

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Transakční analýza a profesní a osobnostní vývoj terapeutů v TA

Ing. Martin Škurla

Bakalářská práce

Študijný program: Jednooborová psychologie

Vedúca práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Praha 2022

Prague College of Psychosocial Studies



**Transactional analysis and professional and personality development of
therapists in TA**

Ing. Martin Škurla

The Bachelor Thesis

Study Programme: Psychology

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Praha 2022

Čestné prehlásenie

1. Prehlasujem, že som túto bakalársku prácu vypracoval samostatne a výhradne s použitím citovaných prameňov, literatúry a ďalších odborných zdrojov.
2. Prehlasujem, že práca nebola použitá v rámci iného vysokoškolského štúdia alebo k získaniu iného alebo rovnakého titulu.
3. Súhlasím s tým, aby práca bola sprístupnená pre študijné účely.

V Prahe dňa

.....
Ing. Martin Škurla

Pod'akovanie

Rád by som poďakoval mojej vedúcej bakalárskej práce Mgr. Ing. Eve Dubovskej Ph.D. za akceptáciu témy, vlúdny a trpezlivý prístup, možnosť konzultácií, pripomienky a inšpiráciu pri spracovávaní tejto práce. Ďalej by som chcel poďakovať všetkým účastníkom výskumu za ich ochotu a úprimnosť.

Anotácia

Cieľom bakalárskej práce bolo hlbšie porozumenie osobnostnému a profesnému vývoju poradcov a terapeutov v Transakčnej analýze (TA). Teoretická časť práce popisuje TA ako psychoterapeutický smer, ďalej popisuje základné koncepty TA a TA prístup ku klientom. Výskum vychádzal z rozhovorov piatich poradcov s trojročným výcvikom v ČR, ktorí stále aktívne používajú TA pri ich práci s klientmi. Dáta v tomto kvalitatívnom výskume boli získané pomocou pološtruktúrovaných rozhovorov a spracované pomocou tematickej analýzy.

Kľúčové slová

Transakčná analýza, výcvik v Transakčnej analýze, osobnostný rozvoj, profesný rozvoj, psychoterapia, poradenstvo, tematická analýza

Abstract

The goal of this Bachelor Thesis was a deeper understanding of the personal and professional development of counsellors and therapists in Transactional analysis (TA). The theoretical part describes TA as a psychotherapy school, describes basic concepts of TA and TA approach to clients. The research was based on the interviews of five counsellors with three years of training, who are still actively using TA in their work with clients. The data in this research were obtained using semi-structured interviews and processed using thematic analysis.

Keywords

Transactional analysis, Transactional analysis training, personality development, professional development, psychotherapy, counselling, thematic analysis

Obsah

Úvod	9
Teoretická časť	10
1 Transakčná analýza	10
1.1 Vznik TA.....	11
1.2 Filozofické predpoklady TA.....	12
1.3 Efektivita TA.....	13
1.4 TA v ČR a na Slovensku	14
2 Základné koncepty a modely v TA	15
2.1 Základné životné (existenciálne) pozície.....	15
2.1.1. Vznik a vývoj životných pozícií	16
2.1.2 5. životná pozícia.....	17
2.1.3 Stálosť životných pozícií.....	18
2.2 Ego stavy	18
2.2.1 Definícia Ego stavu.....	19
2.2.2 Ego stavy vs. Freudove id, ego a superego.....	20
2.2.3 Objasnenie významu detského Ego stavu	20
2.2.4 Diagnóza Ego stavov	21
2.2.5 Dospelý Ego stav a problematika emócií	22
2.3 Základné životné potreby a pohľadania	23
2.4 Štruktúrácia času.....	24
2.5 Bernova teória komunikácie	26
2.6 Transakcie a komunikačné pravidlá	27
2.6.1 Komplementárne transakcie	27
2.6.2 Skrížené transakcie.....	27
2.6.3 Skryté transakcie	28
2.7 Autonómia.....	29
Praktická časť	30
3 Metodika výskumu	30
3.1 Kvalitatívny výskum	30
3.2 Reflexia vlastného predporozumenia	30
3.3 Výskumná otázka.....	31
3.4 Výber výskumného súboru.....	31
3.5 Etické aspekty výskumu	31
3.6 Štruktúra výskumného rozhovoru	32
3.7 Zber dát	32
3.8 Analýza dát.....	32

4	Výsledky výskumu	34
4.1	Osobnostný rozvoj poradcov v TA	35
4.1.1	Životná filozofia	36
4.1.2	Posilnenie Dospelého	38
4.1.3	Autonómia	41
4.1.4	Naplnenie potreby niekam patriť	42
4.2	Profesný rozvoj poradcov v TA	43
4.2.1	Tvorba profesnej identity	44
4.2.2	TA pracovný framework	47
4.2.3	Modely, techniky a spôsoby práce s klientmi	51
5	Diskusia	52
<i>Záver</i>		<i>55</i>
<i>Zoznam použitej literatúry</i>		<i>56</i>

Úvod

V súčasnosti existuje v ČR a na Slovensku výrazné množstvo terapeutických smerov. Tieto smery vyzerajú na prvý pohľad často zaujímavo, ale prípadnému záujemcovi o výcvik nemusia byť jasné prínosy, rozdiely, výhody a nevýhody konkrétnych výcvikov. Záujemca o terapeutický výcvik sa tak môže ľahko dostať do rozhodovacej paralýzy. Výcvik v akomkoľvek smere vyžaduje veľkú psychickú, fyzickú a finančnú investíciu a účastník výcviku sa často zaväzuje naplňať finančné a osobnostné požiadavky výcviku na niekoľko rokov dopredu.

Transakčná analýza (TA) je poradenský a terapeutický smer, ktorý v ČR a na Slovensku, na rozdiel od zahraničia, nie je z môjho pohľadu dostatočne známy a rozšírený. TA prináša zrozumiteľnú teóriu osobnosti, teóriu komunikácie a množstvo zrozumiteľných modelov pre efektívnu prácu s klientmi. TA by si preto zaslúžila väčšiu pozornosť v oblasti pomáhajúcich profesií v ČR a na Slovensku.

V tejto bakalárskej práci som sa venoval TA a hlavným cieľom bolo odpovedať na výskumnú otázku: „Akým spôsobom absolvovanie výcviku v Transakčnej analýze rozvíja poradcov a terapeutov v ich osobnom a profesnom živote?“. Ďalším cieľom bakalárskej práce bolo porovnať zistené poznatky s existujúcimi štúdiami.

Motiváciou k tejto téme bola osobná skúsenosť s výcvikom v TA, záujem o poradenstvo a psychoterapiu, záujem o kvalitatívny spôsob výskumu a snaha viac zviditeľniť TA v ČR a na Slovensku.

Teoretická časť práce popisuje TA ako psychoterapeutický smer, ďalej popisuje základné koncepty TA a TA prístup ku klientom. Praktická časť práce sa skladá z metodologickej časti, z výsledkov výskumu a z diskusie.

Teoretická časť

1 Transakčná analýza

Transakčnú analýzu (TA) založil americký psychiater Eric Berne, ktorý objasňuje vznik TA takto: „*Transakčná analýza je empirická teória, ktorá vznikla ako výsledok počúvania ľudí v individuálnej a skupinovej psychoterapii.*“ (Berne, 1968, s. 63).

Vo svojej prvej knihe *Transakčná analýza v psychoterapii* Berne definuje TA nasledovne: „*Štruktúrna a transakčná analýza ponúka systematickú, ucelenú teóriu osobnosti a sociálnej dynamiky vychádzajúcu z klinickej skúsenosti a na akciu zameranú racionálnu formu terapie, ktorá je vhodná, jednoducho zrozumiteľná a prirodzene adaptovateľná na veľkú väčšinu psychiatrických pacientov.*“ (Berne, 1961, s. 21).

Bernova pôvodná predstava TA zahrňovala kognitívnu a behaviorálnu zložku. Táto pôvodná predstava sa v priebehu života Berneho menila. TA sa postupne vyvíjala v troch fázach. Každá fáza sa zameriavala na definíciu základných konceptov, ktoré sa stali stavebnými jednotkami konceptov v ďalších fázach (Dussay, 1977, s. 34–40):

- 1. fáza – Ego stavy¹ (1955-1962),
- 2. fáza – transakcie a psychologické hry (1962-1966),
- 3. fáza – analýza životného scenára (1966-1970).

V prvých dvoch fázach sa TA terapia zameriavala primárne na kognitívnu a behaviorálnu zložku osobnosti. Od tretej fázy sa dôležitou súčasťou terapeutickej práce stáva i zložka hlbinná (psychodynamická), ktorú charakterizuje koncept *životného scenára*. Presnejšie pohľady súčasných autorov definujú TA ako:

- „*psychoterapeutickú metódu charakteristickú kreatívnym spojením kognitívnej a psychodynamicky orientovanej psychoterapie obohatenú o prvky komunikačnej a Gestalt terapie*“ (Schlegel, 1998, s. 269),
- „*Prakticky kognitívno-behaviorálnu teóriu osobnosti a zmeny ktorá napriek tomu zachováva záujem o psychodynamický aspekt osobnosti.*“ (Steiner, 2005, s. 4).

¹ V ďalšom texte je vždy explicitne rozlišované medzi Freudovým konceptom *ega* (s prvým malým písmenom) a Bernovým konceptom *Ego stavu* (s prvým veľkým písmenom). Tieto koncepty nie sú totožné a o rozdieloch medzi nimi pojednáva kapitola 2.2.2 Ego stavy vs. Freudove id, ego a superego.

Berne sa od začiatku snažil o čo najväčšie rozšírenie TA v radoch terapeutov a psychiatrov. Bolo dôležité, aby jeho myšlienky a nápady bolo možné jednoducho učiť a predávať nielen psychiatrom, ale aj pacientom. Koncepty v TA museli byť zrozumiteľné prakticky pre každého človeka. Berne preto zaviedol pravidlo, že koncepty TA majú používať laický jazyk² „zrozumiteľný pre osemročné dieťa, farmára a súčasne M.I.T. profesora“ (Karpman, 2019, s. 6). Práve jednoduchosť jazyka TA umožňuje vyučovať TA v štyroch rozličných aplikačných oblastiach TA: v psychoterapii, v poradenstve, v organizáciách a vo vzdelávaní.

1.1 Vznik TA

Písala sa druhá polovica roku 1945 a major Eric Berne dostal neľahkú úlohu. Spolu s ďalšími kolegami postupne vyšetril 25 000 vojakov v americkom armádnom stredisku. Mal pridelených iba 40-90 sekúnd na jedno psychiatrické vyšetrenie. Berne v tomto obmedzenom čase vojakov pozoroval a kládol im dve jednoduché otázky:

1. Ste nervózny?
2. Navštívili ste už niekedy psychiatra?

Berne si všimol, že dokáže ich odpovede predvídať s prekvapivou presnosťou. Dokázal taktiež pomerne presne odhadovať posledné zamestnanie vyšetrovaných vojakov. Presnosť jeho odhadov sa ale znížila v prípadoch, keď zapojil logické uvažovanie. Preto začal od roku 1945 systematicky študovať intuíciu a v rozmedzí rokov 1949-1962 publikoval šesť vedeckých článkov, ktoré sa intuícii venovali. Tieto články obsahujú myšlienky a teoretické základy, z ktorých sa postupne vyvinuli koncepty TA (Dusay, 1971, s. 34).

Praktické základy TA sú založené na pozoruhodných pozorovaniach Erica Berna. Jedným z Bernových pacientov bol 35-ročný pán Segundo. Mimo psychiatrickú ordináciu bol tento muž úspešným, zodpovedným a vysoko rešpektovaným právnikom, ktorý sa starostlivo staral o svoju rodinu. Pán Segundo raz v priebehu terapie poznamenal: „*Presne tak to cítim. V skutočnosti nie som právnik, som len malý chlapec.*“ (Berne, 1957, s. 293). Berne si skutočne všimol, že tento pacient mal v priebehu liečby postoje často charakteristické skôr pre malého chlapca ako pre dospelého právника. Pán Segundo sa ďalej zvykol v priebehu terapeutických stretnutí pýtať: „*Hovoríte k právnikovi, alebo k malému chlapcovi?*“ (James, 1977, s. 20). Berna táto otázka zaujala a s postupujúcim časom bolo pre neho jednoduchšie a jednoduchšie

² Laický jazyk používa Berne i v názvoch jeho kníh, napr.: *Ako sa ľudia hrajú* (Berne, 1964a) a *Čo povieť až pozdravíte* (Berne, 1972).

rozlišovať tieto dva postoje pacienta. Berne sa postupne naučil rozlišovať, či v danom momente hovorí s „právníkom“ alebo s „malým chlapcom“. Krátko nato začali spoločne s pacientom týmto dvom postojom hovoriť „dospelý“ a „dieťa“. Hlavným terapeutickým plánom u toho pacienta³ bolo pre Berna jasnejšie oddelenie Dospelého⁴ od Dieťaťa. Po roku spoločnej práce začalo byť evidentné, že určité postoje nepatria ani Dospelému a ani Dieťaťu. Ako výsledok týchto postojových „anomálií“ vznikol tretí Ego stav, ktorý Berne nazval Rodičom, nakoľko boli jeho postoje očividne odrazom pacientových rodičovských predsudkov (Berne, 1957, s. 297).

Zaujímavé tiež bolo, že každý Ego stav pána Segunda zaobchádzal s financiami iným spôsobom. Jeho Dieťa bolo finančne chudobné a malo mizerné spôsoby zaistenia finančnej prosperity. Jeho Dospelý zaobchádzal s peniazmi bystrým a predvídavým spôsobom, charakteristickým pre bankéra. Jeho Dospelý bol ochotný minúť peniaze, aby mohol ďalšie peniaze zarobiť. Jeho Rodič mával fantázie, v ktorých daroval všetky financie komunitě, pre jej dobro. Pán Segundo bol aj v reálnom živote filantropicky štedrý a takto napodobňoval svojich rodičov (Berne, 1957, s. 298).

Prepojenie pôvodných Bernových teoretických štúdií intuície a klinických pozorovaní jeho klientov ho viedlo k vytvoreniu konceptu Ego stavov, ktoré považujeme za základné stavebné kamene TA.

1.2 Filozofické predpoklady TA

Filozofické predpoklady TA popisujú spôsob, akým pristupujeme v osobnom kontakte, poradenstve a terapii k druhým ľuďom. Tieto predpoklady je možné zhrnúť v troch bodoch (Stewart & Joines, 2012, s. 6):

1. všetci ľudia sú OK,
2. každý človek má kapacitu myslieť,
3. ľudia sa sami rozhodujú o svojom osude a tieto rozhodnutia je možné zmeniť.

Najdôležitejším predpokladom v TA je koncept tzv. *OKness*, ktorý znamená, že každá ľudská bytosť je hodnotná, cenná a má svoju dôstojnosť. Hodnota človeka navyše nesúvisí s jeho správaním. Z praktického hľadiska to znamená, že nemusíme vždy akceptovať a nemusí

³ U tohoto pacienta obsahy Dieťaťa nevedome ovplyvňovali fungovanie Dospelého. Konkrétne, iracionálne detské myšlienky (fantázie) boli pacientom vnímané ako racionálne, tzv. „adult ego“ syntónne (Berne, 1957, s. 296).

⁴ V TA literatúre sa často Ego stavy zjednodušene označujú jedným slovom. Aby bolo možné rozlíšiť, kedy sa jedná o Ego stav a kedy o skutočného človeka, Ego stavy začínajú vždy prvým veľkým písmenom. Napr. namiesto slovného spojenia „dospelý Ego stav“ sa bežne používa označenie „Dospelý“. V ďalšom texte sa používajú oba označenia.

sa nám vždy páčiť správanie druhého človeka, ale vždy by sme ho mali vnímať ako hodnotnú ľudskú bytosť. Koncept *OKness* ďalej reprezentuje ľudskú rovnosť, ktorá je nezávislá na rase, veku, pohlaví a náboženskom presvedčení. Koncept *OKness* nie je v psychológii úplnou novinkou, nakoľko v druhej polovici 20. storočia popísal Carl Rogers podobný koncept a použil pre neho termín *bezpodmienečné pozitívne prijatie*⁵ (Rogers, 1957, s. 96).

Druhým predpokladom TA je tzv. kapacita myslieť. Kapacita myslieť znamená, že každý človek dokáže myslieť za seba samého, veriť sebe samému a robiť vlastné rozhodnutia. Prípadne sa to dokáže naučiť.

Tretí koncept TA pojednáva o rozhodovacej schopnosti človeka. TA predpokladá, že každý človek vo svojom rannom detstve urobil detské rozhodnutia a vytvoril si detské stratégie, ktoré mu pomáhali prežiť a napĺňať svoje potreby. Tieto detské rozhodnutia nás ale často neskôr nevedome ovplyvňujú v dospelosti. Každé z týchto detských rozhodnutí, ktoré nám spôsobujú nepríjemné situácie v prítomnosti, je možné vystopovať a zmeniť. To platí aj pre ranné detské rozhodnutia, ktoré sme urobili o sebe, o ostatných a o svete okolo nás. Z toho vyplýva, že zmena je možná. Zmenu ale nenastáva iba porozumením našich vzorcov správania, zmena vyžaduje aktívne rozhodnutie.

Steiner (1990, s. 3) zdieľal presvedčenie, že filozofia TA má humanistické⁶ základy:

1. ľudské bytosti inklinujú a sú od prírody schopné žiť medzi sebou v harmónii a v harmónii s prírodou,
2. ľudia majú prirodzenú tendenciu žiť, starať sa o seba, byť zdraví a šťastní, učiť sa vychádzať medzi sebou a rešpektovať ostatné formy života,
3. ak sú ľudia chorí, nešťastní, bez záujmu učiť sa, nespolupracujúci, sebeckí alebo neúčtívi k životu, je to výsledok vonkajších vplyvov, ktoré utlačili základnú vrozenú pozitívnu tendenciu k životu; táto pozitívna tendencia k životu môže byť aktivovaná v prípade oslabenia negatívnych vonkajších vplyvov a prenáša sa automaticky na každú nasledujúcu generáciu novorodencov.

1.3 Efektivita TA

Do roku 2000 neexistovalo mnoho klinických výskumov, ktoré by dokazovali efektivitu TA prístupu a TA psychoterapie (Widdowson, 2017).

⁵ V pôvodnom anglickom texte „*Unconditional positive regard*“.

⁶ **Humanizmus** = „filozofický smer či politická orientácia na hodnotu človeka, jeho práva na šťastie, slobodu a dôstojnosť, osobný rozvoj a uplatnenie; presvedčenie, že človek je cieľom, nie prostriedkom k dosiahnutiu cieľa“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 189).

Jedným z prvých štatisticky významných výskumov efektívnosti TA psychoterapie bola v roku 2002 medzinárodná štúdia 27 certifikovaných transakčne analytických terapeutov z radov psychiatrov, psychológov, sociálnych pracovníkov, poradcov a ďalších pomáhajúcich profesií. Títo profesionáli mali za sebou dlhodobé pokročilé výcviky v TA, intenzívnu supervíziu a pracovali v ôsmich krajinách sveta: v USA, Kanade, Mexiku, Španielsku, Austrálii, Švajčiarsku, Francúzsku a Taliansku. Celkom bolo spracovaných 932 sebahodnotiacich dotazníkov od ich klientov. Táto štúdia ukázala, že efektivita certifikovaných transakčných analytikov je výrazne vyššia v porovnaní s efektivitou ostatných skupín z CR⁷ štúdie z roku 1994 (Novey, 2002).

TA je efektívna pri liečbe PTSD (Harford & Widdowson, 2014) a úzkostnej poruchy (Solgi et al., 2021). Mimo oblasť terapie je TA efektívna na zlepšenie schopnosti riešiť problémy (Ghanbari-e-Hashem-Abadi et al., 2011), redukciu agresie (Lashani & Mazaheri, 2016) a zvýšenie sebedomia (Sundah, 2018; Torkaman et al., 2020).

1.4 TA v ČR a na Slovensku

V českom prostredí bol jedným z prvých propagátorov TA psychiater Radkin Honzák. Česká asociácia Transakčnej analýzy (ČATA) bola založená v roku 1994. Pod záštitou ČATY sa pravidelne organizujú workshopy TA so zahraničnými lektormi a letné školy TA.

Prvé výcviky v TA organizovala pod záštitou ČATY PhDr. Blanka Čepická Ph.D. TTA-P⁸, ktorá výcviky organizuje dodnes. V ČR takto tradične prebieha jednak základný dvojdnový výcvik TA101 a rovnako aj trojročný výcvik so zameraním na psychoterapiu. Prvé dva behy „tříletky“ boli vedené v anglickom jazyku a od tretieho behu majú výcviky českého tlmočníka. Na tento trojročný výcvik sú pozývaní zahraniční transakční analytici so zameraním na psychoterapiu, poradenstvo, organizácie a vzdelávanie. Výcvik prebieha formou dvojdenných stretnutí v Prahe a raz ročne prebehne týždenné stretnutie mimo Prahu.

Záujem o TA rovnako ako aj počet kvalifikovaných lektorov v ČR stúpa. Od roku 2018 organizujú výcviky TA101 a dvojročný výcvik v TA so zameraním na poradenstvo PhDr. Radmila Pikorová PTSTA-C⁹ a PhDr. Renata Novobilská Ph.D. PTSTA-C. Od roku 2021 organizujú taktiež ročný pokročilý výcvik v TA. Najnovším rozšírením lektorského tímu TA v ČR sú PhDr. Martina Javůrková PTSTA-C a Mgr. Jan Šimek PTSTA-E¹⁰.

⁷ CR = Consumer Reports

⁸ TTA-P = Teaching Transactional Analyst for Psychotherapy

⁹ PTSTA-C = Provisional Teaching and Supervising Transactional Analyst for Counselling

¹⁰ PTSTA-E = Provisional Teaching and Supervising Transactional Analyst for Education

2 Základné koncepty a modely v TA

2.1 Základné životné (existenciálne) pozície

Eric Berne pôvodne plánoval používať koncept životných pozícií na kategorizáciu psychologických hier¹¹ (Berne, 1962, s. 23). Životné pozície sú viac ako len názory na vlastné správanie a správanie druhých ľudí. Životné pozície sú základné postoje, ktorými človek vyjadruje ľudskú hodnotu tak, ako ju vníma u seba a u druhých ľudí (Stewart & Joines, 2012, s. 121).

Berne definoval štyri základné životné pozície človeka:

1. Ja som OK, ty si OK.
2. Ja som OK, ty nie si OK.
3. Ja nie som OK, ty si OK.
4. Ja nie som OK, ty nie si OK.

Zhrnutie životných pozícií (Berne, 1972, s. 86–88; Pratt, 2021, s. 11) ukazuje Tabuľka 1.

Tabuľka 1: Stručné zhrnutie životných (existenciálnych) pozícií v TA

Existenciálna pozícia	Charakteristika pozície	Klinická klasifikácia podľa Berna ¹²	Ľudia v tejto pozícii podľa Berna
JA+TY+ ¹³	zdravie a úspech	-	žijú spokojný život
JA+TY-	arogantnosť a hostilita	paranoidná pozícia	vysmievajú sa druhým, hľadajú v druhých chyby a bojujú s druhými ľuďmi
JA-TY+	osamelosť a bezmocnosť	depresívna pozícia	sú melancholickí samovrahovia, gambleri a ľudia končiaci na psychiatrii alebo vo väzení
JA-TY-	márnosť a beznádejnosť	schizoidná alebo schizofrenická pozícia	-

¹¹ Psychologické hry v TA v súčasnosti pomocou životných pozícií nekategorizujeme.

¹² Bernova klinická klasifikácia je z dnešného pohľadu príliš zjednodušujúca a redukcionistická, ale ilustruje, akým spôsobom Berne pôvodne premýšľal. Chorvátska štúdia na vzorke 100 pacientov potvrdzuje, že u klinických pacientov je výrazne vyššie zastúpenie „Ja nie som OK“ pozície. Depresívni pacienti majú výraznejšiu „Ja nie som OK, ty nie si OK“ pozíciu a paranoidní pacienti dominantnú pozíciu nemajú (Budiša et al., 2012).

¹³ Berne v jeho poslednej knihe *Čo povieť až pozdravíte* používa skrátenú notáciu „+“ pre OK pozíciu a „-“ pre nie OK pozíciu. Napr. pozíciu „Ja som OK, ty nie si OK“ označuje „JA+TY-“ (Berne, 1972, s. 86). V ďalšom texte sa používa toto skrátené označenie životných pozícií.

Pre Berna je zdravou pozíciou iba JA+TY+ a do tejto pozície človek buď „vyrastie“ v rannom detstve, alebo sa ju musí naučiť tvrdou prácou v neskoršom živote. Pozíciu JA+TY+ nie je možné dosiahnuť iba aktom vôle (Berne, 1972, s. 86).

2.1.1. Vznik a vývoj životných pozícií

Jednou z prvých otázok, ktorú by sme si mohli položiť je otázka, ako vlastne životné pozície vznikajú. Berne zastával názor, že „*Ludia sa narodí ako princovia alebo princezné a ich rodičia z nich urobí žabiakov.*“ (Steiner, 2012, s. 295). Táto myšlienka naznačuje, že pôvodnou životnou pozíciou človeka je v Bernovom ponímaní pozícia JA+TY+, ktorá sa ale pod vplyvom rodičov mení na jednu zo zvyšných (nie OK) pozícií.

Americký psychiater Thomas A. Harris, ktorý spopularizoval koncept životných pozícií svojou knihou *Ja som OK, ty si OK* (Harris, 1997), bol presvedčený, že každé dieťa si okolo prvého roku života osvojuje univerzálnu životnú pozíciu JA-TY+ na základe jeho doterajších životných skúseností. Harris (1997, s. 71) ilustruje, ako si môžeme predstaviť túto pozíciu z pohľadu 3-ročného dieťa:

- JA- znamená: som malé, bezmocné, nedokážem sa brániť, som špinavé, nič nerobím správne, som neohrabané a nemám slová, ktorými by som ti vysvetlil, ako sa cítim,
- TY+ znamená: si veľký, máš moc, vždy máš pravdu, na všetko máš odpoveď, si šikovný, rozhoduješ nad mojím životom a smrťou, môžeš ma udrieť alebo mi ublížiť a napriek tomu je to OK.

Koncom druhého roku života si dieťa podľa Harrisa túto pozíciu buď potvrdí, alebo si osvojí jednu z pozícií JA+TY- alebo JA-TY- (v prípade, že bolo týrané alebo prežívalo výrazný nezáujem zo strany rodičov). Podľa Harrisa sú mínusové životné pozície (JA-TY+, JA+TY- a JA-TY-) nevedomé a sú založené na prežívaní, pretože boli vytvorené v rannom detstve. Naopak pozícia JA+TY+ je výsledkom vedomého myšlienkového rozhodnutia.

Pozícia JA+TY+ nie je založená na pociť, ale na viere, pretože reprezentuje postoj človeka (Harris, 1997, s. 57–73). Podľa Harrisa si dieťa vybranú životnú pozíciu zvyčajne uchováva do konca svojho života. Životnú pozíciu je ale možné v priebehu života zmeniť vedomým zameraním na pozíciu JA+TY+. Pozícia JA+TY+ je nevyhnutná na dosiahnutie plného potenciálu človeka.

2.1.2 5. životná pozícia

Fanita English, ktorú inšpirovali myšlienky Melanie Kleinovej a Reného Spitzza, rozširuje Bernov model a definuje prepracovanejší vývojový model piatich životných pozícií (English, 1975, 1976, 2013):

1. Ja som OK, ty si OK (vývojová euforická pozícia).
2. Ja som OK, ty nie si OK (vývojová defenzívna pozícia).
3. Ja nie som OK, ty si OK (vývojová defenzívna pozícia).
4. Ja nie som OK, ty nie si OK.
5. Ja som OK, ty si OK (Dospelá pozícia).

Prvá pozícia JA+TY+ je v ponímaní English počiatočná, šťastná, detská a euforická pozícia. V období prvých mesiacov života si ale dieťa začína uvedomovať limity svojej domnejšej všemocnosti a zažíva momenty pravého opaku; prežíva úplnú bezmocnosť vyjadrenú pozíciou JA-TY-. Túto fázu Melanie Kleinová nazýva depresívnou fázou, René Spitz úzkostnou fázou a Fanita English *nie OK fázou* (English, 2013).

V priebehu ďalšieho vývoja si väčšina detí vytvára jednu z dvoch defenzívnych pozícií:

1. JA-TY+,
2. JA+TY-.

Defenzívna pozícia JA-TY+ predstavuje pozíciu bezmocného dieťaťa, ktoré je veľmi závislé na jeho okolí. Defenzívna pozícia JA+TY- predstavuje pozíciu dieťaťa, ktoré zažilo veľmi zanedbávajúcich rodičov (alkoholikov, drogovu závislých alebo nestabilné osobnosti) a vytvorilo si vnútorné presvedčenie, že ak sa samo o seba nepostará, tak to neurobí nikto iný.

Dieťa v priebehu vývoja prežíva zúfalstvo. Defenzívnosť charakterizuje funkciu týchto dvoch životných pozícií, a tou je ochrana dieťa pred záplavou zúrivosti alebo beznádeje. Podľa autorky majú defenzívne pozície tendenciu byť opačné k pozíciám osoby, ktorá sa o nich primárne starala. Defenzívne pozície sa aktivujú v stresových okamihoch.

5. životná pozícia¹⁴ predstavuje schopnosť človeka používať dospelý Ego stav nezávisle na jeho zážitkoch z detstva. Človek v tejto pozícii vníma svoje vlastné nedostatky i nedostatky druhých a preto akceptuje samého seba a druhých viac realisticky. Takýto človek sa naučil, že môže dosiahnuť viac ako si pôvodne myslel a súčasne si uvedomuje, že nie je všemocný a nemôže mať nad všetkým kontrolu. Súčasťou tejto pozície je vedomie, že dokážeme vydržať pocity zúfalstva (vznikajúce vo veku 8. mesiacov) kedykoľvek budeme čeliť frustrácii.

¹⁴ Fanita English označuje túto 5. pozíciu „*I'm OK -- You're OK (Adult)*“ (English, 1975) a rovnako aj „*I'm Ok – You're Ok – For Real*“ (English, 1976).

2.1.3 Stálosť životných pozícií

Komunita transakčných analytikov sa v začiatkoch nedokázala zhodnúť na tom, či sú životné pozície niečím stálym a konštantným alebo niečím premenlivým. Berne považoval životné pozície za relatívne stabilné: „... štyri základné pozície je možné len málokedy zmeniť vonkajšími okolnosťami. Stabilné zmeny musia prísť zvnútra človeka a to buď spontánne, alebo v dôsledku terapeutického vplyvu: profesionálnou liečbou alebo láskou, ktorá je prírodnou psychoterapiou.“ (Berne, 1972, s. 88).

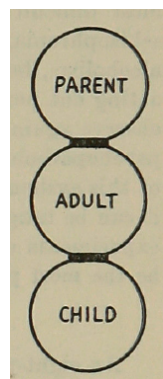
Ostatní autori transakčne analytických textov vyjadrili nezhody v odpovediach na otázky: „Sú alebo nie sú životné pozície stabilné v rôznych situáciách?“ a „Menia sa životné pozície spoločne so zmenou situácie?“. Harris (1997) postuloval, že životná pozícia zostáva v rôznych situáciách konštantná. Na druhú stranu Holland (1970) a Ernst (1971) predpokladali, že v rôznych situáciách môžeme komunikovať z rôznych životných pozícií.

Výskum 15 stredoškolských chlapcov a 15 stredoškolských dievčat poukázal na to, že jedinec má zvyčajne jednu dominantnú životnú pozíciu, ale samotná životná pozícia sa môže meniť v závislosti na situácii (Andrews et al., 1977).

2.2 Ego stavy

Berne podrobne popísal proces vzniku konceptu Ego stavov¹⁵ na príklade kazuistiky pána Segunda v jeho vedeckom článku *Ego stavy v psychoterapii* (Berne, 1957). Berne na základe jeho teoretických štúdií intuície a klinických skúseností formuloval hypotézu existencie viacerých čiastkových osobností¹⁶ (Ego stavov) v každom z nás. Berne znázorňoval Ego stavy ako dotýkajúce, ale neprekrývajúce sa kruhy. Bernove prvé grafické znázornenie Ego stavov zobrazuje Obrázok 1).

Obrázok 1: Bernove prvé grafické znázornenie Ego stavov (Berne, 1957, s. 294)



¹⁵ Procesu vzniku konceptu Ego stavov sa podrobnejšie venuje kapitola 1.1 Vznik TA.

¹⁶ Prídavným menom „čiastková“ vyjadruje autor TA predpoklad, že každý Ego stav je iba jednou z častí väčšieho celku, jednou z častí osobnosti. Plne funkčnú osobnosť v TA tvoria všetky Ego stavy súčasne.

2.2.1 Definícia Ego stavu

Ego stavy sa stali kľúčovým konceptom v TA: „*Rodičovský, Dospelý a Detský Ego stav boli prvou oblasťou štúdia transakčnej analýzy a sú jej základnými kameňmi a značkou. Všetko, čo sa zaoberá Ego stavmi je transakčná analýza a všetko, čo ich prehliada transakčnou analýzou nie je.*“ (Berne, 1970, s. 223).

Berne vo svojom prvom článku pojednávajúcom o Ego stavoch definuje Ego stavy takto: „*Ego stav je možné popísať fenomenologicky ako koherentný systém pocitov, operatívne ako koherentný systém vzorcov správania alebo pragmaticky ako systém pocitov, ktoré motivujú súvisiacu množinu vzorcov správania.*“ (Berne, 1957, s. 295).

Je dôležité vymedziť, že Ego stavy nie sú iba teoretické konštrukty. Ego stavy sú fenomenologické, sociálne a behaviorálne reality. Sú to fenomenologické reality, pretože v momente, keď sa ich ľudia naučia rozlišovať, tak sa ich naučia aj cítiť. Sú to sociálne reality, pretože je veľmi jednoduché diagnostikovať v akom je človek Ego stave tým, že budeme pozorovať správanie tohto človeka a správanie tých, ktorí mu odpovedajú. Sú to tiež behaviorálne reality, pretože Ego stavy sú charakteristické odlišným svalovým napätím, gestami a spôsobom reči (Berne, 1968, s. 65–66).

Každý Ego stav navyše predstavuje *skutočné Self*¹⁷. Berne predpokladá existenciu špeciálneho druhu *katexie*¹⁸, tzv. *pre-katexie*, ktorá sa presúva medzi Ego stavmi a umožňuje zážitok *skutočného Self*. Každé z týchto troch *skutočných Self*, ktoré reprezentujú Ego stavy, je charakteristické vlastným spôsobom prežívania (Berne, 1968, s. 66). Bernova hypotéza troch *reálnych Self* tvoriacich výslednú osobnosť má dôležité následky. Cieľom poradenskej a terapeutickej práce v TA nie je a nemôže byť potlačenie alebo vylúčenie žiadneho Ego stavu, ako sa to niekedy nesprávne popisuje v literatúre. Cieľom TA práce s klientom je integrácia všetkých Ego stavov cez dospelý Ego stav. Dospelý vtedy vníma obsahy a impulzy z Dieťaťa a Rodiča, ale súčasne má exekutívnu kontrolu a má možnosť sa slobodne rozhodnúť, akým spôsobom bude reagovať. Reakcie takéhoto človeka odpovedajú neskreslenej realite tu a teraz.

Ego stavy taktiež nie sú roly. Malé dieťa môže „odohrávať“ rolu rodiča a dospelého v priebehu hier „Ja budem teraz maminka“ a „Ja budem teraz doktor“. V tomto prípade by bolo správanie dieťaťa odohrávaním rodičovskej alebo dospeljej roly, ktoré ale stále prebieha z detského Ego stavu a teda odpovedá vnímaniu a mysleniu dieťaťa (Berne, 1968, s. 66).

¹⁷ **Real Self** = „reálne, pravé ja; to, aký človek skutočne je“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 234).

¹⁸ Pojem *katexia* je pôvodne psychoanalytický pojem. Tento pojem zaviedli anglický prekladatelia pre nemecké „Besetzung“ (obsadenie). Freud týmto termínom popisoval kvantum energie, ktoré obsadzuje každú objektívnu reprezentáciu alebo duševnú štruktúru. (Roycroft, 1995, s. 19).

2.2.2 Ego stavy vs. Freudove id, ego a superego

Medzi Freudovým konceptom *ega* a Bernovým konceptom *Ego stavu* existujú dôležité rozdiely. Berne zdôrazňoval, že Rodič, Dospelý a Dieťa nie sú synonymami pre *superego*, *ego* a *id*. Rodič, Dospelý a Dieťa sú kompletne *Ego stavy*, z ktorých každý obsahuje vplyvy zo *superega*, *id* a *ega* (Berne, 1958, s. 738). Freudove *id*, *ego* a *superego* sú koncepty, zatiaľ čo *Ego stavy* sú sociálne reality. *Ego stavy* a zmeny *Ego stavov* je teda možné u druhých ľudí pozorovať (Berne, 1968, s. 67).

Id nemá podľa Freuda psychickú organizáciu, ale Bernovo Dieťa je kompletný *Ego stav* s vlastnou psychickou štruktúrou (obsahuje pocity, zážitky a vzorce správania dieťaťa). Psychoanalytické *ego*, ktorého úlohou je testovania reality, sa podľa Berna veľmi podobá dospelému *Ego stavu*.

2.2.3 Objasnenie významu detského Ego stavu

Podľa Berna je detský Ego stav je neoddeliteľnou súčasťou každého z nás: „*Každá osoba v sebe ukrýva malé dievčatko alebo malého chlapca, ktorý cíti, myslí, jedná, hovorí a odpovedá rovnakým spôsobom, ako tá istá osoba reagovala v určitom detskom veku.*“ (Berne, 1972, s. 12). V TA navyše reprezentuje detský Ego stav dôležité osobnostné charakteristiky: „*Dieťa celkovej osobnosti prispieva charizmou, humorom a sviežosťou.*“ (Berne, 1957, s. 298–299).

Je dôležité si ujasniť, že detský Ego stav nepredstavuje detinskosť a neznamena hanlivé označenie. Detský Ego stav označuje stav charakteristický pre dieťa (Berne, 1958, s. 738). Berne ďalej vysvetľuje, že termíny „zrelosť/vyspelosť“ a „nezrelosť/nevyspelosť“ sú zavádzajúce a preto by sme sa mali ich používaniu vyhýbať. V skutočnosti nejde vôbec o to, či „je pacient zrelý“ alebo „je pacient nezrelý“. Skôr si treba položiť otázku: „*Ktorý z Ego stavov prevláda v danej situácii? Je to Rodič, Dospelý alebo Dieťa?*“ (Berne, 1957, s. 308).

2.2.4 Diagnóza Ego stavov

Diagnóza¹⁹ Ego stavov popisuje spôsob rozpoznávania Ego stavov v druhom človeku. Rodičovský Ego stav človeka sa prejavuje v jazyku, intonácii, normatívnom postoji a niekedy sa prejaví v držaní tela a manieroch jedného alebo oboch jeho rodičov. Dospelý Ego stav sa prejavuje úspechmi, ktoré presahujú dieťa (napr. presnou analýzou komplexnej reality a realistickou manipuláciou s konceptmi). Detský Ego stav sa prejavuje detským správaním, postojmi a zastaralými spôsobmi vytvárania vzťahov a komunikácie (Berne, 1957, s. 304).

Berne (1963, s. 181–182) špecifikoval štyri typy diagnóz:

- behaviorálna diagnóza,
- sociálna diagnóza,
- fenomenologická diagnóza,
- historická diagnóza.

Behaviorálna diagnóza je diagnóza z pohľadu pozorovateľa; je to Ego stav, ktorý pozorovateľ vníma v správaní druhého človeka. Behaviorálna diagnóza si všíma mimo iného správanie, gestá, intonáciu hlasu, použité slová (Berne, 1963, s. 182–184), výraz tváre, pohyby tela a držanie tela (James & Jongeward, 1971, s. 11).

Sociálna diagnóza je založená na uvedomení si, ktorý Ego stav v nás druhý človek vyvoláva. Napr. ak v nás druhý človek vyvoláva stav, kedy sa cítime otcovsky alebo matersky (aktivuje v nás rodičovský Ego stav), pravdepodobne reaguje z detského Ego stavu.

Fenomenologická diagnóza je výsledkom sebaopozorovania. Príkladom by bol jedinec, ktorý si uvedomuje, že sa správa rovnako ako jeho rodič, alebo reaguje spôsobom, akým reagoval keď bol dieťa.

Historická diagnóza je výsledkom analýzy historických informácií o minulosti človeka. V tomto prípade by si jedinec pamätal presné momenty, kedy sa jeho rodič správal podobným spôsobom, ako sa správa teraz on sám. Jedinec by si tiež mohol pamätať, kedy presne mal v rannom detstve podobnú reakciu, ako má teraz v prítomnosti.

Výsledná diagnóza Ego stavov je tým presnejšia, čím existuje väčší počet čiastkových diagnóz. Úplná psychiatrická diagnóza Ego stavov vyžaduje, aby sa spoluúčastníci pacienta, pozorovateľ a pacientovo sebaopozorovanie a osobná história vo vnímaní Ego stavov zhodovali (Berne, 1963, s. 182). V skupine často z praktického hľadiska nie je možná sociálna, historická a ani fenomenologická diagnóza. Berne preto zdôrazňoval hodnotu behaviorálnej diagnózy.

¹⁹ Berne používa termín „*diagnóza Ego stavov*“ (anglicky „*diagnosis of ego states*“ (Berne, 1957, s. 304)), ale v skutočnosti popisuje spôsob akým zisťujeme Ego stavy. Pre kompatibilitu s pôvodnou literatúrou je v ďalšom texte používaný jeho pôvodný termín *diagnóza* i keď by sa z dnešného pohľadu viac hodil pojem diagnostika.

2.2.5 Dospelý Ego stav a problematika emócií

V TA literatúre sa niekedy nesprávne popisuje Dospelý ako Ego stav bez emócií. Tomuto zmäteniu prispel sám Berne keď vo svojej prvej knihe *Transakčná analýza v psychoterapii* popisuje Dospelého dvojznačne:

1. „*Dospelý Ego stav je charakterizovaný ako autonómna množina pocitov, postojov a vzorcov správania, ktoré sú prispôsobené súčasnej realite.*“ (Berne, 1961, s. 76)
2. „*Neopsyché²⁰ je pravdepodobnostný počítač.*“ (Berne, 1961, s. 76)

O 11 rokov neskôr, v jeho poslednej knihe *Čo poviete až pozdravíte*, popisuje Berne dospelý Ego stav stále dvojzmyselne:

1. „*Základným predmetom štúdia transakčnej analýzy je štúdium Ego stavov, ktoré sú koherentné systémy myšlienok a pocitov, ktoré sa prejavujú príslušnými vzorcami správania.*“ (Berne, 1972, s. 11)
2. „*Ego stav, v ktorom človek objektívne hodnotí svoje prostredie a vypočítava možnosti a pravdepodobnosti na základe minulých skúseností, sa nazýva dospelý Ego stav, alebo Dospelý. Dospelý funguje ako počítač.*“ (Berne, 1972, s. 11–12)

Ďalší autori popisujú existenciu emócií v Dospelom tiež dvojznačne (Gillespie, 1976).

Claude Steiner naopak jednoznačne popiera existenciu emócií: „*V dospelom Ego stave, je jedinec izolovaný od jeho afektívnych a ostatných vnútorných procesov, čo je nevyhnutná podmienka pre správne pozorovanie a predikciu reality. A teda v Dospelom Ego stave osoba nemá žiadne pocity, aj keď môže odhadovať pocity Dieťaťa a Rodiča.*“ (Steiner, 1971a, s. 6).

James and Jongeward (1971, s. 299) naopak predpokladajú, že dospelý Ego stav funguje ako stroj spracovávajúci dáta len vtedy, ak Dospelý nie je integrovaný. Takýto riadiaci stroj nemá etické zásady a emočnú kapacitu a nemôže sa zmeniť. Takáto osobnosť človeka by nebola adekvátne rozvinutá. Autori preto predpokladajú, že integrovaný dospelý Ego stav obsahuje Dospelé pocity rovnako ako schopnosti a technické zručnosti.

Schlegel (1998, s. 272) nachádza riešenie tejto názorovej nejednoznačnosti: „*Človek, ktorý je v dospelom Ego stave, nie je bez pocitov, ale jeho vnímanie, úsudky a rozhodnutia (t.j. spôsob, ktorým informácie získava, spracováva a vyhodnocuje) nebudú riadené emóciami²¹.*“ (Schlegel, 1998, s. 272).

²⁰ V danom čase Berne predpokladal, že Ego stavy majú špecifickú anatomickú reprezentáciu v mozgu a že Dospelý sa nachádza v neokortexe. Označoval preto Dospelého „*neopsyché*“ (Steiner, 2002, s. 63).

²¹ V pôvodnom anglickom texte „... will not be guided by emotions.“

2.3 Základné životné potreby a pohladenia

Berne vo svojich knižných kapitolách s názvom *Spoločenský styk* popisuje tri tzv. „hlady“²² (Berne, 1961, s. 83–85, 1964a, s. 13–15):

1. hlad po podnetoch,
2. hlad po uznaní,
3. hlad po štruktúre.

Hlad po podnetoch vyplýva z výskumov hospitalizmu²³, ktorý poukázal na to, že emočná deprivácia²⁴ môže mať pre malého človečika katastrofálne následky (zhoršovanie duševného stavu, ochorenia, apatia, degeneratívne zmeny nervových buniek až smrť) (Spitz, 1945). Slovanami Berna: „*Keď vás nikto nehladí, začne sa vám scvrkávať miecha.*“ (Berne, 1964a). Najvhodnejšiu formu podnetov ľuďom prinášajú dôverné vzťahy.

Detský hlad po podnetoch sa postupne mení na dospelácky hlad po uznaní. Dieťa v priebehu ranného vývoja potrebuje k prežitiu fyzický dotyk. Dospelý človek stále túži po fyzickom dotyku, ale musí sa naučiť nahradzovať fyzický kontakt inými formami uznania.

Termín *hladenie*²⁵ v TA označuje akýkoľvek čin, ktorý uznáva existenciu druhého človeka (Berne, 1964a, s. 15). Pohladenia naplňajú potrebu uznania od druhých ľudí a ich príkladmi sú úsmev, zamračenie, kompliment ale i urážka. Akékoľvek pohladenie je lepšie ako žiadne pohladenie a preto ľudia niekedy nevedome vyhľadávajú alebo vytvárajú konflikty.

Steiner (1971b, s. 9) zdôrazňuje dôležitosť pohladení takto: „*Pohladenia sú rovnako nevyhnutné v živote človeka ako ostatné primárne biologické potreby ako jedlo, voda a bezpečné útočisko – potreby, ktoré ak nebudú uspokojené, povedú k smrti.*“

Väčšina ľudí zažíva v živote nedostatok pohladení. Deficit pohladení je ešte výraznejší u žien, ktoré dávajú vo všeobecnosti viac pohladení než prijímajú. To je podľa Wyckoff (1971, s. 16–17) spôsobené hlavne spoločenským nastavením, ktoré ženy povzbudzuje v roli vychovávateľiek a podporovateľiek.

Pohladenia je možné efektívne využívať v terapeutickú prácu. Samuels (1968, s. 77) vyjadril presvedčenie, že samotná prítomnosť terapeuta a spoločne strávený čas s klientom predstavujú významné pohladenia s terapeutickým potenciálom.

²² Z pohľadu súčasnej obecnej psychológie predstavujú Bernove „hlady“ incentívy, resp. vonkajšie motívy.

²³ **Hospitalizmus** = „*syndróm porúch vývoja dieťaťa ako následok nedostatočného množstva podnetov pri dlhšom umiestnení v nemocnici alebo inom kolektívnom zariadení; následky psychickej deprivácie z prvých rokov života nenapraviteľné*“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 187).

²⁴ **Deprivácia** = „*strata niečoho, čo organizmus potrebuje; nedostatočné uspokojovanie základných potrieb*“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 94)

²⁵ V pôvodnom anglickom texte „*Stroking*“.

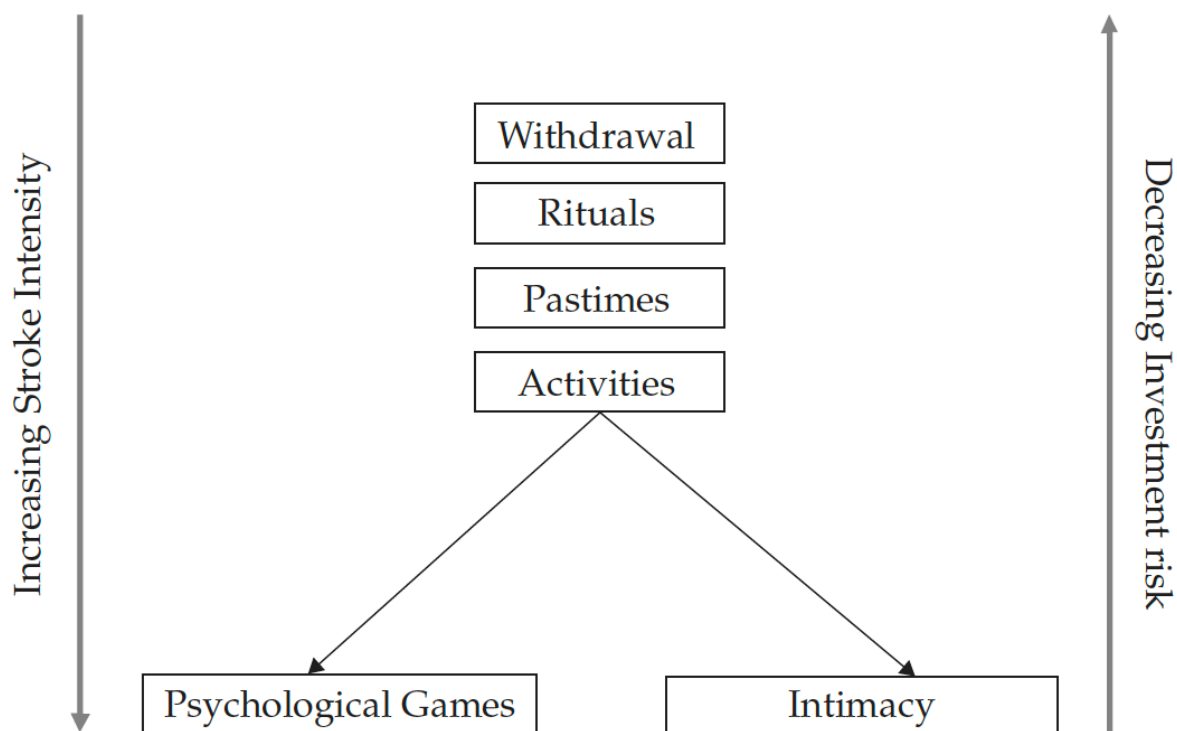
2.4 Štruktúrácia času

Berne zastával názor, že ľudská bytosť sa neustále zaoberá problémom, ako si organizovať čas. Štruktúrácia času nasycuje tretí hlad – hlad po štruktúre. Ľudia môžu tráviť (štruktúrovať) svoj čas jedným zo šiestich spôsobov (Berne, 1963, s. 198–202, 1972, s. 22–25; Stewart & Joines, 2012, s. 92–100):

1. stiahnutie sa do seba (uzavrieť sa),
2. rituály a obrady,
3. zábavy,
4. aktivity,
5. psychologické hry²⁶,
6. intimita²⁷.

Pohyb smerom od uzavretia k intimite zvyšuje intenzitu pohladení, ale súčasne narastá aj riziko ich nepredvídateľnosti a riziko odmietnutia druhým človekom (viď Obrázok 2).

Obrázok 2: Šesť foriem štruktúrácie času (Cornell et al., 2016, s. 47)



²⁶ V pôvodnej anglickej literatúre „*games*“. V texte sa nepoužíva priamočiary preklad „hry“, pretože ten má pre bežného človeka úplne inú konotáciu v porovnaní s hrami, o ktorých hovoril Berne.

²⁷ V českej literatúre sa zvykne prekladať anglické „*intimacy*“ ako „dôverné vzťahy“. V tejto práci sa používa Bernov pôvodný termín *intimita*, ktorý evokuje jeden z možných typov štruktúrácie času.

Ľudia uzavretí do seba sú prítomní fyzicky, ale nie psychicky. Títo ľudia nespolupracujú, nekomunikujú a zostávajú ponorení do vlastných myšlienok a fantázií. Rituály sú interpersonálne výmeny (napr. pozdravy, štandardné frázy, gestá), ktoré môžu byť neformálne, alebo môžu byť formalizované do obradov, ktoré sú úplne predvídateľné. Rituály sú tvorené tradíciami a spoločenskými zvykmi. Zábavy sú poloritualizované výmeny, ktoré do značnej miery vznikajú sociálnym programovaním. Zábavy zahŕňujú rozhovory o prijateľných témach prijateľným spôsobom. V priebehu zábav ľudia o veciach iba hovoria ale nepodniknú žiadne konkrétne kroky. V priebehu aktivít ľudia sústredia svoju energiu k nejakému materiálnemu výsledku, k dosiahnutiu určitého cieľa. Aktivity sú bežné v zamestnaní.

Psychologické hry sú množiny opakujúcich sa postranných a záľudných transakcií²⁸, ktoré devalvujú obe komunikačné strany. Psychologické hry majú skrytý motív a predvídateľnú psychologickú výplatu, ktorú tvoria neprijemné pocity (napr. frustrácia, hnev, úzkosť, poníženie, ...). Skutočným cieľom psychologických hier je manipulovať s druhými ľuďmi.

Berne (1972, s. 25) definoval intimitu takto: „*Obojstranná intimita je definovaná ako úprimný vzťah bez psychologických hier, v ktorom dochádza k vzájomnému dávaniu a braniu bez ďalších nárokov a bez využívania. Intimita môže byť i jednostranná, a to v prípade, kedy je jedna strana úprimná a nezištne dáva, zatiaľ čo druhá strana je využívajúca a nečestná.*“.

Obnovenie intimity je ústredným motívom TA terapie (Berne, 1968, s. 68) a preto sa Berne snažil experimentálne dokázať, že jeho definícia štrukturácie času (vrátane existencie intimity) je úplná. Dvojice participantov si sadli blízko seba a snažili sa vnímať jeden druhého tým, že udržiavali medzi sebou psychický a fyzický kontakt. V priebehu komunikácie dvojíc boli zakázané zvyšné typy štrukturácie času: rituály, zábavy, aktivity a psychologické hry (Berne, 1964c, s. 125). Mnohí z participantov experimentu sa ocitli v situácii blízkosti, ktorú nezažili (vo väčšine prípadov) od ich skorého detstva (Berne, 1964b, s. 113).

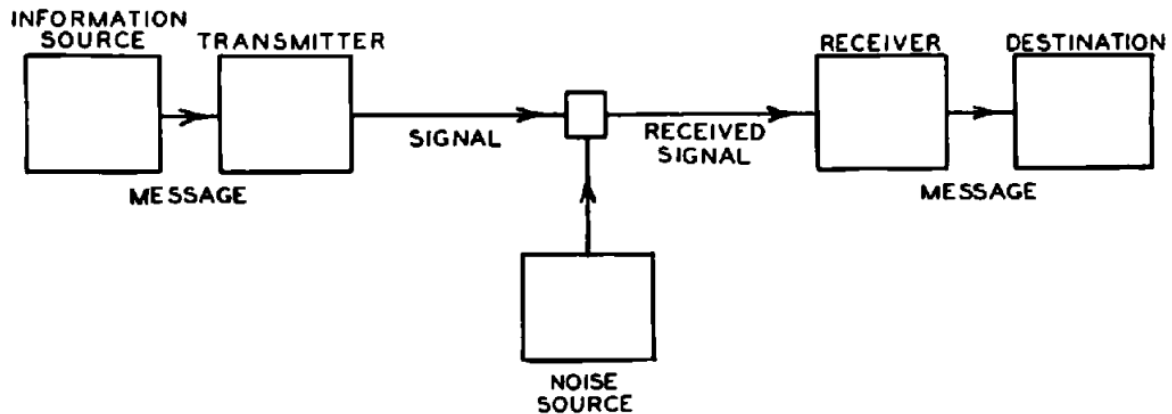
Zábavy a psychologické hry sú náhrady za autentické prežívanie nefalšovanej intimity (Berne, 1964a, s. 18). Dlhotrvajúca intimita je dosť vzácna a bohužiaľ významná časť sociálneho styku sa najčastejšie prejavuje v podobe psychologických hier (Berne, 1964a, s. 19–20).

²⁸ O transakciách pojednáva kapitola 2.5 Bernova teória komunikácie.

2.5 Bernova teória komunikácie

Koncept *transakcií* je založený na Bernovom rozšírení klasického Shannonovho matematického komunikačného modelu, ktorý zobrazuje Obrázok 3.

Obrázok 3: Shannonov matematický komunikačný model (Shannon, 1948, s. 381)



Berne sa zaujímal o psychologický model komunikácie, ktorý sa od matematického modelu líši v nasledovných bodoch (Berardo, 2014; Berne, 1953, s. 197):

1. pojem „presná správa“ je v interpersonálnej komunikácii psychologicky nemysliteľný,
2. správa zahŕňa nielen verbálnu, ale i neverbálnu zložku,
3. so zvyšujúcim sa šumom sa množstvo potencionálnych psychologických informácií skôr zvyšuje ako znižuje,
4. šum nie je druhotný faktor, ale ovplyvňuje oba komunikačné póly (kódovanie i dekódovanie správ),
5. neverbálna, neúmyselná, nejednoznačná, neformálna a iracionálna komunikácia je dôležitejšia ako komunikácia verbálna, zámerná, presná, formálna a racionálna,
6. ohniskom komunikácie nie je správa, ale prijímač,
7. význam komunikácie neurčuje vysielač, ale prijímač,
8. prijímač sa zaujíma nielen o správu, ale i o stav vysielača.

Zásadnou zmenou v Bernovom psychologickom modeli komunikácie sa stáva definícia informácie, význam šumu a úloha prijímača. Informácia tvorí vedomú časť komunikácie a predstavuje to, čo vysielač komunikovať chce a má v úmysle. Šum tvorí naopak nevedomú časť komunikácie a predstavuje to, čo vysielač komunikuje neúmyselne a neplánovane. Prijímač sa stáva hlavným aktérom komunikačného procesu.

2.6 Transakcie a komunikačné pravidlá

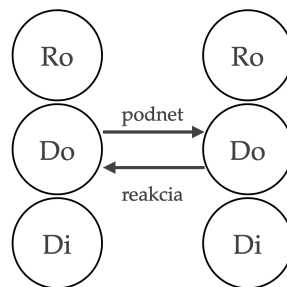
Termín transakcia je pôvodne ekonomický termín, ktorý zaväzuje výmenu niečoho medzi zúčastnenými stranami. Dôvodom, prečo ľudia spolu komunikujú, je zisk plynúci zo spoločnej komunikácie (Berne, 1971, s. 7).

Transakcia je jednotka spoločenského styku, ktorá sa skladá z transakčného podnetu a transakčnej reakcie. Transakcie prebiehajú medzi Ego stavmi. Analýza transakcie určuje, ktorý Ego stav podnet vyvolal a ktorý Ego stav na podnet reagoval (Berne, 1964a, s. 29). Transakcie sú jediným spôsobom získavania pohladení (Samuels, 1971, s. 23).

2.6.1 Komplementárne transakcie

Obrázok 4 zobrazuje šípky, ktoré ilustrujú smer komunikácie. V tomto prípade sa jedná o komunikáciu medzi dvoma dospelými Ego stavmi. V prípade, že sú vektory podnetu a reakcie rovnobežné, hovoríme o paralelnej, resp. komplementárnej transakcii.

Obrázok 4: Komplementárna transakcia



Príkladom komplementárnej transakcie je nasledovná komunikačná výmena (Berne, 1964a, s. 31):

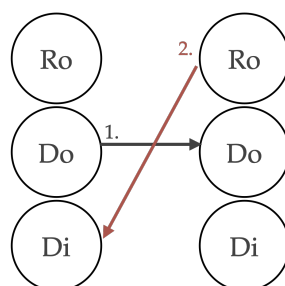
1. podnet z Dospelého: „Nevidela si niekde moje manžetové gombíky?“,
2. reakcia z Dospelého: „Sú na stole.“

Za použitia komplementárnych transakcií definujeme prvé komunikačné pravidlo TA: „*Dokým zostanú transakcie komplementárne, komunikácia môže prebiehať nekonečne dlho.*“ (Stewart & Joines, 2012, s. 67).

2.6.2 Skrížené transakcie

Obrázok 5 zobrazuje šípky, ktoré sa krížia. Podnet vychádzajúci z Dospelého oslovuje Dospelého a reakcia vychádzajúca z Rodiča a oslovuje Dieťa. V prípade, že sa vektory podnetu a reakcie krížia, hovoríme o skríženej transakcii.

Obrázok 5: Skrížená transakcia



Príkladom skríženej transakcie je nasledovná komunikačná výmena (Berne, 1964a, s. 32):

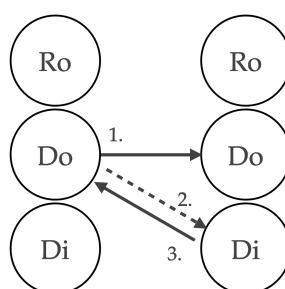
1. podnet z Dospelého: „Nevidela si niekde moje manžetové gombíky?“,
2. reakcia z Rodiča: „Prečo si nedávaš pozor na svoje veci? Už nie si dieťa.“

Za použitia skrížených transakcií definuje TA druhé komunikačné pravidlo: „*Pri prekrížení transakcie dochádza k prerušeniu komunikácie. Aby sa komunikácia obnovila, je potrebná zmena Ego stavov u jedného alebo oboch jednotlivcov.*“ (Stewart & Joines, 2012, s. 70).

2.6.3 Skryté transakcie

U skrytých transakcií sa ako súčasť podnetu prenášajú súčasne dve správy. Jedna správa je zjavná a prebieha na sociálnej úrovni. Druhá správa je skrytá a prebieha na psychologickú úroveň. Tieto dve správy oslovujú rozdielne Ego stavy. Skrytú transakciu zobrazuje Obrázok 6.

Obrázok 6: Skrytá transakcia



Príkladom skrytej transakcie je nasledovná komunikačná výmena (Berne, 1964a, s. 33):

1. správa na sociálnej úrovni z Dospelého: „Tento tovar je lepší ...“,
2. správa na psychologickú úroveň z Dospelého: „... ale vy si ho nemôžete dovoliť.“,
3. reakcia z Dieťaťa: „A práve ten si vezmem.“

Za použitia skrytých transakcií definuje TA tretie komunikačné pravidlo: „*Výsledok skrytej transakcie určuje psychologická, nie sociálna úroveň.*“ (Stewart & Joines, 2012, s. 72).

2.7 *Autonómia*

Cieľom TA je dosiahnutie autonómie a každý človek má schopnosť dosiahnuť autonómiu aspoň v určitej miere. Plne autonómny človek je jedinec, pre ktorého sú charakteristické nasledovné tri schopnosti (Berne, 1964a, s. 178):

1. vnímavosť/všíímavosť²⁹,
2. spontaneita,
3. intimita.

Vnímovosť vyžaduje, aby človek žil v prítomnosti (tu a teraz) a nie v minulosti alebo budúcnosti. Vnímový človek žije, pretože si uvedomuje, čo prežíva, kde sa nachádza a čo sa okolo neho odohráva.

Spontaneita znamená slobodu voľby – možnosť vyjadriť svoje pocity a vybrať si z tých, ktoré má človek k dispozícii (Rodičovské, Dospelé alebo Detské pocity). Spontaneita znamená oslobodenie; oslobodenie od nutkania hrať psychologické hry a prežívať iba také pocity, ktoré boli človeku povolené (Berne, 1964a, s. 180).

Intimita je schopnosť prežívať dôverné vzťahy. Intimita znamená spontánnu, od hier oslobodenú otvorenosť vnímavého človeka a jeho neskazeného Dieťaťa, ktoré vo svojej plnej naivite prežíva prítomnosť tu a teraz (Berne, 1964a, s. 180).

Harris (1997, s. 78) popisuje, že cieľom TA je umožniť človeku slobodu voľby, slobodu zmeniť sa, slobodu zmeniť reakcie na staré a nové podnety. Táto sloboda vychádza z poznania pravdy o obsahu Rodiča a Dieťaťa a toho, ako sa ich informácie premietajú do dnešných transakcií. Sloboda je podmienená tým, že si človek uvedomuje, že každý, s kým je v styku, má svojho Dospelého, Rodiča a Dieťa.

Autonómny človek je samosprávny. Je to človek určujúci svoj vlastný osud, človek preberajúci zodpovednosť za svoje skutky a emócie. Je to človek, ktorý dokáže zahodiť vzorce správania, myslenia a prežívania, ktoré sú irelevantné a nevhodné pre život v prítomnosti (James & Jongeward, 1971, s. 290).

²⁹ V pôvodnom anglickom texte „*Awareness*“.

Praktická časť

3 Metodika výskumu

Kapitola popisuje vybrané výskumné metódy a postupy použité vo výskume. Táto časť popisuje výskumnú otázku, výber výskumného súboru, etické aspekty výskumu, štruktúru výskumného rozhovoru, zber dát a analýzu dát. Pre prácu bola zvolená metóda kvalitatívneho výskumu a dáta boli vyhodnotené pomocou tematickej analýzy.

3.1 Kvalitatívny výskum

Pre praktickú časť práce bola zvolená metóda kvalitatívneho výskumu. Táto metóda bola vybraná, pretože umožňuje skúmanie vybranej témy do väčšej hĺbky a väčších detailov. Práve väčšia hĺbka je to, čo nás u osobnostného a profesného rozvoja poradcov a terapeutov zaujíma. Ďalším praktickým dôvodom pre výber kvalitatívneho výskumu bola obmedzená veľkosť výskumného súboru. Počet transakčných analytikov s trojročným výcvikom v ČR je pomerne malý. Tento počet je ešte nižší ak budeme vyberať participantov, ktorí stále aktívne používajú TA v ich poradenskej a terapeutickej praxi.

3.2 Reflexia vlastného predporozumenia

S problematikou TA som sa prvý krát zoznámil v roku 2017, kedy som absolvoval základný kurz TA101. Serióznejšie som sa začal zaoberať TA od konca roku 2018, kedy som vstúpil do dvojročného výcviku TA210. O rok na to som absolvoval ročný pokročilý výcvik v TA, ktorý som úspešne dokončil pred písaním tejto práce.

Všetci vybraní participantí výskumu absolvovali 3-ročný výcvik pod vedením PhDr. Blanky Čepickej, Ph.D. a jej vedenie bolo v mnohých ohľadoch iné v porovnaní s mojím výcvikom v TA. Obsahovo som pôvodne predpokladal, že rozhovory budú hlavne teoretické a budeme sa primárne rozprávať o pokročilých konceptoch a teóriách v TA. Očakával som, že budeme často hovoriť o koncepte *OK Corral* a tiež podrobne o koncepte *Drivers*. Z tohto pohľadu sa moje predpoklady vôbec nenaplnili. Po prvých dvoch rozhovoroch som si myslel, že zrejme kladiem zlé otázky, pretože vôbec nehovoríme o veciach, ktoré som očakával. V dôsledku toho som na začiatku výskumu prežíval frustráciu. To, čo som v rozhovoroch pôvodne nepovažoval za dôležité, sa po opakovanej analýze stalo dôležitou súčasťou tém výskumu. V priebehu rozhovorov sa naviac opakovali témy, u ktorých ma prekvapilo, že by mohli byť pre participantov dôležité. Tieto témy sú tiež súčasťou výsledkov výskumu.

3.3 Výskumná otázka

Hlavným cieľom práce je nájsť odpoveď na túto výskumnú otázku: „*Akým spôsobom absolvovanie výcviku v Transakčnej analýze rozvíja poradcov a terapeutov v ich osobnom a profesnom živote?*“. Cieľom výskumu bolo zistiť, čo je iné v kontexte myslenia, prežívania a správania u participantov pred a po absolvovaní výcviku v TA.

3.4 Výber výskumného súboru

Participantí výskumu boli vybraní nepravdepodobnostným výberom, a to konkrétne metódou zámerného (cieleného) účelového výberu. Jedná sa o jednu z najrozšírenejších metód výberu v kvalitatívnom výskume, pri ktorej cielene vyhľadávame participantov podľa určitých vlastností. Na základe stanovených kritérií potom cielene vyhľadávame iba tých jedincov, ktorí tieto kritéria spĺňajú (Miovský, 2006, s. 135).

Výskumný súbor tohto výskumu tvorili účastníci, ktorí spĺňali nasledovné kritériá:

1. účastník musel absolvovať 3-ročný výcvik v TA v ČR alebo na Slovensku,
2. doba po ukončení základného trojročného výcviku v TA je minimálne tri roky,
3. účastník v súčasnosti aktívne používa TA v poradenskej alebo terapeutickej práci s klientmi,
4. účastník nie je lektorom výcviku v TA.

Prvotný zoznam potenciálnych participantov výskumu sprostredkovala po vzájomnej dohode prezidentka Českej Asociácie Transakčnej Analýzy. Zvyšná časť participantov bola oslovená osobne v priebehu letnej školy TA v Brne v roku 2022. Participantí výskumu boli následne kontaktovaní emailom a telefonicky.

3.5 Etické aspekty výskumu

Participantí výskumu boli najskôr informovaní o téme a zámere výskumu a následne boli požiadaní o účasť vo výskume. Pred samotným rozhovorom boli oboznámení s informovaným súhlasom, ktorý následne podpísali. Na začiatku rozhovoru boli informovaní o dobrovoľnej účasti vo výskume, o možnosti odmietnuť odpovedať na kladené otázky a o možnosti kedykoľvek odstúpiť z výskumu. Identita participantov výskumu zostáva anonymná. Mená participantov spolu s ďalšími identifikačnými údajmi boli v prepisoch rozhovorov zmenené.

Participantí výskumu súhlasili s nahrávaním rozhovoru a s jeho následným prepisom do textovej podoby. Získané výskumné dáta slúžia výhradne pre účely tohto konkrétneho výskumu a nebudú ďalej poskytované a šírené.

3.6 Štruktúra výskumného rozhovoru

Samotný rozhovor³⁰ bol rozdelený do niekoľkých častí. V úvodnej časti sa autor pýtal na to, ako sa participanti dozvedeli o TA a čo si pod pojmom TA vlastne predstavujú. Rozhovor potom plynule prešiel do druhej časti, kde participanti popisovali ich vnímanie, prežívanie, silné momenty a uvedomenia v priebehu výcviku v TA. V prípade, že participanti úspešne dokončili certifikáciu v TA, boli dopytovaní na ich motiváciu. Hlavná časť rozhovoru sa potom týkala praktickej aplikácie TA v ich živote. Participanti popisovali, čo je v ich osobnom a profesnom živote iné pred a po absolvovaní výcviku v TA.

3.7 Zber dát

Výskum prebiehal formou nedirektívneho rozhovoru vedeného formou otvorených pološtruktúrovaných otázok. Doba trvania rozhovorov bola jedna hodina. Zber dát prebiehal od marca 2022 do mája 2022.

Z celkového počtu osem rozhovorov bolo do výsledného výskumu vybraných päť. Väčšina rozhovorov prebehla online a jeden rozhovor prebehol osobne v Prahe. Z rozhovorov bol vytvorený zvukový záznam, ktorý bol následne prepísaný do textovej podoby. Prepisy rozhovorov sú doslovné až na potencionálne identifikačné údaje, ktoré boli pozmenené v dôsledku dosiahnutia anonymity.

3.8 Analýza dát

V tomto výskume bola na analýzu dát použitá metóda tematickej analýzy. Braun a Clarke (2006, s. 79) definujú tematickú analýzu ako „*metódu identifikácie, analýzy a odkazovania k vzorom (témam) v rámci dát*“.

Proces analýzy dát je v tematickej analýze rozdelený do šiestich fáz (Braun & Clarke, 2006, s. 87):

1. zoznamovanie sa s dátami,
2. tvorba počiatočných kódov,
3. hľadanie tém,
4. overovanie tém,
5. definovanie a pomenovanie tém,
6. tvorba výsledného reportu.

³⁰ Osnova rozhovoru je uvedená v Prílohe č. 1.

Téma zachytáva niečo dôležité o dátach vo vzťahu k výskumnej otázke a predstavuje určitú úroveň významu v rámci súboru dát. V ideálnom prípade bude v súbore dát existovať niekoľko príkladov charakterizujúcich danú tému. Väčšie množstvo príkladov nutne neznamená, že samotná téma je dôležitejšia. Neplatí ani to, že téma je niečím, čomu musí súbor dát venovať značnú pozornosť. Tému môže byť venovaný značný priestor v určitých častiach dát a malý alebo žiadny priestor v ostatných častiach dát. Téma sa môže objavovať v relatívne malom množstve súboru dát. Na určenie toho, čo je téma, je potrebný úsudok výskumníka (Braun & Clarke, 2006, s. 82).

V súčasnosti rozlišujeme tri „školy“ tematickej analýzy. Vo výskume bola použitá tzv. reflexívna tematická analýza. Reflexívnosť zdôrazňuje aktívnu úlohu výskumníka v procese tvorby znalostí (Braun et al., 2019, s. 848).

V reflexívnej tematickej analýze sa témy vytvárajú z významových vzorov. Témy vznikajú ako dôsledok značnej analytickej práce výskumníka s cieľom preskúmať a rozvinúť porozumenie významu v rámci súboru dát. Kódovanie je organický a iteratívny proces. Kódy, ktoré sú výsledkom kódovania, sa v procese kódovania vyvíjajú. Počiatočný kód môže byť rozdelený do dvoch alebo viacerých kódov, môže byť premenovaný a môže byť spojený s ostatnými kódmi. Cieľom týchto zmien je presnejšia konceptualizácia dát z pohľadu výskumníka.

Existujú dva prístupy ku kódovaniu dát. V induktívnom kódovaní výskumník začína analytický proces z údajov, postupuje „zdola nahor“. V deduktívnom kódovaní výskumník pristupuje k analýze dát s vlastnými myšlienkami, konceptmi, teóriami a prípadne potencionálnymi kódmi, ktoré potom vyhľadáva a označuje v súbore dát. V praxi bude každý výskumník pristupovať k dátam predpojato, a to na základe vlastných vedomostí a názorov. Vo výskume bolo použité induktívne kódovanie. Induktívne kódovanie neznamená predpoklad, že výskumník je „nepopísaný list“; znamená predpoklad, že východiskom analýzy sú dáta a nie existujúce koncepty alebo teórie (Braun et al., 2019, s. 853).

Cieľom kódovania a tvorby tém v reflexívnej tematickej analýze nie je ani presne sumarizovať informácie a ani minimalizovať vplyv subjektivity výskumníka, pretože to nie je možné a ani žiaduce. Cieľom je poskytnúť koherentnú a presvedčivú interpretáciu dát. Výskumník je rozprávač príbehu, ktorý aktívne interpretuje dáta cez optiku jeho sociálneho postavenia, teoretických predpokladov, ideologických záväzkov a odborných vedomostí (Braun et al., 2019, s. 848–849).

4 Výsledky výskumu

Táto kapitola popisuje výsledky výskumu, ktoré sú rozdelené na osobnostný a profesný rozvoj poradcov v TA. Každá téma je ďalej rozdelená na menšie subtémy, ktoré zobrazujú Tabuľka 2 a Tabuľka 3.

Tabuľka 2: *Témy a subtémy osobnostného rozvoja poradcov v TA*

Téma	Subtémy
Životná filozofia	Ľudia sú OK Zmena je možná Rozvoj osobnosti je nikdy nekončiaci proces
Posilnenie Dospelého	Napĺňanie potrieb Dekontaminácia Dospelého Sebapoznanie / sebareflexia Sebakontrola Povolenia
Autonómia	Vnímavosť / všímavosť Spontaneita Intimita
Naplnenie potreby niekam patriť	Byť súčasťou medzinárodnej TA komunity

Tabuľka 3: *Témy a subtémy profesného rozvoja poradcov v TA*

Téma	Subtémy
Tvorba profesnej identity	Skúsenosti so zahraničnými lektormi Hľadanie odpovedí na profesné otázky Kým chcem byť profesne? Aký štýl práce mi vyhovuje? Aká klientela mi vyhovuje? Aký TA prístup mi vyhovuje? Budovanie profesnej zodpovednosti
TA pracovný framework	Mentálny model TA Charakteristiky poradenského procesu TA prístup ku klientom
Modely, techniky a spôsoby práce s klientmi	Edukácia klientov Práca s Ego stavmi Ďalšie TA modely

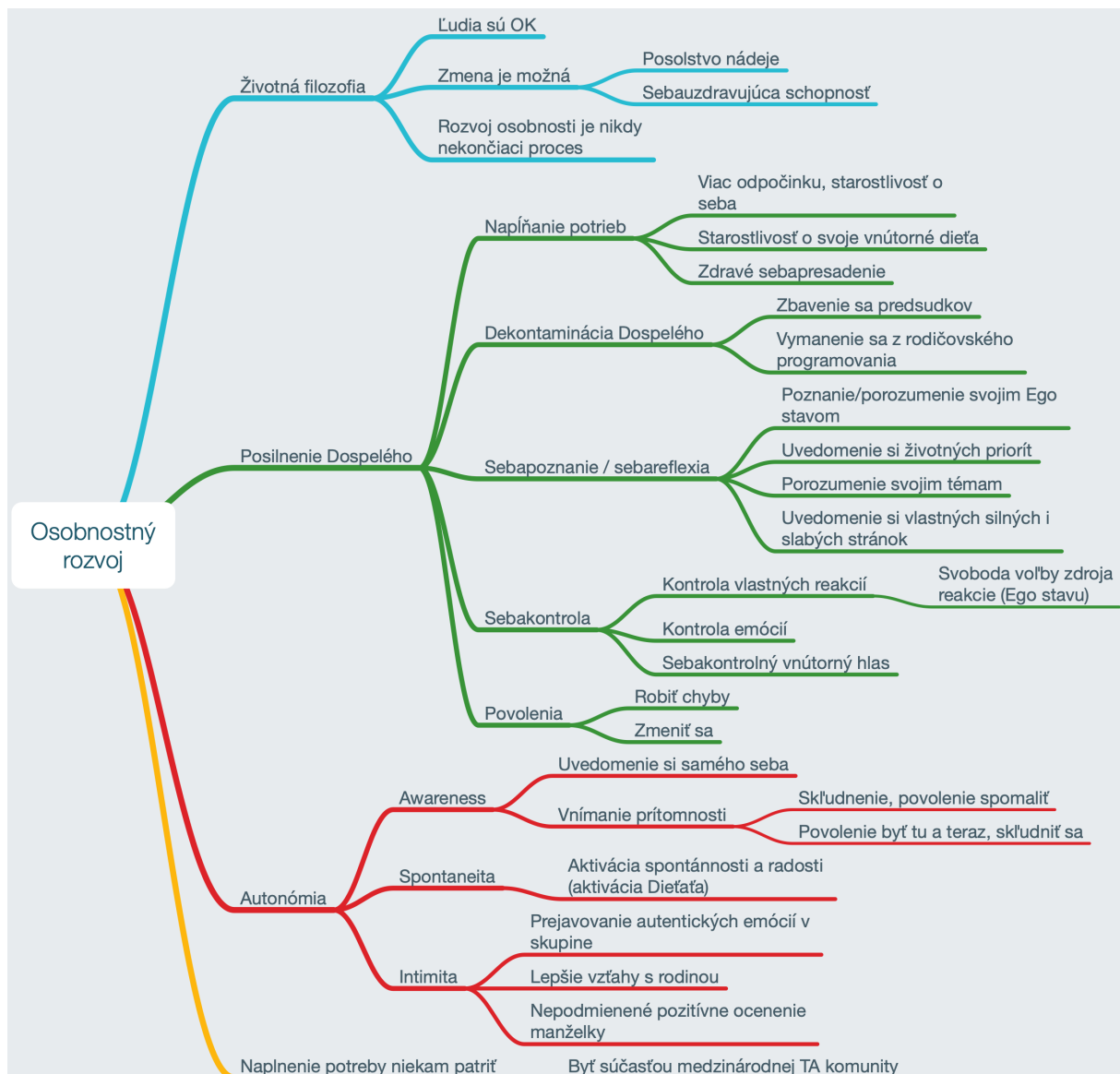
4.1 Osobnostný rozvoj poradcov v TA

Vo výskume sa ukázalo, že výcvik v TA rozvíja poradcov v štyroch osobnostných oblastiach:

1. životná filozofia,
2. posilnenie Dospelého,
3. autonómia,
4. naplnenie potreby niekam patriť.

Grafické zobrazenie tém osobnostného rozvoja v podobe myšlienkovvej mapy zobrazuje Obrázok 7.

Obrázok 7: Myšlienková mapa osobnostného rozvoja poradcov v TA



4.1.1 Životná filozofia

Filozofické koncepty TA nepredstavujú iba teoretické konštrukty, ale poradca ich môže prežívať ako súčasť svojho bytia, ako súčasťou svojej životnej filozofie:

- „... mám pocit, že transakční analýza pro mě je svým způsobem, a teď nechci aby to znělo jako over, ale je to pro mě svým způsobem určitá životní filozofie. Protože jako ten vnitřní soulad tam jako určitě cítím a ty myšlenky jsou pro mě jako praktický život ne jenom jako teorie.“ (Jan, riadky 54-57)

Ludia sú OK

Životná filozofia poradcov často zahŕňala humanistický predpoklad, že každý človek je zo svojej podstaty dobrý. Hovoríme o koncepte *OKness*, ktorý sa prejavuje v prístupe k druhým ľuďom v osobnej i profesnej rovine:

- „Tak v rámci té filozofie, tam vnímám vůbec takové to nastavení *OKness*, což beru za vlastně ten přínos... to znamená, pro mě osobně je takové to uvědomění si, že můžu být *OK* a můžu vnímat druhé lidi, že jsou *OK*.“ (Peter, riadky 29-32)
- „Protože už jenom kdybych vycházel z *OK-OK* konceptu, tak je to pro mně něco co člověk si uvědomuje každý den při jakémkoli jednání s druhými lidmi a současně je to něco, co tam cítím. Jak ten přesah do mých osobních vztahů versus do vztahů profesionálních s klienty. A je jedno jestli pracuju s klientem jako s individuální jedincem nebo s organizací jako systémem. Je vždycky vidět jak tenhle jenom základní, základní koncept a současně způsob žití je vlastně jako velmi užitečný a praktický.“ (Jan, riadky 61-66)

Zmena je možná

Silným mottom TA je filozofický predpoklad, že ľudská zmena je možná. Poradcovia popisovali nádej na zmenu a existenciu seba-uzdravujúcej schopnosti človeka:

- „Můžu mít to nastavení a teď beru vyloženě jako z těch základních filosofických předpokladů, že každý člověk má kapacitu myslet, tak přistupovat k druhým lidem, že můžou myslet a je jedno, kdo to je. A i to nastavení, že každý člověk může učinit rozhodnutí a to rozhodnutí může změnit.“ (Peter, riadky 32-35)
- „A pomohla mi v takové té podpoře změny toho životního scénáře, že se to dá dělat jinak.“ (Peter, riadky 272-273)

- „Nás jako nedefinuje to co jsme prožili, nebo jak jsme byli vychovaní. Sice nás to ovlivňuje ve velké míře, ale že se to dá změnit... Což mě přijde hrozně důležitý, že se neorientujeme jenom na tu minulost a zpracování nějaký třeba traumatický zkušenosti, ale že je tam taky pohled do té budoucnosti, do toho, že to prostě jde. Že to možná bude těžký a blbý a možná se poté rozhodnu, že to už tolik nechci... že to chceme jinak. Ale že tam je hrozně silný poselství nějaký naděje, který třeba psychoanalýza podle mně tolik neakcentuje. I tu samo-uzdravující se schopnost člověka.“ (Eva, riadky 186-193)

Rozvoj osobnosti je nikdy nekončiaci proces

Zaujímavým zistením výskumu bolo, že poradcovia v rozhovoroch často zdôrazňovali, že rozvoj osobnosti je nikdy nekončiaci proces:

- „Zároveň jako si uvědomuju, že to je prostě never-ending cesta. A mně se strašně líbí, že to je ta spirála a... že ten vývoj není lineární, ale vlastně se to točí, jako... jak říká Pamela Lewin. A prostě, že jsou nějaký témata osobnostní, který tam prostě podle mě jsou vždycky. Jenom se vždycky objeví, trošku se pootočeš, máte pocit, že jste si to jako odpracoval a ono se to za chvíli zase začas vrátí v nějaký krizi, jenom je to pootočený a možná trošku se zrychlí ta spirála, ten vývoj.“ (Zita, riadky 247-252)
- „... na spoustě věcí jsem popracovala, na spoustě asi budu pracovat celoživotně, takže...“ (Olga, riadky 169-170)
- „... mám pocit, že to uvědomování v transakční analýze a prohlubování svojí autonomie ve smyslu awareness konceptu, takže že vlastně jako je neustálý proces.“ (Jan, riadky 251-253)
- „Necítím tam to ukončení, jak říkáte, kým jsem se stával. Mám pocit, že tak jak se osobnost neustále aktualizuje a můj vnitřní dospělý se aktualizuje, takže je člověk pokaždé trochu jiný a inspirovaný. A mám pocit, že výraz Ego stav je v tom naprosto přesný. Těch stavů ega je tam spousta.“ (Jan, riadky 366-369)
- „... takže to je třeba pro mně zajímavý i teďka, že to fakt jako nevnímám jenom jakoby před výcvikem a po výcviku, ale spíš jakoby to po výcviku je pro mně to neustále pokračující. Protože přicházejí nový témata ať osobní nebo z toho profesního světa, který vlastně člověka zase vedou k dalšímu rozvoji a sebepoznání.“ (Jan, riadky 392-395)

4.1.2 Posilnenie Dospelého

Poradcovia popisovali rôznorodé témy, ktoré na prvý pohľad spolu nesúviseli: napĺňanie potrieb, zbavenie sa rodičovských predsudkov, lepšie porozumenie samému sebe, zvýšenú sebakontrolu a rôzne typy povolení (povolenie robiť chyby a zmeniť sa). Spoločným menovateľom týchto tém je zlepšený kontakt s realitou a väčšie množstvo reakcií, ktoré odpovedajú prítomnosti (situáciám tu a teraz). V TA toto odpovedá dospelému Ego stavu a poradcovia vlastne nepriamo popisovali posilnenie ich Dospelého.

Napĺňanie potrieb

U niektorých poradcov sa zlepšila schopnosť odpočívať::

- *„Takže jsem se naučila lépe odpočívat a více odpočívat, což jako si myslím, že dneska jako si umím taky říct, kdy a jak.“* (Olga, riadky 321-322)

Iní poradcovia popisovali napĺňanie potrieb metaforou starostlivosti o svoje vnútorné dieťa, prípadne ako schopnosť zdravého seba-presadenia:

- *„Ta péče o to vnitřní dítě, jako víc na to myslet... tak jako je potřeba si to své vnitřní dítě jako pěstovat.“* (Eva, riadky 302-304)
- *„Já bych řekl, že jsem si v tom výcviku sám dokázal říct, to co chci. A tím, že jsem si, že jsem se naučil formulovat i to co chci a nechci. Takové to zdravé sebeprosazení...“* (Peter, riadky 179-181)

Dekontaminácia Dospelého

Poradcovia popisovali vlastnými slovami tzv. dekontamináciu Dospelého³¹. Eva popisovala uvedomovaný vnútorný dialóg medzi jej časťami osobnosti (Ego stavmi) takto:

- *„A ta představa, ten malý profesor³², který prostě to nějak vidí a nějak to chce a teďka vy musíte zplnomocnit toho dospělého, aby mu řekl: ‚Ty vole, to nepůjde. To jako nejde. Můžeme si to tady odehrát na písku, můžeme... Můžeme jako tady tohle, ale prostě chlapečku tvoje představa nejde...‘.“* (Eva, riadky 269-272)

³¹ Kontaminácia Dospelého je stav, kedy sa kognitívne obsahy z Rodiča a Dieťaťa nevedome stávajú súčasťou Dospelého a preto neodzrkadľujú realitu a situácie v prítomnosti.

³² Malý profesor je v TA dospelá časť detského Ego stavu, ktorá reprezentuje intuitívne vnímanie a stratégie riešenia problémov charakteristické pre malé dieťa (Stewart & Joines, 2012, s. 374).

Dekontamináciu môžeme charakterizovať ako proces zbavovania sa predsudkov, prípadne vymanenie sa z tzv. rodičovského programovania:

- „*A byla to jako taková korektivní zkušenost pro mě... Že je to vlastně moje nastavení hlavy, jak jsem si myslel, že mě jako Východoevropana vnímají ti západáci. Oproti tomu, jaká je realita.*“ (Peter, riadky 128-130)
- „*Já bych řekl, že tam je takové to zklidnění se, že se nemusím stresovat to, jak mi rodiče říkali, jaký mám být. Takové to vymanění se z těch scénářových věcí a uvědomění si, že můžu dospělácky, tady a teď si říct si, jak to chci já.*“ (Peter, riadky 278-280)

Sebapoznanie / sebareflexia

Výcvik v TA prispel poradcom k väčšiemu sebapoznaniu, ktoré zase zlepšuje schopnosť sebareflexie. Poradcom pomohol výcvik porozumieť obsahom ich Ego stavov, uvedomiť si životné priority, porozumieť svojim témam a uvedomiť si svoje silné i slabé stránky:

- „*Takže v podstatě v momentě, kdy jdeme do modelu Ego stavů, tak jde člověk poznávat svoje Ego stavy. Jde se dívat na svoje vnitřní dítě, jde se dívat na toho tříletého, tady pětiletého, tady sedmiletého, tady dvanáctiletého, tady patnáctiletého Janička, který tam někde byl a je a je tam pořád. A je strašně zajímavý si uvědomovat, co to přináší. Vnímat své rodičovské figury, který tam jsou. Vnímat ty pomyslné nahrávky, který se objevují. V jakých situacích? Jak je získávat pod kontrolu? Kdy dospělý u mně je funkční? Kdy si uvědomuju, že slábnu? Jak ho posilovat?*“ (Jan, riadky 222-228)
- „*... že to bylo jako průběžné uvědomování si jaký jsem, co dělám a co mám uloženo v těch jednotlivých Ego stavech...*“ (Peter, riadky 103-104)
- „*... mně přijde, že jsem si tam objevila nějaký ty své slepý místa, ty své témata celoživotní...*“ (Zita, riadky 253-254)
- „*Já si myslím, že pokud bych nebyl konfrontovaný, tak bych teď asi byl sedřený z kůže na nějaké hezké manažerské pozici. A možná bych už měl nějaký první infarkt za sebou. Místo toho jsem si uvědomil, že pro mě v životě je důležitá rodina a že pro mě není důležité mít takovou tu jako moc si dokazovat jak mám spoustu podřízených, mám firmu s takovým obratem...*“ (Peter, riadky 196-200)
- „*Já si myslím, že tam hodně došlo k nějakému většímu sebezpoznání. Jo, co jsou... uvědomění si jako těch silných, ale i slabých stránek.*“ (Zita, riadky 257-258)

Sebakontrola

Pozitívnym efektom výcviku v TA sa nestalo iba samotné porozumenie vlastným Ego stavom. Poradcovia reflektovali väčšiu kontrolu vlastných reakcií, väčšiu kontrolu nad vlastnými emóciami a seba-kontrolný vnútorný hlas:

- *„Asi jako v krocení těch negativních emocí, nebo našťvanosti. Že to pak vedete jinak, nebo že si dokážete víc uvědomit... Že teďka ten malý harant ve mně, nasranej, převzal tu kontrolu a já budu muset jako buď ho odvést na pískoviště (smích) ... nebo prostě nějak do odtáhnout z té situace a zklidnit se... Anebo teda alespoň po něm uklidit.“ (Eva, riadky 298-302)*
- *„... z toho vnitřního rodiče tam letí určitá myšlenka, která by ideálně už se chtěla projevit ven. Do toho tam vstoupí ten dospělý a ten se tak na to podívá a říká: ‚No to je vlastně úplně zbytečný.‘. Anebo si i uvědomovat obráceně v tom kontaktu s druhými lidmi, že někdo občas může atakovat zase i tu jakoby dětskou složku, která může být v něčem někde zraněná, a že vlastně není potřeba nějak na to reagovat. Že tam vlastně člověk může mít ten odstup, že jako teď to řeknu v rámci přirovnání, ale to že mi někdo řekne, že jsem debil ještě neznamená, že se s ním potřebuju hádat nebo že ho budu mlátit nebo něco podobný... Ale že prostě tam člověk cítí ten odstup, tu určitou svobodu volby v té reakci v té transakci, kterou bude vracet. Včetně toho, že to může nechat být. Včetně toho, že si řekne: ‚To je zajímavý a co mi tím vlastně chceš říct? Odkud se to bere? Naštval jsem tě něčím?‘. Že tam člověk má najednou úplně jinou svobodu.“ (Jan, riadky 372-382)*
- *„Vlastně kdy člověk jako nemůže mnohdy na něco spontánně zareagovat tak, jak by s ním cvičilo, ale musí právě použít svůj dospělý Ego stav a uvážit velmi pečlivě svoji reakci...“ (Olga, riadky 317-319)*
- *„Jenom že to jako víte, že vám možná nějaký vnitřní hlas řekne: ‚Ty, není to už trochu jako moc?‘.“ (Eva, riadky 321-322)*

Povolenia

Povolenia sú v TA špecifické typy transakcií, ktorými terapeut klientovi (v tomto prípade poradca samému sebe) povoľuje vzoprieť sa príkazom uloženým v Rodičovi (Crossman, 1966, s. 153). Peter sa naučil samému sebe udeľovať viaceré typy povolení:

- „*Tak vlastně takové to zvolení k sobě, že nemusím jako beran stát prostě za jednou myšlenkou, ale můžu prostě dojít k tomu, že jsem se prostě mylil a mám takové to svolení sám k sobě, že je v pořádku přiznat, že jsem chybil.*“ (Peter, riadky 35-37)
- „*Ona sama, ta Indka, řešila, že má nízké sebevědomí a já jsem jí dal stroky. Vlastně jsem ji podpořil v tom, aby si ona sama dala nějaké permission sama sobě... a mně to pomohlo v tom, že jsem si uvědomil, že vlastně tyto permission můžu dát i já sám sobě.*“ (Peter, riadky 141-144)
- „*Změnila mě v takovém jako klidu a že mi pomohla k tomu, abych si sám sobě dal svolení, že nemusím dělat věci tak, jak jsem je navnímal do svého životního scénáře, ale že je prostě můžu dělat jinak.*“ (Peter, riadky 269-271)

5.1.3 Autonómia

Poradcovia popisovali zmeny vo vnímavosti / všímavosti, spontánnosti a intimite. Tieto tri schopnosti sú v TA charakterizované pojmom autonómia.

Vnímovost' / všímavost'

Poradcovia v priebehu rozhovorov popisovali, že si viac uvedomujú samých seba, vnímajú u seba určité spomalenie, väčší kl'ud a tiež povolenie byť viac v prítomnosti:

- „*Já bych ale spíš řekl, že to bylo jako takové kontinuální. Uvědomování si sama sebe, uvědomování si toho jaký jsem, jak to dělám.*“ (Peter, riadky 99-101)
- „*... protože když má někdo driver jako ‚Be perfect‘ a ‚Be strong‘, tak to je kompetence na které je třeba pracovat pokud člověk se nechce úplně upracovat, jako třeba v mém případě, to vypadalo v jednu dobu.*“ (Olga, riadky 176-178)
- „*... byl tam najednou ten čas a prostor, což pro mně v té době jako člověka, který na jedné straně studoval, na druhé straně pracoval pro jeden korporát... Tak vlastně to bylo strašně zajímavý, protože já jsem musel zastavit tu výkonnostní složku a začít být tady a teď. A bylo to hrozně zajímavý, jak to provokovalo můj dospělý Ego stav a pak najednou, kde člověk si říkal: ‚Aha, jo vlastně to je OK se tak zastavit a zklidnit a nebýt pořád v tom maratonu...‘.*“ (Jan, riadky 114-119)

Spontaneita

Funkčný detský Ego stav v TA prispieva celkovej osobnosti človeka mimo iného i spontánnosťou, ktorú popisoval Peter:

- „A v rámci našej skupiny sa mi pomerne dost aktivoval ego stav dieťa, takové té spontánnosti, radosti.“ (Peter, riadky 87-88)

Intimita

Poradcovia si mohli dovoliť prejavovať v skupine autentické emócie. Peter viac oceňuje manželku za to, aká je a celkovo sa mu zlepšili vzťahy v rodine:

- „... pro mě ten výcvik byl velice přínosný v tom, že bylo vytvořené bezpečné prostředí. Kde jsem mohl být autentický a mohl jsem si dovolit projevit i emoce jako je smutek, mohl jsem plakat a i v tento okamžik jsem se cítil bezpečně.“ (Peter, riadky 161-163)
- „Ale že jsem měl to, že jsem si řekl: ‚Pro mě je priorita jiná a je pro mě důležité být i s tou rodinou.‘. To u mě způsobilo, že můžu mít tu rodinu, nemusím od té rodiny utíkat a můžu být s nimi.“ (Peter, riadky 200-202)
- „My jsme to s manželkou pojmenovali jako psychoterapeutické dýchánky. A začali jsme to aplikovat, že máme takový prostor sdílet věci a mně se to projevilo jakoby tím intimním způsobem. Říct a vyjádřit vděk za to, že je taková, jaká je.“ (Peter, riadky 250-253)

4.1.4 Naplnenie potreby niekam patrit'

Výcvik v TA naplnal poradcom tiež základnú sociálnu potrebu, potrebu afiliácie³³:

- „Měl jsem takovou radost, takové to svolení jako ‚belonging‘, jako někam patřit, že jsme komunita lidí a máme společný zájem a společně tam jsme.“ (Peter, riadky 85-87)
- „Zároveň mi dala nějaký zázemí s těma kolegama, nejenom v té úzký skupině, ale ten pocit být i součástí nějaký komunity.“ (Zita, riadky 310-312)

³³ **Afiliácia** = „utváranie a udržiavanie kladných vzťahov, tvorba citových a sociálnych kontaktov s druhými ľuďmi; v niektorých teóriách osobnosti základná potreba, pretože zahŕňa potrebu lásky, priateľstva a spolupráce“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 16)

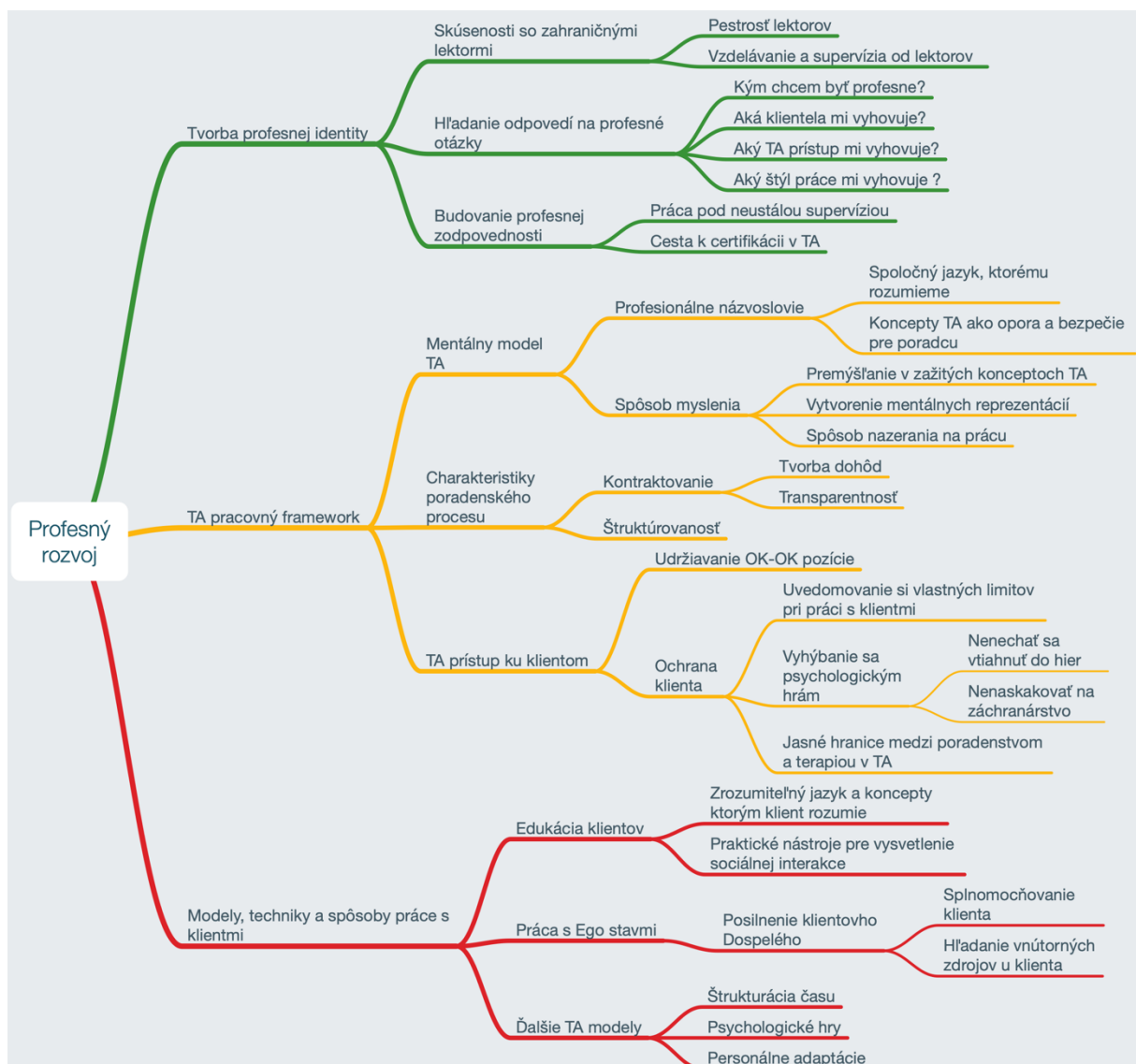
4.2 Profesný rozvoj poradcov v TA

Výskum ukázal, že výcvik TA pomáha budovať nasledujúce profesné kompetencie poradcov:

1. tvorba profesnej identity,
2. TA pracovný framework,
3. modely, techniky a spôsoby práce s klientmi.

Grafické zobrazenie tém profesného rozvoja v podobe myšlienkovvej mapy zobrazuje Obrázok 8.

Obrázok 8: Myšlienková mapa profesného rozvoja poradcov v TA



4.2.1 Tvorba profesnej identity

Profesný rozvoj súvisí s budovaním profesnej identity. Poradcovia často popisovali skúsenosti so zahraničnými lektormi a prácu pod neustálou supervíziou. Niektorí z nich nachádzali odpovede na implicitné profesné otázky.

Skúsenosti so zahraničnými lektormi

Poradcovia v priebehu rozhovorov oceňovali veľkú pestrosť lektorov, pretože s nimi mali možnosť zažiť vzdelávanie a supervíziu. Túto skúsenosť mnohí popisovali ako veľmi obohacujúcu a dôležitú:

- „... co mně jako nejvíc bavilo byla vlastně pestrost lektorů. Protože my jsme jako hlavní garantku měli doktorku Čepickou, ale my jsme poznali lidi z celého světa, kteří se zaměřovali na různé přístupy... Takže my jsme poznali velmi zajímavý lidi, kteří mám pocit, že se v té době etablovali v té transakční analýze a jako velmi rostli... Takže ta pestrost lektorů je obrovským přínosem, že si nedovedu představit, že kdyby jsme měli jenom Blanku Čepickou, že by to bylo tak zajímavý. A ona s tím vlastně takhle transparentně říkala, že prostě já jsem ten hlavní garant, ale chci aby jste poznali různý lidi, různý přístupy a aby jste viděli že TA má vždycky jakoby svou tvář. Že je to jiný i s kterou tou osobou to jako tvoříme. Takže v tomto to pro mně bylo velmi bohatý.“ (Jan, riadky 144-156)
- „Takže prostě my z těch jednotlivých oborů, které Blanka nedělala, tak se pro nás snažila zajistit jako to nejlepší, což bylo úžasné obohacení, protože člověk zjistil, jak rozličné přístupy mohou existovat, jo? K těm samým věcem, k supervízím... tak to bylo opravdu nejenom že odborně, ve smyslu té teorie, co nám předávali, ale i v těch supervízích a vůbec ten způsob sledovat, jakým oni pracují, bylo nesmírně obohacující.“ (Olga, riadky 97-102)
- „... myslím si, že to dává té transakčce moc velký benefit, oproti jiným výcvikům. Nebo aspoň tak, jak jsme to měli nastavený, že tou tříletkou to vlastně... Tohle dávalo to gró. Jo, protože tam se střídali... měli jsme různý lektory ze zahraničí, nebo sem i jezdili jako na domluvený sebezkušenosti, supervize, že jsme si někoho pozvali, nebo že část z nás se domluvila, že někam jede... A to bylo skvělý a myslím si, že by mi to nic jiného jako nedalo no.“ (Zita, riadky 166-171)

Práve variabilita lektorských osobností a rôznorodosť ich prístupov k práci pomohla Olge nájsť väčší profesný klúd a udeliť si povolenie budovať si vlastnú profesnú identitu:

- „*To uvoľnenie ze svázanosti, že jedine tenhle ten spôsob je jediný a správny a je potreba ho dosáhnout. Ale tím, jak se dá k různým věcem přistupovat, tak to bylo prostě pro mě... to bylo prostě asi jedna z nejcennějších věcí, kterou jsem získala. A každý pracoval opravdu jinak a potom je na nás si vybrat, co osobnostně a teoreticky nám jako vyhovuje... Když to má člověk podložený a když to umí, tak je to všechno správně, jo, to je jako báječný.*“ (Olga, riadky 155-161)

Hľadanie odpovedí na profesné otázky

Poradcovia vytvárali svoju vlastnú profesnú identitu i tým, že aktívne vyhľadávali odpovede na implicitné otázky:

- Kým chcem byť profesne?
- Aký štýl práce mi vyhovuje?
- Aká klientela mi vyhovuje?
- Aký TA prístup mi vyhovuje?

Jan sa nad týmito otázkami zamýšľal podrobnejšie:

- „... *to je něco, co po výcviku v TA si říkám: ‚Ne!‘. Pro mně je vlastně spontánnost mnohem důležitější a nechci být naškrobený člověk který si stoupne, zaujme komunikační pozici a bude vykládat a vykládat. Ne! Prostě pro mně jako být autonomní je určitě mnohem víc.*“ (Jan, riadky 295-298)
- „... *bylo zajímavý srovnávat ty různé přístupy transakčních analytiků, jak pracují a uvědomovat si, co jsi z toho člověk chce vzít. A obráceně jsi tak jako definovat tu svojí osobnost a svojí profesionální identitu. Kde a jakým způsobem nechci pracovat.*“ (Jan, riadky 197-200)

Budovanie profesnej zodpovednosti

Súčasťou profesnej identity je i s budovanie profesnej zodpovednosti. Poradcovia a terapeuti pracujúci s klientmi by mali byť ideálne pod neustálou supervíziou a v neustálom vzdelávaní. Toto nikdy nekončiace zlepšovanie sa popisovali poradcovia takto:

- „*Pro mě je to docela těžké, protože já jsem jako kontinuálně ve výcvicích a pod supervizi. Já to nemám jako ukončený proces, já to mám jako permanentní rozšiřování.*“ (Petr, riadky 269-270)
- „*A potom jsme dělali, že jsme se třeba domluvili a jeli jsme za Utou třeba na den a prostě se celý den supervidovalo. A jeli jsme tam třeba ve třech, aby jsme to jako co nejvíc vytěžili. Nebo jsme využívali těch konferencí, že jsme se vždycky s někým z těch lektorů domluvili. Nebo z těch, kdo můžou vést supervize, tak jsme si tam někoho domluvili a s ním jsme si vzali nějaký hodiny.*“ (Zita, riadky 190-195)
- „*... a pak z těch dvanácti jsme se vyprofilovali na sedm, který jsme vlastně pokračovali až ještě asi do poloviny Covidu, protože tam jsme přešli už na to online setkávání, tak jsme pokračovali vlastně v pravidelných supervizních skupinách.*“ (Olga, riadky 126-129)

Budovanie profesnej zodpovednosti súvisí i s dosiahnutím formálnej certifikácie v TA, ktorá svojimi požiadavkami výrazne prevyšuje bežné nároky kladené na poradcov a terapeutov v iných výcvikoch v ČR. Certifikačný proces vyžaduje dohodu s TA sponzorom, ktorý sa následne stáva garantom osobnostnej zrelosti a profesionálnych kompetencií uchádzajúceho. Úlohou sponzora je supervidovať a do viesť praktikanta k úspešnému obhájeniu certifikačnej skúšky. Praktikant potrebuje naplniť celkových 2000h, ktoré zahrňujú hodiny výcviku, prácu s klientmi, supervíziu a vzdelávanie. Práve garant rozhoduje, akým konkrétnym spôsobom je možné naplniť povinný počet hodín vzdelávania:

- „*... nemá nalinkovaný, nebo nastavený systém toho průchodu tím vzděláváním, k té zkoušce. Má nějaký parametry a je na vás jak se k tomu dostanete.*“ (Zita, riadky 381-383)

Tieto obrovské nároky kladené na praktikanta TA ho v priebehu niekoľkých rokov učia systematicky budovať profesnú zodpovednosť.

4.2.2 TA pracovný framework

Výcvik v TA ďalej obohatil poradcov v troch oblastiach, ktoré som súhrnne pomenoval pojmom *TA pracovný framework*. *TA pracovný framework* zahŕňa mentálny model³⁴ TA, charakteristiky poradenského procesu a TA prístup ku klientom.

Mentálny model TA

Teória TA poskytuje názvoslovie, ktoré je svojím účelom podobné názvosloviu v diagnostických manuáloch. Názvoslovie TA definuje referenčný rámec, na základe ktorého poradcovia a terapeuti konceptualizujú a premýšľajú. Často sa za jediným konceptom v TA (napr. Rodič, Dieťa, Dospelý, transakcia, hra, scenár, ...) skrýva komplexná teória.

Toto profesionálne názvoslovie, ktoré je súčasťou mentálneho modelu TA, zabezpečuje vzájomné porozumenie transakčných analytikov:

- „... ten pocit na tých workshopech, když se setkáte s těma lidmi z různých světadílů a vlastně máte v něčem společný jazyk, tak je to skvělý pocit. ...a je jedno odkud jste, protože ty koncepty jsou stejny. Ale různě na ně nahlížíme a vlastně v něčem máte jako velký pojítka.“ (Zita, riadky 157-160)

Poradcovia ďalej popisovali, že mentálny model TA sa stáva neoddeliteľnou súčasťou ich myslenia a vnímania reality:

- „No já si třeba myslím, že v tom profesním, že mám transakční analýzu už teďka v genech. A to je něco co... Že sedíte s tím klientem a jedou vám prostě mimoděk naskakují ty koncepty...“ (Zita, riadky 281-283)
- „Sice určitě je zajímavý se občas podívat i do jiného směru, poinspirovat se v něčem, ale cítím, že ten můj core je nastavený na transakční analýzu.“ (Jan, riadky 318-319)
- „To jsou věci, který jako ani nad nimi nemusím přemýšlet, nás ty věci jako samy napadají. Máte prostě v hlavě uložené a pracujete podle toho, co tam jako dokážete vidět.“ (Olga, riadky 341-343)

³⁴ **Mentálny model** =

1. „spůsob uložení informace o objektu alebo jave do paměti; svojou štruktúrou sa podobá zastupovanej skutočnosti, informácie rôzne kóduje, napr. spája predstavy a výroky s ohľadom na povahu a spôsob poznávania“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 314)
2. „konkrétna mentálna reprezentácia problémovej situácie, ktorá môže byť využitá pre riešenie problému“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 314)

V priebehu rozhovorov poradcovia vyzdvihovali, že existencia profesionálneho názvoslovía v TA im prináša oporu a bezpečie vo vzťahu ku klientovi:

- „... každá situace je sice jedinečná, ale zároveň... Vlastně necítím se ztracená v té práci, protože se o to můžu opřít.“ (Zita, riadky 366-367)
- „Takže když ta intuice už jako neví, tak chvílku jedete po těch kolejkách, který máte a jsou tam vedle vás. A víte, že po nich můžete jet. A když se to jako zklidní, tak víte že můžete vystoupit z toho vlaku a jít někam na výlet a víte, že ty koleje jsou pořád vedla vás kdyby se něco stalo.“ (Eva, riadky 360-363)

Poradcovia si z konceptov TA vytvárajú zmiešané formy³⁵ mentálnych reprezentácií³⁶, ktoré definujú spôsob ich nazerania na prácu s klientmi³⁷:

- „Pro mně, vždycky říkám: ‚Transakční analýza mluví jazykem mého kmene.‘ a že jako kdyby si dokážu pod tím ty věci představit.“ (Eva, strany 20-21)
- „Ale pro mě background je, že se mám jako o co opřít no. Že mi to dává nějaký brýle, kterými já se dívám na tu svou práci.“ (Zita, riadky 360-361)

Charakteristiky poradenského procesu

Poradcovia popisovali i oblasti, ktoré nesúvisia s mentálnym modelom TA, ale skôr so samotným poradenským procesom. Tieto témy sú oddelené, nemajú spoločný prienik a vzájomne sa nevyklučujú. Jednou z takýchto charakteristík je v TA je tzv. kontraktovanie:

- „... chytit vlastně tu zakázku toho klienta. Domluvit se na tom cíli. Co my dva teď a tady můžeme spolu jako udělat?“ (Zita, riadky 242-243)
- „... ten základ toho kontraktování. Ta domluva těch cílů, to mi přijde, že se prolíná celým mým životem. Ta využitelnost, protože pracuju i jako manažerka. Takže sednout si a prostě říct: ‚Hele na čem se domluvíme, na čem se nedomluvíme?‘ Pojmenovat ty věci. A... dělat smlouvy...“ (Zita, riadky 266-269)

³⁵ **Zmiešaná reprezentácia** = „označenie reprezentácie, v ktorej je použitý jak analógový, tak digitálny kód; ide o spojenie, kedy jedna z foriem vonkajšej reprezentácie je prepojená s formou druhou, ako je tomu u obraze prepojeného s popisom, filmu doplneného o titulky“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 498)

³⁶ **Mentálna reprezentácia** = „interná, myšlienková reprezentácia; kognitivistický termín pre vyššie poznávacie procesy, ktoré umožňujú previesť, kódovať informácie poskytované zmyslami a poznávacími procesmi do podoby, v ktorej môžu byť uložené v pamäti a ďalej spracovávané“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 497)

³⁷ Vytváranie zmiešaných foriem mentálnych reprezentácií podporuje jedno z Bernových pravidiel tvorby zrozumiteľných teórií: „Nehovorte o veciach, ktoré nedokážete reprezentovať graficky.“. V pôvodnom anglickom texte: „Don't say anything that you cannot diagram.“. (Karpman, 2019, s. 7).

Kontraktovanie podľa slov Olgy môže prispievať k transparentnosti poradenského procesu:

- *„Ta policejní populace je paranoidní trošku... Postupně to lidi mění, takže ta otázka důvěry je tady vždycky jedna z prvních věcí a proto právě třeba i ta transparentnost v té práci je tady hrozně důležitá.“ (Olga, riadky 246-249)*

Poradcovia v rozhovoroch oceňovali i charakteristickú štruktúrovanosť TA. Tá sa prejavuje aj v štruktúrovanosti samotného poradenského rozhovoru:

- *„Co se týče individuální práce s klientem, tam taky v té době jsem měl akorát nějaký základní výcvik v koučování, ale v porovnání s transakčně analytickým přístupem, s jeho hloubkou, s určitou fázovostí toho přístupu od úvodního navazování kontaktu přes TA diagnostiku, kontraktování až k tomu finálnímu směřování práce na cíle a tak dále, to je jako úplně něco jiného.“ (Jan, riadky 303-307)*

TA přístup ku klientom

Ďalšou oblasťou, ktorú popisovali poradcovia, bola oblasť, ktorá nesúvisela ani s mentálnym modelom TA a ani so samotným poradenským procesom. Šlo o spôsob vytvárania vzťahu s klientmi. Filozofický koncept *OKness* bol už priradený k osobnostnému rozvoju, ale v tomto prípade sa tento teoretický koncept prakticky odzrkadľuje v prístupe a vzťahovaní sa ku klientom. Poradcovia popisovali *OKness* ako základný vstupný predpoklad práce s klientmi:

- *„Když Vám řeknu koncepty ‚Já jsem OK, ty jsi OK‘, vlastně celkově life positions, ze kterých vlastně přistupuji, jak ke klientům, tak třeba k lidem, které třeba v rámci psychodiagnostiky vyšetřuji, tak včetně spolupracovníků. Takže to už je jeden ze základních konceptů, se kterým vlastně vstupuju do té práce.“ (Olga, riadky 17-20)*

Jednou z dôležitých tém rozhovorov bola i ochrana klienta. Ochranu klientov podporuje uvedomovanie si vlastných limitov pri práci s klientmi:

- *„Tak já vím, že pro mě to cesta není. A že se závislýma já můžu pracovat v momentě, kdy už mají vyřešenou závislost a chtěj pokračovat někam dál.“ (Jan, riadky 205-207)*

Klientov chráni i vedomá snaha poradcov vyhýbať sa psychologickým hrám:

- „*Takže tam spíš mám pocit, že mi to pomohlo jako mně, jako krizovému interventovi a... Jak jakoby držet ten rámeček a nenechat se vtáhnout do těch her...*“ (Zita, riadky 227-228)
- „*A... poznala jsem hry, do kterých skáču. Vím, že mám velký predispozice k záchránářství, takže umět z toho vystupovat.*“ (Zita, riadky 264-265)

V TA sa dbá na jasnosť hraníc medzi poradenstvom a terapiou. Poradca by sa v TA nemal púšťať do terapeutických intervencií (napr. klasická Gestalt technika dvoch stoličiek), nemal by pracovať intenzívne s detským Ego stavom a nemal by pracovať hlbínne (napr. intenzívna práca s klientovým životným scenárom). Niektorí poradcovia v priebehu rozhovorov spomínali toto vymedzovanie kompetencií v TA, ktoré v konečnom dôsledku prispieva k ochrane klienta:

- „*Takže jako ta hloubka tam je taky veliká a samozřejmě záleží zase kam člověk se chce orientovat a samozřejmě taky asi je dobrý to brát v kontextu i té specializace jestli člověk běží do poradenství nebo do kliniky... Třeba, že jo, pracovat se scénářem... V poradenství není úplně něco, nebo jako pracujeme s ním specifickým způsobem, ale určitě ne tak jako by s tím pracoval psychoterapeut.*“ (Jan, riadky 97-102)
- „*Dneska o tom nemusím přemýšlet, pouze potom když jsou tam nějaký složitý věci. Třeba zrovna mě napadají ty impassy³⁸... Tak jako s těma já pracuju velmi opatrně jako, občas jako si na ně vzpomenu, ale není to, co na rozdíl od terapeutů, co bych měla třeba v popředí.*“ (Olga, riadky 337-340)

³⁸ *Impasse* by sme do slovenčiny preložili ako bezvýhodiskovú situáciu, resp. slepú uličku. Mark Widdowson (2010, s. 311–313) charakterizuje tento stav ako „*bod uviaznutia, keď sú prítomné rovnaké a protichodné sily*“. Prakticky sa jedná o intrapsychický konflikt medzi rodičovským a detským Ego stavom. *Impasse* typu 2 a 3 sa popisuje štruktúrnym modelom 2. a 3. stupňa. Práca s týmito typmi *impasse* značí hlbšiu prácu s detským a rodičovským Ego stavom, ktorá je v TA mimo kompetencie poradcu.

4.2.3 Modely, techniky a spôsoby práce s klientmi

Výcvik v TA mal pre poradcov pozitívny efekt i na praktické zručnosti práce s klientmi. Poradcovia vybraných klientov vzdelávajú v základoch TA, pracujú hlavne s dospelým Ego stavom a používajú i ďalšie TA modely (napr. psychologické hry, personálne adaptácie).

Edukácia klientov

Jednou z klasických Benových intervenčných techník je i tzv. vysvetľovanie: „*Vysvetľovanie je pokus terapeuta posilniť, dekontaminovať alebo preorientovať pacientovho Dospelého.*“ (Berne, 1966, s. 236). To sa v praxi prejavovalo tak, že Berne v priebehu skupinových terapií graficky znázorňoval Ego stavy spolu s transakciami, ktoré medzi nimi prebiehali. Niektorí poradcovia využívajú vysvetľovanie³⁹ (edukáciu) v poradenskom procese:

- „*Pro moji práci tak tam vidím ten smysl v těch nástrojích, které z mého pohledu jsou jednoduché, srozumitelné a pomáhají. Jsou to takové jako brýle, kterými se dá dívat na svět, tak že to jsou vlastně takové modely, koncepty, které mi pomáhají mým klientům vysvětlit, proč se věci dějí jak se dějí.*“ (Peter, riadky 38-41)
- „*... si říkám: ‚Á potřeby, á strukturace času.‘. Vždycky to tak jako naskočí a je to dobře jako předatelný těm klientům.*“ (Zita, riadky 211-213)

Práca s Ego stavmi a ďalšími TA modelmi

Poradcovia popisovali, že v poradenskom procese oslovujú primárne dospelý Ego stav za účelom jeho posilnenia. Poradcovia tiež používajú ďalšie TA modely (psychologické hry, personálne adaptácie a štruktúraciu času). Poradenské intervencie podporujú splnomocňovanie klienta a pomáhajú klientovi hľadať zdroje v ňom samotnom:

- „*Nás jako nedefinuje to co jsme prožili, nebo jak jsme byli vychováni. Sice nás to ovlivňuje ve velké míře, ale že se to dá změnit. A je to hodně i o tom zplnomocňování těch klientů.*“ (Eva, riadky 186-188)
- „*A myslím, že mi to jako dalo ve spojitosti i s ostatním vzděláváním, schopnost jako práce se zdroji. Jo, jako opečovat se a umět opečovat i ostatní. Nebo aby našli ty zdroje. To mi čím dál víc přijde, že je strašně jako důležitá část.*“ (Zita, riadky 260-263)

³⁹ Vysvetľovanie je všeobecne prijímaný účinný faktor v psychoterapii popisovaný v českej literatúre ako „*výklad poruchy*“ (Kratochvíl, 2017, s. 120), „*náhľad*“ (Vymětal, 2010, s. 133), prípadne „*zvyšovanie vedomia*“ (Prochaska & Norcross, 1999, s. 22).

5 Diskusia

Všetci participanti výskumu výrazne prevyšovali počiatkové kritéria výberu vzorky. Všetci participanti v dobe rozhovorov mali ukončený minimálne jeden a väčšina dva pokročilé výcviky v TA. Niektorí z nich sú v TA vzdelávaní a výcvikoch aj v súčasnosti. Všetci participanti mali tiež výrazne viac ako tri roky po ukončení prvého trojročného výcviku. Mnohí participanti sú navyše v kontinuálnej supervízii po ukončení výcviku. Z tohto pohľadu predstavujú participanti výskumu učebnicový príklad takmer ideálnych poradcov.

Pôvodný plán výskumu mal zahŕňať terapeutov rovnako ako poradcov, medzi ktorými TA striktno rozlišuje. Tým sa dostávame ku klasickému problému vymedzenia poradenstva voči terapii v rôznych terapeutických prístupoch. Aby sa situácia ešte skomplikovala, v súčasnosti existujú krátkodobé typy terapií (napr. terapia zameraná na riešenie), ktoré sa dosť podobajú poradenstvu v TA.

V čase rozhovorov existovala v ČR a aj na Slovensku jediná certifikovaná transakčná analytička v psychoterapii a tou bola PhDr. Blanka Čepická Ph.D., ktorá navyše výcviky sama organizuje a vedie. Celá výskumná vzorka je preto tvorená poradcami a nie terapeutmi (v striktnom vymedzení z pohľadu TA). Je preto možné, že niektoré témy výskumu môžu odzrkadľovať skôr špecifiká poradenského ako terapeutického prístupu v TA (napr. hlavné zameranie na dospelý a nie detský Ego stav). Väčšina vyskúmaných tém by mala platiť pre poradcov rovnako ako terapeutov v TA.

Pomocou tematickej analýzy bolo zistených sedem hlavných tém. Z toho štyri charakteristické pre osobnostný rozvoj a tri charakteristické pre profesný rozvoj. Poradcovia používali v niektorých častiach rozhovorov hovorový a popisný jazyk, v iných častiach používali TA terminológiu s presným významom. Súčasťou kódovania bolo prepojenie týchto dvoch svetov a preto niektoré témy výskumu obsahujú konkrétne TA termíny.

Spôsob, akým poradca pristupuje k práci s klientmi a konkrétne techniky využívané pri tejto práci sú z konceptuálneho hľadiska rozdielne témy. Z pohľadu vnútornej konzistencie tém je preto dôležité tieto témy vzájomne oddeliť. Dôležité je tiež rozdeliť tému *TA pracovný framework* na tri subtémy, ktoré sa vzájomne nevylučujú. *TA pracovný framework* je tvorený kognitívnou zložkou (mentálny model TA), procesnou zložkou (charakteristiky poradenského procesu) a vzťahovou zložkou (TA prístup ku klientom). Tieto subtémy sa vzájomne dopĺňajú a tvoria koherentný celok charakteristický pre TA.

Autorovi sa v procese kódovania vynárali nasledovné otázky:

1. Existujú vzťahy medzi témami osobnostného a profesného rozvoja?
2. Sú témy profesného rozvoja založené na témach rozvoja osobnostného?
3. Ako tieto témy vzájomne súvisia a ako sa prípadne ovplyvňujú?

Podme sa spoločne zamyslieť nad vzťahmi a súvislosťami vyskúmaných tém osobnostného a profesného rozvoja poradcov a terapeutov v TA. Filozofický koncept *OKness* (v terminológii PCT⁴⁰ *bezpodmienečné pozitívne prijatie*) tvorí podľa Rogersa jednu z nevyhnutných a dostačujúcich podmienok therapeutickej zmeny osobnosti (Rogers, 1957, s. 96). Možnosť zmeny vnímaná zo strany klienta (v terminológii Yaloma *vlievanie nádeje*⁴¹) sa v skupinovej psychoterapii považuje za efektívny faktor (Yalom & Leszcz, 2020, s. 13–15). Z pohľadu poradenstva a terapie by nemalo zmysel s klientmi pracovať, ak by nebola možná zmena človeka. Silný dospelý Ego stav poradcu je nevyhnutný na to, aby poradca vnímal neskreslenú realitu a nebol ovplyvnený svojou minulosťou, svojimi predsudkami a fantáziami. Woolams a Brown popisujú súvislosti dospelého Ego stavu s kontraktovaním týmto spôsobom: „Kompetencia vyžaduje, aby klient i terapeut používali dospelý Ego stav v procese vytvárania kontraktu a v priebehu liečby.“ (Woolams & Brown, 1978, s. 251). Poradcova všímavosť vlastných psychických obsahov a emócií mu umožňuje ich vedomú diferenciaciu od obsahov a emócií klienta. To je dôležité, pretože: „Nevedomý protiprenos je mimo kontrolu poradcu a preto môže negatívne ovplyvniť interakcie s pacientmi.“ (Redlinger-Grosse, 2020, s. 162). Terapeutovu spontaneitu ilustruje Muriel James (1977, s. 41) takýmto príkladom: „Terapeut, ktorý žartuje, alebo sa hravým spôsobom smeje z Dieťaťa, často dáva klientovi účinné povolenie radosť sa a užívať si život.“. Poradcovia a terapeuti môžu efektívne vplyvať na klienta i v tejto oblasti tým, že mu budú pre klienta vzorom/inšpiráciou (Ford, 1987). Význam intimity v terapeutickom vzťahu dokladuje metaanalýza, podľa ktorej je terapeutický vzťah dôležitým účinným faktorom v psychoterapii (Asay & Lambert, 1999). Schopnosť vytvárania a udržiavania intimity v terapeutickom vzťahu predpokladá existenciu tejto schopnosti v osobnom živote. Téma potreby niekam patriť⁴² je považovaná za základný ľudský motív (Baumeister & Leary, 1995) a teda je charakteristická pre každého človeka. Na základe vyššie uvedeného verím tomu, že vzťahy a súvislosti medzi témami osobnostného a profesného rozvoja existujú. Ďalej predpokladám, že na kompetentnú prácu s klientmi potrebujú terapeuti a poradcovia rozvinúť všetky vyskúmané témy osobnostného rozvoja.

⁴⁰ PCT = Person Centered Therapy

⁴¹ V pôvodnom anglickom texte „*Instillation of hope*“.

⁴² V pôvodnom anglickom texte „*The need to belong*“.

Medzi limity výskumu patrí malá výskumná vzorka a zameranie všetkých participantov na poradenstvo a nie na terapiu. Ďalším limitom je fakt, že všetci participanti boli účastníci rovnakého výcvikového inštitútu a výcvik participantov bol vedený tou istou garantkou (PhDr. Blankou Čepickou, Ph.D.). Výsledky výskumu mohlo ovplyvniť i to, že participanti výskumu predstavovali z pohľadu kontinuálneho vzdelávania a supervízie takmer ideálnych poradcov.

Ak sa pokúsime porovnať výsledky výskumu so zahraničnými štúdiami, dostaneme sa do neľahkej situácie. To je spôsobené nedostatkom podobných kvalitatívnych štúdií. Existuje malé množstvo kvantitatívnych štúdií, ktoré dotazníkovým šetrením potvrdili vplyv výcviku v TA na konkrétne oblasti osobnosti (napr. na dve oblasti autonómie: vnímavosť voči samému sebe a schopnosť nadviazať kontakt⁴³ (Van Rijn et al., 2011)). Problémom je taktiež odlišná koncepcia výcviku TA v zahraničí. Napr. výcviky TA v UK sa špecializujú primárne na terapiu a nie na poradenstvo. Tieto výcviky trvajú štyri roky, z ktorých prvý rok je skôr teoretický a nasledujúce tri roky sa sústreďujú na klinickú prax a vyžadujú prácu s klientmi, supervízie a intenzívnu individuálnu terapiu účastníkov výcviku. Tieto požiadavky neodpovedajú formátu výcviku TA v ČR.

Podarilo sa mi dohľadať jediný dobre porovnateľný zahraničný výskum s názvom *Účinky a efektívnosť výcviku v Transakčnej analýze* (Nowak, 2013). Jednalo sa o kvalitatívnu štúdiu 12 rozhovorov, ktoré trvali niekoľkých hodín. Participanti pracovali v oblastiach sociálnej práce, vzdelávania a organizácií a žili v Rakúsku. Participanti mali dokončený minimálne trojročný výcvik v TA (zhoduje sa s hlavným kritériom výberu tohto výskumu) a výskumník sa ich pýtal podobné polo-štruktúrované otázky. Výsledky zahraničnej štúdie naznačujú, že participanti sa jednoznačne zhodli na tom, že TA modely sú užitočné a hodnotné v každodennom živote. TA modely pre participantov poskytovali podporu pre lepšie porozumenie komplikovaných vzťahových a komunikačných situácií a lepšie porozumenie im samotným. Participanti referovali určité zlepšenie v oblasti ich emočného stavu a celkového zdravia. Zásadnou zmenou a zlepšením bolo pre participantov štúdium a praktikovanie OK pozície. Témy zahraničnej štúdie sú takmer totožné s témami osobnostného rozvoja v tomto výskume.

Zaujímavým podnetom pre ďalší výskum by boli podobne štruktúrované rozhovory s terapeutmi v Európe a Amerike. Porovnanie výsledkov by mohlo priblížiť spoločné témy osobnostného a profesného rozvoja poradcov a terapeutov v TA nezávisle na krajine výcviku, výcvikovom inštitúte, garantoch výcviku a spôsobe vedenia výcviku. Zaujímavé by bolo tiež porovnať prípadné rozdiely medzi rozvojom poradcov a terapeutov v TA.

⁴³ V pôvodnom anglickom texte „*Self awareness and ability for contact*“.

Záver

Cieľom bakalárskej práce bolo zistiť, akým spôsobom absolvovanie výcviku v TA rozvíja poradcov a terapeutov v ich osobnom a profesnom živote. Ďalším cieľom bakalárskej práce bolo porovnať zistené poznatky s existujúcimi štúdiami. Autor chcel prehĺbiť poznatky o prínosoch absolvovania výcviku v TA.

Teoretická časť práce približuje základné charakteristiky TA ako psychoterapeutického smeru, základné koncepty TA a TA prístup ku klientom. Autor si pre svoju prácu vybral formu kvalitatívneho výskumu. Výskumný súbor tvorilo päť poradcov s absolvovaným trojročným výcvikom v TA, ktorí aktívne používajú TA pri práci s klientmi. Dáta boli získané s použitím pološtruktúrovaných rozhovorov a následne spracované pomocou tematickej analýzy.

Výskum odhalil sedem hlavných tém rozvoja poradcov v TA. V kontexte osobnostného rozvoja sa jednalo o životnú filozofiu, posilnenie dospelého Ego stavu, autonómiu a naplnenie potreby niekam patriť. V kontexte profesného rozvoja sa jednalo o tvorbu profesnej identity, TA pracovný framework a modely, techniky a spôsoby práce s klientmi. Sedem hlavných tém vzniklo ako výsledok induktívneho kódovania a hlavné témy združujú ďalšie subtémy.

Táto práca umožnila autorovi nahliadnuť do TA výcviku, ktorý bol vedený inými lektormi v porovnaní s jeho vlastným výcvikom. Autor sa mohol vďaka tejto práci stretnúť so skúsenými transakčnými analytikmi v ČR a vypočuť si ich príbehy, názory, skúsenosti a rozvoj. Rozhovory boli pre autora natoľko zaujímavé, že ho inšpirovali k ďalšiemu vzdelávaniu a k ďalšej účasti v pokročilých výcvikoch v TA.

Výskum poskytuje poznatky, ktoré môžu slúžiť ako inšpirácia pre prípadných záujemcov o výcvik v TA.

Zoznam použitej literatúry

- Andrews, S., Fine, M., & Conrad, D. (1977). Life Positions: Stable or Not? *Transactional Analysis Journal*, 7(4), 357–360. <https://doi.org/10.1177/036215377700700421>
- Asay, T. P., & Lambert, M. J. (1999). The empirical case for the common factors in therapy: Quantitative findings. V M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Ed.), *The heart and soul of change: What works in therapy*. (s. 23–55). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11132-001>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Berardo, C. (2014). Contributions to a Theory of Communication: Berne, Cybernetics, and Linguistic Structuralism. *Transactional Analysis Journal*, 44(3), 218–225. <https://doi.org/10.1177/0362153714550985>
- Berne, E. (1953). Concerning the nature of communication. *The Psychiatric Quarterly*, 27(1–4), 185–198. <https://doi.org/10.1007/BF01562485>
- Berne, E. (1957). Ego States in Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 11(2), 293–309. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1957.11.2.293>
- Berne, E. (1958). Transactional Analysis: A New and Effective Method of Group Therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 12(4), 735–743. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1958.12.4.735>
- Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy*. Grove Press.
- Berne, E. (1962). Classification of Positions. *Transactional Analysis Bulletin*, 1(3), 23. <https://calisphere.org/item/78b49942-aca7-4c30-83f6-eda7a5857d50/>
- Berne, E. (1963). *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups*. Grove Press.
- Berne, E. (1964a). *Games people play: The Psychology of Human Relationships*. Grove Press.

- Berne, E. (1964b). The Intimacy Experiment. *Transactional Analysis Bulletin*, 3(9), 113.
<https://calisphere.org/item/4b49d716-3335-4c31-8343-8d77080c8b92/>
- Berne, E. (1964c). More About Intimacy. *Transactional Analysis Bulletin*, 3(10), 125.
<https://calisphere.org/item/9f22ba43-95e5-4d92-85b6-35a8dcf961f9/>
- Berne, E. (1966). *Principles of Group Treatment*. Grove Press.
- Berne, E. (1968). Transcription of Eric Berne in Vienna, 1968: IV International Congress of Group Psychotherapy. *Transactional Analysis Journal*, 3(1), 63–72.
<https://doi.org/10.1177/036215377300300117>
- Berne, E. (1970). *Sex in Human Loving*. Penguin Books.
- Berne, E. (1971). Away from a Theory of the Impact of Interpersonal Interaction on Non-Verbal Participation. *Transactional Analysis Journal*, 1(1), 6–13.
<https://doi.org/10.1177/036215377100100103>
- Berne, E. (1972). *What Do You Say After You Say Hello?: The Psychology of Human Destiny*. Grove Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N., & Terry, G. (2019). Thematic Analysis. V P. Liamputtong (Ed.), *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences* (s. 843–860). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-10-5251-4_103
- Budiša, D., Gavrilov-Jerkovi, V., Mitrovic, S. M., & Dragin, D. (2012). Attitude Towards Oneself and Others in Non-clinical Population, Depressed and Paranoid Examinees. *Psychiatria Danubina*, 24(4), 8.
- Cornell, W., de Graaf, A., Newton, T., & Thunnissen, M. (2016). *Into TA: A Comprehensive Textbook on Transactional Analysis*. Karnac Books Ltd.

- Crossman, P. (1966). Permission and Protection. *Transactional Analysis Bulletin*, 5(19), 152–154. <https://calisphere.org/item/3d0d4a68-0c8b-4f4b-9a38-32443df2cf8e/>
- Dusay, J. (1971). Eric Berne's Studies of Intuition 1949–1962. *Transactional Analysis Bulletin*, 1(1), 34–44. <https://doi.org/10.1177/036215377100100107>
- Dussay, J. M. (1977). The Evolution of Transactional Analysis. V G. Barnes (Ed.), *Transactional Analysis after Eric Berne: Teachings and Practices of Three TA Schools* (s. 32–52). Harper's College Press.
- English, F. (1975). I'm OK—You're OK (Adult). *Transactional Analysis Journal*, 5(4), 416–419. <https://doi.org/10.1177/036215377500500423>
- English, F. (1976). The Fifth Position: "I'm OK -- You're OK -- For Real". *Voices: Journal of the American Academy of Psychotherapists*, 12(1), 29–35. <https://www.fanita-english.com/wp-content/uploads/pdf/The%20fifth%20Position%20Im%20ok-youre%20ok-for%20real.pdf>
- English, F. (Director). (2013). *Fanita English's Legacy Project: The fifth position*. <https://www.youtube.com/watch?v=kBfWvkjRhjw>
- Ernst, F. (1971). The OK Corral: The Grid for Get-on-With. *Transactional Analysis Journal*, 1(4), 33–42. <https://doi.org/10.1177/036215377100100409>
- Ford, L. B. (1987). The Potent Permissions of Role-Modeling. *Transactional Analysis Journal*, 17(3), 105–106. <https://doi.org/10.1177/036215378701700310>
- Ghanbari-e-Hashem-Abadi, B. A., Bolghan-Abadi, M., Vafaei-e-Jahan, Z., Maddah-Shoorcheh, R., & Maddah-Shoorcheh, E. (2011). Comparison of the Effectiveness of the Transactional Analysis, Existential, Cognitive, and Integrated Group Therapies on Improving Problem-Solving Skills. *Psychology*, 02(04), 307–311. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.24048>

- Gillespie, J. (1976). Feelings in the Adult Ego State. *Transactional Analysis Journal*, 6(1), 69–72. <https://doi.org/10.1177/036215377600600115>
- Harford, D., & Widdowson, M. (2014). Quantitative and Qualitative Outcomes of Transactional Analysis Psychotherapy with Male Armed Forces Veterans in the UK presenting with Post-Traumatic Stress Disorder. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*, 5(2). <https://doi.org/10.29044/v5i2p35>
- Harris, T. (1997). *Já jsem OK, ty jsi OK: Transakční analýza, která mění vědomí a chování lidí, kteří nikdy nepoznali pocit, že jsou OK*. Pragma.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník* (4. vydání). Portál.
- Holland, G. (1970). A Psychological Theory of Positions. *Transactional Analysis Bulletin*, 9(35), 87–89.
- James, M. (1977). *Techniques in Transactional Analysis for Psychotherapists and Counselors*. Addison-Wesley Publishing Company.
- James, M., & Jongeward, D. (1971). *Born To Win: Transactional Analysis With Gestalt Experiments*. Da Capo Press.
- Karpman, S. B. (2019). “Don’t Say Anything You Can’t Diagram.” The Creative Brainstorming System of Eric Berne. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*, 10(1). <https://doi.org/10.29044/v10i1p4>
- Kratochvíl, S. (2017). *Základy psychoterapie* (7. vydání). Portál.
- Lashani, I., & Mazaheri, M. (2016). Effectiveness of Transactional Analysis Group Training on Reduction of Prisoners’ Aggression. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. <https://doi.org/10.5901/mjss.2016.v7n4S2p219>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.

- Novey, T. (2002). Measuring the Effectiveness of Transactional Analysis: An International Study. *Transactional Analysis Journal*, 32(1), 8–24.
<https://doi.org/10.1177/036215370203200103>
- Nowak, R. C. (2013). The effects and effectiveness of being trained in Transactional Analysis. An empirical study. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*, 4(1), 81–84. <https://doi.org/10.29044/v4i1p81>
- Pratt, K. (2021). *Transactional Analysis Coaching: Distinctive Features*. Routledge.
- Prochaska, J., & Norcross, J. (1999). *Psychoterapeutické systémy*. Grada.
- Redlinger-Grosse, K. (2020). Countertransference: Making the Unconscious Conscious. V B. S. LeRoy, P. M. Veach, & N. P. Callanan (Ed.), *Genetic Counseling Practice: Advanced Concepts and Skills* (2nd Edition, s. 153–175). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9781119529873.ch8>
- Rogers, C. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 21(2), 95–103.
<https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Roycroft, C. (1995). *A Critical Dictionary of Psychoanalysis* (Second Edition). Penguin Books.
- Samuels, S. (1968). The Therapeutic Application of Strokes. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(28), 77–78.
- Samuels, S. (1971). Stroke Strategy: I. The Basis of Therapy. *Transactional Analysis Journal*, 1(3), 23–24. <https://doi.org/10.1177/036215377100100308>
- Shannon, C. E. (1948). A Mathematical Theory of Communication. *Bell System Technical Journal*, 27(3), 379–423. <https://doi.org/10.1002/j.1538-7305.1948.tb01338.x>
- Schlegel, L. (1998). What is Transactional Analysis? *Transactional Analysis Journal*, 28(4), 269–287. <https://doi.org/10.1177/036215379802800402>

- Solgi, Z., Falah Nodehi, M., Khalili, N., & Mousavi, S. (2021). The effectiveness of transactional analysis psychotherapy on negative automatic thoughts and optimism of female adolescents with social anxiety disorder. *Journal of Research in Psychopathology*, 2(6). <https://doi.org/10.22098/jrp.2022.10092.1047>
- Spitz, R. A. (1945). Hospitalism: An Inquiry into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 1(1), 53–74. <https://doi.org/10.1080/00797308.1945.11823126>
- Steiner, C. (1971a). *Games Alcoholics Play*. Ballantine Books.
- Steiner, C. (1971b). The Stroke Economy. *Transactional Analysis Journal*, 1(3), 9–15. <https://doi.org/10.1177/036215377100100305>
- Steiner, C. (1990). *Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts* (Second Edition). Grove Press.
- Steiner, C. (2002). The Adult: Once Again with Feeling. *Transactional Analysis Journal*, 32(1), 62–65. <https://doi.org/10.1177/036215370203200109>
- Steiner, C. (2005). Transactional Analysis: An Elegant Theory and Practice. *The Script*, 35(2), 4–5. <https://www.itaaworld.org/sites/default/files/itaa-pdfs/the-script/script-2005/ITAA%20The%20Script%202005-03.pdf>
- Steiner, C. (2012). The OK Position: Freedom, Equality, and the Pursuit of Happiness. *Transactional Analysis Journal*, 42(4), 294–297. <https://doi.org/10.1177/036215371204200408>
- Stewart, I., & Joines, V. (2012). *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis* (Second Edition). Lifespace Publishing.
- Sundah, A. J. A. (2018). The Effectiveness of Transactional Analysis Counseling to Increase Self Esteem. *International Journal of Scientific Research and Management*, 6(04). <https://doi.org/10.18535/ijstrm/v6i4.el08>

- Torkaman, M., Farokhzadian, J., Miri, S., & Pouraboli, B. (2020). The effect of transactional analysis on the self-esteem of imprisoned women: A clinical trial. *BMC Psychology*, 8(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0369-x>
- Van Rijn, B., Wild, C., Fowlie, H., Sills, C., & Van Beekum, S. (2011). Impact of Transactional Analysis Psychotherapy Training on Self Awareness and Ability for Contact. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*, 2(1). <https://doi.org/10.29044/v2i1p16>
- Vymětal, J. (2010). *Úvod do psychoterapie* (3. vydání). Grada.
- Widdowson, M. (2010). *Transactional Analysis: 100 Key Points and Techniques*. Routledge.
- Widdowson, M. (Director). (2017). *EATA: Why research is the way to demonstrate TA effectiveness*. <https://www.youtube.com/watch?v=UQBFJrmmjTo>
- Woolams, S., & Brown, M. (1978). *Transactional Analysis*. Huron Valley Institute Press.
- Wyckoff, H. (1971). The Stroke Economy in Women's Scripts. *Transactional Analysis Journal*, 1(3), 16–20. <https://doi.org/10.1177/036215377100100306>
- Yalom, I., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (6th edition). Basic Books.

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Martin Škurla

Obor studia: Psychologie

Název práce: Transakční analýza a profesní a osobnostní vývoj terapeutů v TA

Vedoucí/opponent práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 55

Počet stránek příloh: 67

Počet titulů v seznamu literatury: 71

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přílehavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Které kvality, získané výcvikem, jsou podle Vás specifické pro TA (jinými slovy – jiné terapeutické výcviky tyto kvality v takové míře nerozvíjí)?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Teoretická část práce představuje transakční analýzu, její základní koncepty a modely jako i vývoj tohoto směru v ČR. Text je vypracován zralým, kompetentním způsobem, vychází téměř výhradně ze zahraniční literatury. Za zmínku stojí, že jenom od samotného Erica Berneho autor nastudoval 14 pramenů.

Praktická část práce si klade za cíl zjistit, jak absolvování výcviku v TA rozvíjí terapeuty v jejich osobním a pracovním životě. Tematická analýza vychází z 5 hloubkových rozhovorů a autor témata ilustruje s použitím myšlenkových map. Metoda je aplikována pečlivě a výsledky jsou zajímavé a čtivé. Oceňuji také kvalitní diskusi a samostatný a iniciativní přístup autora k provedení práce.

Práce je vhodná k publikaci, například v časopisu Psychoterapie (MUNI).

Silné stránky:

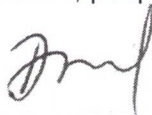
- extenzivní práce s odbornou literaturou
- náročnost získání vzorku
- pečlivě provedená analýza, zajímavá zjištění

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace:

Výborný

Datum, podpis:



* nehodící se, škrtněte

Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studenta/-tky: Ing. Martin Škurla					
Obor studia: psychologie					
Název práce: Transakční analýza a profesní a osobní vývoj terapeutů v TA					
Vedoucí/oponent* práce: Mgr. Michal Slaninka, Ph.D					
Technické parametry práce:					
Počet stránek textu (bez příloh):					
Počet stránek příloh:					
Počet titulů v seznamu literatury: 71					
		0**	1	2	3
Výběr tématu					
Závažnost tématu			X		
Oborová přiléhavost tématu			X		
Originalita tématu a jeho zpracování			X		
Formální zpracování					
Jazykové vyjádření <small>(respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)</small>			X		
Práce s odbornou literaturou a prameny <small>(citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)</small>			X		
Formální zpracování <small>(jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)</small>			X		
Metody práce					
Vhodnost a úroveň použitých metod			X		
Využití výzkumných empirických metod			X		
Využití praktických zkušeností	X				
Obsahová kritéria a přínos práce					
Přístup autora k řešené problematice <small>(samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)</small>	X				
Naplnění cílů práce			X		
Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu			X		
Návaznost kapitol a subkapitol			X		
Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi			X	X	
Vhodnost prezentace závěrů práce <small>(publikace, referáty, apod.)</small>			X	X	

* nehodící se škrtněte

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Máte voči transakčnej analýze nejaké kritické pripomienky? Ak áno aké? Ak nie, vysvetlite prosím svoj postoj. 2. Je transakčná analýza voči niečomu prednostne otvorená a naopak voči niečomu nie?

--	--	--	--	--	--	--	--

Celkové hodnotenie práce (klady, nedostatky; v prípade doporučení do súťaže o najlepšiu DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi):

Ing. Martin Škurla predkladá prácu, v ktorej sa venuje profesnému a osobnostnému vývoju terapeutov v transakčnej analýze. Práca je vypracovaná adekvátne, jednotlivé časti na seba zrozumiteľne nadväzujú, teoretická časť pôsobí ako stručný úvod do TA. Ako obohacujúce vnímam, že autor svojim kvalitatívnym výskumom poodhalil premýšľanie transakčných poradcov vzhľadom k svojmu rozvoju, životu a práci. Práca je kvalitne vypracovaná aj po formálnej stránke, sú v nej zrozumiteľne prezentované tabuľky a grafy, ktoré objasňujú výsledky.

Pripomienky k práci: Škoda, že autor sa stručne nevenoval oblasti 3. fázy vývoja TA, tzv. analýze životného scenára, pričom predošlé fázy opisuje. Jedna podkapitola je venovaná situácii TA na Slovensku a v Čechách (str. 14), pričom situácia na Slovensku nie je spomenutá (na Slovensku podľa mojich informácií existuje Asociácia transakčnej analýzy), aj keď ju objasňuje v diskusii. Malé formálne pripomienky sa týkajú napríklad skloňovania mena Berne (napr. uvádzanie Berna namiesto Berneho), napísanie celého názvu krajiny a iba jej skratky (napr. Slovensko a ČR). Napokon, autor má v názve i vo výskumnej otázke uvedených terapeutov, jeho participanti boli poradcovia.

Prácu odporúčam k obhajobe s výsledkom výborne.

Celkově získané body do soutěže:	30						
Doporučení k obhajobě:	doporučuji						
Navrhovaná klasifikace:	Výborne						
Datum, podpis:	5.9.2022						

Škurla

* nehodící se škrtněte
** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a