin o stare a Eului, pentru a-și completa fiecare stările lipsă cu ale celui alt,
- pozițiile de viață din coralul OK sau clasificarea credințelor pozitive și negative despre sine și ceilalți,
- desconsiderările sau ignorarea unor aspecte reale aici-și-acum din sine sau din lume relevante pentru rezolvarea problemelor,
- jocurile psihologice sau interacțiunile sociale contraproductive pe care oamenii le urmăresc după un anumit tipar pentru a obține stroke-uri, a-și confirma scenariul de viață și a evita vulnerabilitatea pe care o presupune intimitatea,
- emoțiile racket sau emoțiile false în spatele cărora se ascund emoțiile autentice nepermise de scenariul de viață,
- autonomia sau eliberarea de scenariu prin recâștigarea spontaneității, conștientizării și intimității,
- contractul sau angajamentul pe care psihoterapeutul și clientul îl iau de comun acord de a urmări obiective de schimbare ale clientului.

În esență, în psihoterapie se lucrează cu scenariul de viață și se analizează tranzacțiile sau interacțiunile sociale ale persoanei pentru a identifica și eventual modifica stările dominante ale Eului persoanei.

Analiza Tranzacțională, AT, chiar dacă uneori are defectul de a fi simplistă, poate fi considerată o adevărată cheie pentru comunicare; vreau deci să arăt conceptele principale, având încredere în capacitatea dumneavoastră de a găsi singuri exemple și aplicații.

Ceea ce este astăzi cunoscut sub sigla 'TA' ('Transactional Analysis') este "exoterizarea" și aplicarea la formare - ca modalitate de stimulare a interacțiunii interne constructive - a ceea ce Psihanaliza (Freud și Adler) conceptualizase și utilizase ca manipulare pozitivă îndeosebi prin terapie de grup, modalitate curativă puternic marcată comunicational. Mai exact, este utilizarea în scop "preventiv" (formarea fiind modul major de prevenire a deviațiilor - fie ele malade sau nu) a celor rezultate din studiul unui anumit gen de tulburări psihice. [3,12,14,19]

Preluând metaforica simbolistică psihanalitică (și punându-i cuvenitele ghilimele), aplicația educațională a 'TA' vizează folosirea formativă a strânsei corespondențe dintre exterioritatea ambientală amprentată în psihic de așa-ziii 'factori de putere', opresivi, și interioritatea personalitară marcată de evoluția ei în ambient în latura emoțională *).

Evoluția individului (se) constituie (în) istoria sa individuală, instalată în copilărie și rezidentă în structura eului subconștient ca amprentă de personalitate care se relevă prin conduita (1) intra- sau (2) inter-tranzacțională a persoanei adulte.[1,4,5,8]

(1) Stările de eu, reprezentând (in)stabilitatea/mobilitatea – psihică, chiar remanente, nu sunt, însă, și permanente, ele manifestându-se situațional, funcție de diferite influențe; un subiect poate trece de la o stare la alta într-o unitate de timp mică, derutând pe neavizat; mai mult: stările de eu pot fi suprapuse, chiar concomitente; este vorba de așa-numita rațiune intra-tranzacțională (dilematică), implicând intra-comunicarea.

(2) Stările de eu sunt, însă, și “contemporane”: doi sau mai mulți conlocutori își pot actualiza, la contact, propria stare, încât orice tranzacție este un dialog și al stărilor de eu (deoarece nu trebuie neglijat că, la vârsta matură, relația umană este mediată intelectual - ceea ce, de regulă, asigură echilibrul - v. starea de adult); este vorba de așa-numita rațiune inter-tranzacțională (polemică), implicând inter-comunicarea.[2,6,10, 16]

Cunoașterea și utilizarea acestora facilitează trans-acționalul - tranzacționalul - și focalizează (auto)formativul în sensul activării contractuale adecvate a stărilor eului. Să marcăm, însă, că invariantele puse în evidență de tranzacționalism sunt, în realitate, relativie spațio-temporal (cultural, în sens antropologic) și contextual-situațional, ignorarea variațiilor conducând la distorsiuni, deci la inadecvare contractuală.

Amorsarea unei relații tranzacționale se va baza, deci, atât pe cunoașterea teoriei de gen, cât și pe cunoașterea prealabilă și instanțială a partenerului de lucru, încât să se evite erori izvorâte din aparențe:*) unui interlocutor important (finanțator potențial, factor de putere în comunitate etc.) cu o anumită aparență - mobilitate facial-gestuală, renume - circumstanțele tranzacției îi pot induce o stare de eu contrară. (Un “so!” feminin nu este automat potrivit pentru o discuție de afaceri cu un partener profesional celibatar despre care nu se știe dacă are sau nu un anumit tip de înclinații...).[7,9,11,18]

Tranzacționalul este domeniul “relațiilor de putere” în cel mai extins sens al cuvântului, tranzacția ca atare fiind un “joc de putere” în timpul căruia între variabilele situaționale și invariantele psihice are loc, uneori, un adevărat conflict a cărui expresie formalizată este negocierea – de unde necesitatea joncționării formative (și, ulterior, acționale) a acestor teme. ”Lectura” în această cheie a comportamentului (inclusiv a celui propriu) este un bun exercițiu de (auto)formare – mai cu seamă din perspectiva teoriei și practicii comunicării, îndeosebi non- și paraverbale. Prin stăpânirea domeniului[13,15,17], ne putem clarifica și folosi în avantaj (propriu sau de grup - conform moralei fiecăruia):

- comportamentul inegal - uneori surprinzător - al aceluiași individ în situații similare, datorat predominanței conjuncturalizate a unei “stări de eu” **);
- comutările aparent fără motivație în comportamentul unuia și același conlocutor (de exemplu, cunoscuta mascare a timidității prin atitudine agresivă ***));
- posibilitățile de motivare-persuadare de tipul manipulării simbolice (prin semnale comunicaționale), însă numai în baza prealabilei internalizări a domeniului, spre a evita efectele contrare;
- atitudinea coordonat-comunicațională în conducere, în negociere sau în formare - de exemplu în situații în care predomină vizibil și prelung starea de “copil rebel”;
- resorturile prin care se asigură controlarea dialogului, pieței de oferte etc.

Ceea ce interesează formativ este contraponderea pe care acest mod de reabordare a psihismului o poate aduce, prin resuscitarea celor patru tipuri temperamentale (“umorile”) în defavoarea altora, “imponderabile”, unei anumite literaturi de consum defel inocente, care propune drept valori formative reperatele manipulative ale “paranormalului”, ca și unor mișcări ideologice, ca de exemplu, “New Age”. [20,21]

În termenii negativului și ai pozitivului, tipurile umane sunt marcate temperamental astfel:

Tipul negativ:

- Temperament flegmatic: retractil, timid, monoton, nesociabil, neîncrezător (în sine)
- Temperament melancolic: 'mămos', retardat, delăsător, ezitant, indulgent (necritic)
- Temperament sanguin: critic, conflictual, precipitat, instabil, dezordonat
- Temperament coleric: euforic, impulsiv, emfatic, agresiv, ingrât.

Tipul pozitiv:

- Temperament flegmatic: liniștit, conciliant, subvocal, relativizant, candid, mediator
- Temperament melancolic: calm, tolerant, ordonat, voce moderată, receptiv
- Temperament sanguin: stăpânit, coerent, atent, stenic, moralizator
- Temperament coleric: vital, dinamic, motivat, riguros, tonic, prestant.

Aceste caracteristici temperamentale sunt considerate din perspectiva personanței lor în evoluția comportamentală, a indivizilor; comportamentul indivizilor este în dependență de îmbinarea (în condiții favorabile) sau confruntarea (în condiții defavorabile) a stimulentele (exterioare) cu impulsurile (interioare). De exemplu, un sanguin (deja) motivat poate avea următoarea configurație comportamentală virtuală:

	Impulsuri favorizante (proactive)	Impulsuri defavorizante (dinamice)
Stimuli pozitivi	remotivare	supramotivare
Stimuli negativi	demotivare	contramotivare

Cele trei "stări ale eului" sunt:

	STARE INFANTILĂ (de "copil", remanentă) adaptat (conivent)	-STARE PARENTALĂ vs. (de "parinte", mimetică) normativ (îndrumător)	STARE MATURĂ (de "adult", reflectată) structurare echilibrată,
POZITIV	liber (independent)	suportiv (susținător)	neînfeudată celor două
NEGATIV	supus (obedient)	opresiv (persecutor)	modele mentale
	rebel (delincvent)	protectiv (salvator)	extreme

Medical, stările eu-lui pot fi privite, deci, ca două dezechilibre în raport cu un echilibru: înnăscute și/sau imprimare mecanic la prima vârstă și manifestate apoi ca rudimente, starea infantilă și starea parentală produc adultul tip "copil mare" respectiv "precoce". Starea matură se formează până la pubertate, pe un fond psihic echilibrat, cu participarea activă a reflecției - în forma ei primară (individul echilibrat).

Formativ însă, ele trebuie privite/exploatate ca un echilibru realizabil prin "ratarea" ("marginalizarea") a două dezechilibre:

	STARE INFANTILĂ (de "copil", remanentă) adaptat (conivent)	/ STARE MATURĂ (de "adult", reflectată)	/ STARE PARENTALĂ (de "parinte", mimetică) normativ (îndrumător)
POZITIV	liber (independent)		suportiv (susținător)
NEGATIV	supus (obedient)		opresiv (persecutor)
	rebel (delincvent)		protectiv (salvator)

În concluzie putem afirma că analiza tranzacțională se regăsește în următoarele domenii de specializare, și anume: clinic, educațional, organizațional, consiliere, unde integrează dimensiunea cognitivă, emoțională, comportamentală și corporală atât în concepțiile teoretice cât și în cele practice. Analiza tranzacțională are atât o teorie a minții, o teorie a emoției, o teorie a comportamentului și a legăturilor dintre acestea trei și experiența somatică.

Ca aplicație practică directă, analiza tranzacțională se folosește în medii educaționale oferind suport tuturor actorilor implicați în procesul instructiv-educativ, adică tuturor celor implicați în procesul de predare și învățare. De asemenea este un instrument valoros în management, comunicare și analiză organizațională și este un sistem de psihoterapie, dar poate fi folosită ca instrument oferind soluții eficiente în orice mediu/ domeniu în care este nevoie de înțelegerea omului/individului, a relațiilor umane și a comunicării.

BIBLIOGRAPHY

1. Abric, Jean-Claude, Psihologia comunicării, Polirom, 2002
2. Anghel, P., Stiluri și metode de comunicare, Ed. Aramis, Buc., 2003
3. Atkinson Rita și Richard, Edward Smith, Daryl J. Bem, Introducere în psihologie, Editura Tehnică, București, 2002
4. Baylon, Ch., Mignot, Xavier, Comunicarea, Editura Universității “ Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2000
5. Bougnoux, D., Introducere în științele comunicării, Polirom, Iași, 2000
6. Caune, J.: Cultura și comunicarea, Ed. Cartea românească, Buc, 2000.
7. Craia, S, Teoria comunicării, Ed. Fundației România de mâine, Buc, 2000.
8. Cuilenburg, J.J., Scholten, O., Noomen, G.W., Știința comunicării, Humanitas, București, 1998.
9. Denis, McQuail, Sven, Windahl, Modele ale comunicării, Ed. Facultății de Comunicare și Relații Publice “ David Ogilvy”, București, 2001
10. Drăgan, I., Paradigme ale comunicării de masă, Ed. Șansa, București, 1996.
11. Eco, Umberto, Tratat de semiotică generală, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1982.
12. Kapferer, J., N., Căile persuasiunii – Modul de influențare a comportamentelor prin mass mediași publicitate., Ed. Comunicare.ro, Buc, 2002.
13. Kneller, G.F., Logica și limbajul educației, E.D.P., București, 1973, p. 56,83,85, 86.
14. Litzler, D., L’evaluation., în: Nouvelle réve pedagogique, Paris, nr. 1-4, 1985
15. Marinescu, Valentina: “ Introducere în teoria comunicării”, Ed. Tritonic, Buc, 2003.
16. O Sullivan, T. Hartley, J., Saunders, D., Concepte fundamentale din științele comunicării și studiile cultural,, Ed. Polirom, Iași, 2001.
17. Pailliar ,I., Spațiul public și comunicarea, Polirom, Iași, 2002
18. Pânișoară, I., O., Comunicarea eficientă – Metode de interacțiune educațională, Ed. Polirom, Iași, 2003
19. Pedler, E., Sociologia comunicării, Ed. Cartea Românească, Buc, 2001.
20. Radu Ioan (coord.), Introducere în psihologia contemporană, Editura Polirom, Iași, 2001
21. Zlate M., Introducere în psihologie, Editura Polirom, Iași, 2001