

Teória psychoterapie

Čo je to transakčná analýza ?

Aké sú jej zvláštnosti v porovnaní s ostatnými psychoterapeutickými smermi ?

Leonhard Schlegel

What about Transactional analysis is ?

Summary

Transactional analysis is a method developed by Eric Berne in his psychiatric and psychotherapeutic work. Although originally developed as a psychotherapeutic method, it has proven itself effective also as a creative basis in other areas such as consulting and education.

Transactional analysis as a method for psychotherapy works - as does every such method - through mediation and the provocation of transforming insights, to which are added also insights and experiences with transformed behavioral modalities (Schlegel) that have been saved as clear tasks. A clear method and a clearly stated goal are parts of each psychotherapeutic treatment (J. H. Schultz). In the contemporary view, the greatest strength of transactional analysis is that it is a method which goes beyond the borders of the psychotherapeutic schools without contradictions, connecting psychodynamic, cognitive-psychotherapeutic, communication-psychotherapeutic and behavioral aspects in its thought models. This means that it is oriented toward insight as well as toward training new behavior modalities. To some extent, it integrates gestalt therapeutic practices as well. Transactional analysis assumes „equality“ between the therapist and the patient, between the patient and the client, between the educator and the „educated“. An expression of this „equality“ is the focus on contract, agreement and decision. Transactional analysis explicitly or implicitly states certain values and drives toward the fulfillment of certain goals (leading goals). The focus on these goals not only helps to get rid of experiential and behavioral disorders, but also enables living a fulfilled life in a human community.

Key words: transactional analysis, psychodynamic psychotherapy, cognitive and behavioral therapy, gestalt psychotherapy, integrations.

Transakčnú analýzu ako psychoterapeutickú metódu založil v Spojených Štátoch psychoanalyticky vyškolený psychiater Eric Berne (1910-1970). Jej vlastné zákonitosti a myšlienkové modely sa dodatočne ukázali byť aplikovateľné aj v psychologickom poradenstve, vo výchove, vo vzdelávaní dospelých a v psychologickej práci v organizáciách.

Eric Berne vyvinul transakčnú analýzu ako psychoterapeutickú metódu. Ja sám považujem psychoterapiu všeobecne za verbálnu a neverbálnu inšpiráciu, sprostredkovanie a vyvolanie transformujúcich zážitkov (Schlegel, 1995).

Aj *vhlad*, napr. do dovedy nevedomých motívov správania, môže mať povahu transformujúceho zážitku. Rovnako *môže „transformovať“ aj skúsenosť, ktorá nasleduje po pokusnej modi-*

fikácii vonkajšieho či vnútorného správania. Môže ísť napr. o skúsenosť sprostredkovanú v párovej terapii, pri ktorej sa partneri počas jedného týždňa správajú k sebe tak, akoby medzi nimi neboli žiadne nezhody (modifikácia vonkajšieho správania) či skúsenosť účinku povzbudivej namiesto bojzlivej vnútornej sebainstrukcie pri zvládaní náročných situácií (modifikácia vnútorného správania).

Transformujúci účinok zážitkov sprostredkovaných psychoterapiou pozostáva zo zmeny, z rozšírenia či preformulovania takzvanej „vnútornej mierky“, podľa ktorej človek pripisuje tomu, čo ho stretáva, zmysel a hodnotu, pričom tak nemusí činiť bez protirečení. Inými slovami: „Mierky“, pomocou ktorej pripisuje zmysel a hodnotu „systému“ motívov, hodnôt a cieľov, ktoré určujú prežívanie a správanie človeka a sveta, v ktorom žije. Ak istý klient pohnuto povie: „Také niečo by mi v živote nenapadlo!“ alebo „Takto

som sa na svoju situáciu ešte nikdy nepozrel!“; práve spochybnil svoj doterajší vzťahový rámec. Aby sa však istá metóda smela nazývať psychoterapiou, musí, ako hovorí J. H. Schultz, mieriť k jasnému cieľu a musí sa vykonávať jasne určenou technikou (Schultz, 1936/¹1952, S.² 25, 31). Transakčná analýza tieto podmienky spĺňa.

Ako psychoterapeutická technika sa transakčná analýza chápe medzi odborníkmi predovšetkým ako dômyselné a tvorivé spojenie kognitívne a hlbinné psychologicky (aj: analyticky či psychodynamicky) orientovaných psychoterapií. Zvlášť by som chcel poukázať na skutočnosť, že v transakčne analytickej praxi sa bez protirečenia spája sprostredkovanie vhladu priamym podnetom a nácvikom modifikácií správania. Okrem toho je transakčná analýza orientovaná na vzťah a na komunikáciu. Je obohatená gestaltterapeutickými myšlienkovými pochodmi a technikami. Toto všetko nie je eklekticky zliate, ale spája sa prostredníctvom aplikácie integratívnych myšlienkových modelov a metód. Takéto psychoterapeutické metódy, ktoré prekračujú hranice jednotlivých škôl, majú podľa Graweho a jeho spolupracovníkov pred sebou veľkú budúcnosť (Grawe, 1994, S.649f).

V tomto článku sa neobráciam len na záujemcov, ktorí sa už rozhodli vyškoľiť sa v oblasti transakčnej analýzy, ale predovšetkým na psychoterapeutov a poradcov, ktorí si už osvojili nejakú inú techniku, chcú však zároveň profitovať z bohatých teoretických a praktických podnetov, ktoré transakčná analýza každému psychoterapeutovi ponúka. Plný význam transakčnej analýzy pre prax však možno v konečnom dôsledku sprostredkovať len sebakúsenosťou. V tom sa transakčná analýza neodlišuje od ostatných psychoterapeutických škôl.

Osvedčilo sa mi pozvať budúcich psychoterapeutov, ktorí stoja pred rozhodnutím, či si ako metódu zvolia transakčnú analýzu, či sa teda chcú vyškoľiť za transakčných analytikov, na intenzívny týždňový sebakúsenostný pobyt, na ktorom sa pracuje s transakčne analytickými metódami. Ukázalo sa pritom, že takýto sebakúsenostný týždňový pobyt sa vynikajúco hodí všeobecne na „sebazoznanie“ pre ľudí pracujúcich v sociálnych profesiách a jeho účastníci z nich profitujú nezávisle od toho, či sa rozhodli vyškoľiť sa v transakčnej analýze.

Tu len mimochodom: Takéto skupiny som zostavil zo zmesi vhodných klientov a pacientov a adeptov transakčne analytického výcviku, pričom obe skupiny si tu boli rovnocenné.

1. Transakčná analýza ako psychoterapeutická metóda

Podľa Berneho je psychoterapia psychologickou liečebnou metódou, v ktorej aplikácii sa školia psychiatri, psychológovia a sociálni pracovníci a ktorej účinok závisí od emočného vzťahu medzi terapeutom a klientom (Berne, 1947/1968,

¹Prepracovanú verziu tohto článku nájdete v nemčine pod rovnakým názvom na internete pod www.dgta.de

²Pri údajoch o stranách používa autor skratku „p“ (=page) vzťahujúcu sa na pôvodné anglické články a knihy a skratku „S.“ (=Seite) vzťahujúcu sa na pôvodne nemecké články a knihy alebo na preklady anglických diel. Toto rozlíšenie zachováme aj v slovenskom preklade (pozn. prekl.).

p.242/S.225f). Neskôr Berne tvrdí, že terapeut tento vzťah vedome využíva v klientov prospech.

Tento opis platí pre každý druh profesionálnej psychoterapie, teda rovnako pre dialogickú psychoterapiu, akej príkladom je aj transakčná analýza, tak aj pre psychodrámu, pre katatýmne imaginatívnu psychoterapiu, pre muzikoterapiu, metódy orientované na telo, terapeutickú hypnózu atď. O ďalšej charakteristike profesionálnej psychoterapie, ktorá sa vzťahuje na význam Bernem spomenutého emočného vzťahu medzi terapeutom a klientom, budem hovoriť neskôr.

2. Transakčná analýza ako spojenie kognitívne a hlbinné psychologicky orientovanej terapie

Tejto zvláštnosti transakčnej analýzy pripisujem v súčasnosti rozhodujúci význam. Treba jej zabezpečiť uznanie, aké si zaslúži. Vyplýva zo skutočnosti, že Berne už v 50-tych rokoch spojil bez protirečenia tieto dve metódy v transakčnej analýze, kým v doterajších dejinách psychoterapie sa až takmer dodnes chápali ako nezlúčiteľné a ich zástancovia vzájomne vášnivo bojovali.

2.1 Príklad kognitívne terapeutické metódy v transakčnej analýze

2.1.1 Emancipácia a zbavenie zákalu „dospelé osoby“ podľa Berneho ako príklad kognitívnej psychoterapie

Teoretické pozadie emancipácie a zbavenia zákalu „dospelé osoby“ tvorí podľa Berneho jeho takzvaná *teória osobnosti*, *menovite predstava troch kategórií ego-stavov*. Túto teóriu osobnosti sformuloval na základe skúsenosti, že každý človek je schopný prežívať a správať sa podľa okolností raz detsky, potom zas rodičovsky, ale aj takzvané dospelé, t.j. vecne a s rozvahou. Berne hovorí o troch principiálne odlišných ego-stavoch:

Detsky tu znamená v prvom rade determinované elementárnymi potrebami a emóciami. Príkladom takéhoto správania môže byť napr. potreba pohybovať sa spojená s radosťou z pohybu, či už pripomína spontánne, nepredpojaté, slobodné a prirodzené dieťa, alebo dieťa, ktoré sa prispôbuje očakávaniam autorít, či dieťa, ktoré sa proti takýmto očakávaniam búri, alebo nakoniec sklúčené, „ufňukané“ dieťa, preťažené životnými nárokmi.

Rodičovské správanie je v prvom rade orientované na normy, morálne hodnotiace samo seba rovnako ako ostatných či na základe platných noriem určujúce hranice. „Rodičovsky“ však znamená aj dobroprajne, či už v zmysle podpory alebo rozmaznávania.

Dospelý je podľa Berneho postoj, na základe ktorého človek všetko, čo k nemu prichádza, či už z jeho vnútra alebo z vonkajšieho sveta, nepredpojata a realisticky vníma a hodnotí. Ak sa ocitne pred problémami, zvažuje a rieši ich na základe takéhoto postoja primerane situácii a racionálne.

Berne predpokladal, že človek v detskom ego-stave zaujíma opäť presne ten istý postoj či naladenie, aké boli efektívne v jeho

detstve. Zároveň tvrdil, že človek, ktorý zaujíma rodičovský postoj, sa cíti presne tak, ako to ako malé dieťa videl u svojich rodičov. Z takéhoto chápania vyplynula dvojzmyselnosť pojmu detský ego-stav. Na jednej strane znamená totiž akýmkoľvek spôsobom detské prežívanie a správanie alebo na druhej strane aj presne taký stav, aký človek svojho času vo vlastnom detstve skutočne prežíval. Rovnako možno rodičovský ego-stav chápať ako akýmkoľvek spôsobom rodičovské prežívanie a správanie alebo ako prežívanie a správanie „ako kedysi rodičia“, pričom oni sami boli niekedy v detskom či v dospelom ego-stave. Skúsenosť ukazuje a nedá sa to spochybniť, že každý dospelý sa raz za čas správa detsky, a to spôsobom, akým sa vo vlastnom detstve nikdy nesprával, či rodičovsky, a to spôsobom, aký sa od svojich rodičov nikdy nemohol „naučiť“. Preto navrhujem, aby sa pod výrazom detský ego-stav chápali jednoducho detské formy prežívania a správania a výrazom rodičovský ego-stav označovali také spôsoby prežívania a správania, ktoré sa bežne hodnotia ako rodičovské.

Patrí k zvláštnostiam transakčnej analýzy, že Berne personifikuje tieto tri rôzne ego-stavy ako Dieťa-ego, Rodič-ego a Dospelý-ego a nechápe ich teda len ako „čiastkové osobnosti“, ale dokonca ako „osoby“ (Berne, 1970, p.81/S.70, 1971, p.6-13, 1973, p.63-92) obsiahnuté v jednom a tom istom človeku. Tak sa dá učenie o troch ego-stavoch spojiť s predstavou intrapersonálneho systému. V jeho rámci prebiehajú podľa Berneho rôzne interakcie, pričom dospelému egu prislúcha systematicky zvláštna funkcia, ktorou je, ako to Berne formuluje, „sprostredkovanie“ ale aj „nadvláda“.

Prvý príklad:

Istý otec hľadal pre svojho syna internát. Išiel sa na jeden pozrieť a doma premýšľal o svojom dojme: „Ako by len môj syn dospel na takej škole k životnému štandardu, aký zodpovedá našej rodine? Dlážky sú špinavé, učiteľia pobežujú s rozopnutými goliermi, na vyučovaní sa žiaci nemusia hlásiť, ale každý vykrikuje, ako sa mu páči!“ Pokračuje s úškrnom: „Do takej školy by som bol ako chlapec rád chodil! Také krásne ihriská! Keď je pekné, učia sa skoro stále vonku! A medzi žiakmi a učiteľmi vládne taká rovnosť!“ a nakoniec: „Najlepšie urobím, ak si vypýtam niekoľko adries rodičov, ktorých deti tam chodia a popýtam sa ich. Na Školskej rade sa budem informovať, či vyučovanie prebieha podľa oficiálnych osnov k príprave na maturitu!“ (príklad inšpirovaný Jamesovou a Jongewardovou, 1971). Pri týchto úvahách zaujíma otec najprv rodičovský postoj, či inými slovami, najprv sa k slovu dostala „rodičovská osoba“. Potom sa jeho postoj zmení na detský, teda inými slovami, hovorí z neho „dieťa“. Nakoniec sa rozhodne na základe dospelého postoja, teda inými slovami sa ako „dospelá osoba“ rozhodne, ako bude ďalej postupovať. Lahko si môžeme predstaviť, že rovnaký obsah mohol mať aj rozhovor otca a syna, pri ktorom sa podľa práve aktivovaného ego-stavu samozrejme menila aj otcova mimika a jeho gestá.

Druhý príklad:

Klientka príde do poradne. Potrebuje pomoc pri rozhodovaní, či má kvôli úplnosti svojho vzdelania a pre jeho obohatenie absolvovať pobyt v Spojených Štátoch. Na otázku, či má na niečo také chuť (otázku „dieťaťu“), odpovie bez zaváhania „Áno“. Na otázku, čo by mala urobiť (otázku „rodičovskej osobe“ klientky), odpovie však „Nie“ a doplní, že jej rodičia proti ceste namietajú: „Jednak stojí priveľa peňazí a jednak nemôže predsa nechať v štičku svoju chorú mamu. Pri otázke poradcu: „A čo považujete za správne?“ (otázku klientkinej „dospelaj osobe“) sa klientka zarazí,

akoby jej dobre nerozumela, ale potom ju zopakuje: „Čo považujem za správne?“ a následne sa odohrá rozhodujúci rozhovor medzi poradcom a klientkou, na ktorý budú možno potrebovať niekoľko sedení, medzi ktorými budú pravdepodobne potrebné aj vecné vysvetlenia. Odčlenenie tejto poslednej otázky od dvoch predchádzajúcich uľahčí nepredpojatý pohľad na skutočnosť, pri ktorej však v každom prípade treba zohľadniť aj odpoveď na predchádzajúce dve otázky, lebo k skutočnosti patrí aj to, na čo má človek chuť, a čo si o tom myslia jeho rodičia. - Výsledok poradenstva bol, že klientka pobyt v zahraničí o pol roka presunula. Za ten čas má možnosť lepšie sa na pobyt pripraviť a spojiť sa s kolegyňou, ktorá sa z podobného pobytu práve vrátila. Okrem toho má klientka práve teraz príležitosť dostať dobre platené miesto a nakoniec sa za ten čas môže informovať, či by sa o jej rodičov nepostarala sestra lepšie ako ona sama. Kým klientka býva v rovnakej lokalite ako rodičia, bydlisko sestry je vzdialenejšie, takže je len samozrejme, že klientka má s nimi intenzívnejší kontakt.

Clarkson (1992, p.1/S.13) právom označil psychoterapeutickú teóriu transakčnej analýzy ako teóriu, v ktorej sa spája intrapsychická dynamika s interpersonálnym správaním (podrobnosti o takomto chápaní v Schlegel, 1979/1995, S.7-14). Známa semaforová schéma troch ego-stavov znamená podľa Berneho súčasne tri ego-stavy, ktoré môže človek zaujať (1961, p.11/S.29), ako aj „troch ľudí, ktorých každý z nás nosí v hlave so sebou“ (1970, p.81/S.70).

Berne vyhlásil tento model rôznych vnútorných osôb za vhodný pre psychoterapeutickú prax už desaťročia pred učením o rôznych self Stonea a Winkelmana (1985) a už dávno pred zavedením systemickej terapie s vnútornou rodinou podľa Schwartz (1997). V nedávnej minulosti spomína Schulz von Thun (1981/89/98, zv. 3), znalec Berneho učenia o troch ego-stavoch, vnútorný tím. Schulz von Thun vytvára podobnosť s tímom, ktorý si privalal na pomoc šéf, ktorý je zodpovedný za fungovanie organizácie a kto ju navonok zastupuje. Jeho chápanie možno bez väčších ťažkostí aplikovať na Berneho model (a naopak). Dokonca aj zvláštne postavenie dospelého ega, aké postuluje Berne, nachádzame aj u Schulza von Thuna v postave „moderátora“ (Berne hovorí o „sprostredkovateľovi“) či eventuálne „náčelníka“ (Berne spomína „nadvládu dospelého ega“).

Učenie o troch ego-stavoch alebo o „dieťati“, „dospelaj osobe“ a „rodičovskej osobe“ v každom človeku slúži podľa Berneho v prvom rade nastoleniu nadvlády skutočnosť posudzujúceho dospelého ego-stavu, ktorý je oslobodený od zákalov prianiami, ilúziami či dokonca bludmi, ale aj od zákalov predsudkami, ktoré preberáme od uznávaných autorít (Berne, 1961, pp.2f/S.22).

Súhrnne hovorím o „emancipácii dospelaj osoby“ a rozumiem tým:

1. Objavenie možnosti premyslene a cielene zaujímať objektívny, realistický, teda v krátkosti vecný základný postoj (dospelý ego-stav) zbavený prianí a predsudkov („zakalení“). Berne považuje túto schopnosť u každého človeka, ktorý netrpí závažnou psychickou chorobou, za principiálne možnú.
2. Schopnosť v tomto zmysle vždy odhodnotiť ochotu rozhodovať sa a konať („hodnotenie reality“ v Berneho zmysle).

3. Čoraz intenzívnejšie cvičenie (Berne ho prirovnáva k posilňovaniu svalu - 1961, p.151/S.141) aktivácie a mobilizácie takéhoto „dospelého“ základného postoja v situáciách, v ktorých sa od človeka vyžaduje úsudok či rozhodnutie s istými konzekvenciami. Ide zvlášť o situácie, ktoré sa spájajú s pokúšením zareagovať detsky či rodičovsky, hoci to nie je primerané.

Podľa Berneho nie sú v dospelom ego-stave emócie v žiadnom prípade vylúčené, musia však byť v danej situácii oprávnené, takpovediac, ako to sám nazývam, „nezakalené“. Nesmú byť teda podmienené ani prianiami ani predsudkami (Berne, pp.66-69/S.74ff, 1963, pp.185-186/S.202-205, 1964, p.180/S.247f). Najvýznamnejší Berneho žiaci však emócie dospeléj osobe neprpisujú (Dusay, 1968, Dusay a Steiner, 1971, Steiner, 1974, pp.35-36/S.44, Goulding, M a R., 1979, p.12/S.25, Wollams a Brown, 1978, p.14). V každom prípade usudzuje človek zaujímavý dospelý postoj s rozvahou a nerozhoduje sa na základe emócií. Skutočnosť, že Berne na rôznych miestach prirovnáva „dospelú osobu“ k počítaču, mu niektorí technici nie až tak nadšení transakční analytici takmer zazlievali, hoci sa tu jedná len o podobenstvo. Berne sa tu snaží povedať, že človek, ktorý istú situáciu hodnotí racionálne a primerane skutočnosti, zbiera relevantné informácie, spracúva ich a nepredpojata vyhodnocuje.

Kognitívne orientovaní psychoterapeuti radi rozčleňujú pochody odohrávajúce sa pri takomto spracúvaní informácií do takzvaných schém: Človek napr. rozpozná isté nebezpečie (kognitívna schéma), na ktoré reaguje strachom (afektívna schéma), nasleduje impulz k úteku (motivačná schéma), ktorý sa môže potláčať zvnútorňným rodičovským príkazom „Buď odvážny!“ (kontrolná schéma), až nakoniec dochádza k manifestnému správaniu (akčná schéma) (Beck a Freeman, 1990, S.29).

Podľa Berneho určuje „dospelá osoba“ aj to, či je v istej situácii primerané zaujať detský, rodičovský či dospelý postoj. Podľa môjho názoru z toho vyplýva, že pojem „dospelá osoba“ je u Berneho dvojzmyselný, lebo len tak sa dá povedať, že človek na základe dospelého ego-stavu ohodnotí, či je správne zaujať dospelý postoj. „Dospelou osobou“ (dospelým egom) v tomto nadradenom zmysle nazýva Berne to, čo na inom mieste, hoci len nejasne, nazýva „skutočnou osobou“ [real person] alebo aj skutočným self, „ktoré je schopné prechádzať z jedného ego-stavu do druhého“ (1972, p.276/S.323). Táto „danosť“, ktorá zaujíma raz jeden, raz druhý ego-stav, sa musí pojmovovo odlišovať od „danosti“, ktorá sa v jednom z týchto ego-stavov, napríklad práve v dospelom ego-stave, konkretizuje!

Keď Berne na základe svojich praktických skúseností postuloval svoje chápanie troch ego-stavov a v roku 1957 ho prvýkrát publikoval, nemohol sa opierať o kognitívnu psychoterapiu, ako ju poznáme dnes. Skôr sa dá povedať, že je sám jedným z jej pionierov, spolu s Albertom Ellisom, ktorý v tom istom čase kognitívny pohľad rozpracoval pod názvom „racionálne - emotívny psychoterapia“ a ktorý neskôr sám odkazuje na Berneho publikácie hlásajúce rovnaké názory (Ellis, 1962/1991, S.34). Pôvodne psychoanalyticky pracujúci Ellis však po svojom objave kognitívnej psychoterapie psychoanalýzu úplne zamietal, kým Berne videl od začiatku v analyticky orientovaných a kognitívne orientovaných technikách vzájomne sa dopĺňajúce metódy, ktoré sa v žiadnom prípade nevyklučujú. Neskôr predstavil Aaron Beck svoju kognitívnu terapiu, ktorá je o niečo diferencova-

nejším novým vydaním racionálne - emotívnej psychoterapie podľa Ellisa (Beck, A., 1976).

Ellis a Beck vychádzajú z názoru, že neurotické rozlady pramenia z nerefektovaných a preto nerealistických predpokladov. Ellis hovorí o „iracionálnych presvedčeniach“, Beck o „automatických myšlienkach“. Behaviorálni psychoterapeuti vyvinuli „kognitívnu modifikáciu správania“, do ktorej psychoterapeutickú metódu Ellisa a Becka jednoducho integrovali, alebo, čo je významovo totožné, behaviorálnu terapiu o metódy Ellisa a Becka rozšírili. Behaviorálni terapeuti v 70-tych rokoch objavili, že v každej diferencovanej psychoterapii treba brať do úvahy aj to, čo sa odohráva v klientovi, teda čo dovtedy odmietali ako nevedecké. Istá situácia, na ktorú klient reaguje, má však skutočne pre každého iný význam („kognitívny zvrät v behaviorálnej terapii“ - viď: Quekelberghe, 1979, Hoffmann, N., 1979, Lückert a Lückert, 1994, Fliegel, 1994).

Albert Ellis a Aaron Beck formulujú zvyčajne nerefektované „iracionálne presvedčenia“ či „automatické myšlienky“ verbálne. Beck však naznačuje, že sa do vedomia môžu dostať aj ako obrazy a Arnold Lazarus (1977) pracuje v tom istom zmysle s „automatickými“ obrazmi. Transakčný analytik by spolu s Bernem predpokladal, že nevedomé presvedčenia a myšlienky, ktoré sú zodpovedné za neurotické rozlady, sú v prípade, že sa vnútorné vynoria ako formulované vety, napomenutiami či výzvami zvnútorňným rodičov. Ak sa však do vedomia dostanú ako vizuálne predstavy, ide o predpoklady a alebo úzkosti z vnútorného dieťaťa.

Príklad s hráčom tenisu:

Klient rozpráva terapeutovi, ako sa pri tenise dopustil vážnej chyby a preto partiu prehral. Následne bol čoraz rozladenejší, až nakoniec skutočne depresívny (príklad inšpirovaný Sheikinom, 1971).

Prvý krok kognitívnej terapie podľa Ellisa a Becka sa uvedie výrokom, ktorý je zároveň otázkou: „Medzi udalosťou, ktorá rozladu vyvolala a vlastnou rozladou, vám muselo čosi napadnúť. Niečo vám určite prešlo hlavou!“ Odpoveďou by v tomto prípade mohlo byť: „Premkla ma myšlienka: 'Keď si schopný takej hlúpej chyby, si vážne úplne bezcenný?'“ Keď klientovi napadol takýto predpoklad (podľa Ellisa iracionálne presvedčenie, podľa Becka automatická myšlienka), začína sa skutočná kognitívna terapia.

Nie vždy je však pre klienta také ľahké určiť, z akého predpokladu by jeho rozlada mohla prameniť. V takom prípade ho môžeme vyzvať, aby si uvoľnene ľahol a pokúsil sa danú scénu vnútorne ešte raz prežiť a pritom sa zvlášť sústrediť na otázku, či sa medzi udalosťou a vznik rozlady nevyklínil istý nápad.

Na základe príkladu s hráčom tenisu môžeme oprávnené predpokladať, že ide o to, čo sa v transakčnej analýze nazýva „popoháňačom“. V tomto prípade by išlo o popoháňač „Buď dokonalý!“ či lepšie povedané „Buď vždy dokonalý!“, ktorý je posolstvom zvnútorňným rodičov. To, čo sa odohráva v prvom kroku, zodpovedá zisteniu transakčných analytikov Kahlera a Caspersa, že človek, ktorý sa nespráva podľa popoháňača, ktorý mu predpísali či ktorý si, ako dodávam ja, predpísal sám, upadne do rozlady, ktorej príčiny si však

nemusi byť vedomý (1974, Kahler, 1978). Medzi iné popoháňače patria: „Buď hodný lásky!“, „Snaž sa!“, „Ponáhľaj sa!“, „Buď silný!“ (v zmysle „Nedaj najavo žiadne emócie!“ či „Ostaň nedotknutý!“). - Iracionálne predpoklady alebo automatické myšlienky nie sú vždy takými popoháňačmi, ktoré sa v každom prípade dajú odvodiť od piatich štandardných popoháňačov podľa Kahlera!

Druhým krokom je racionálne preskúmanie tohto predpokladu. Albert Ellis podnecuje svojich klientov k premýšľaniu, či je záver, ktorý vyvodili z danej udalosti, primeraný, a pokúša sa priviesť ich k nepredpojatejšiemu a stoicejšiemu životnému postoj. Aaron Beck sa však sústreďuje na chyby v myslení či na nedostatočnú logiku, ktorá viedla k záveru, že človek je celkom bezcenný. S klientom sa diskutuje: „Aké dôkazy podporujú toto presvedčenie?“, „Čo je na nich pravdy?“, „Čo je na nich chybné?“ (Lückert, 1994, S.187). Ellis a Beck sa však zhodujú, že v konečnom dôsledku s klientom racionálne diskutujú, či je pravda, že človek, ktorý sa dopustí chyby, je bezcenný. Terapeut môže k problému pristupovať z celkom rôznych strán. Môže sa klienta napr. opýtať, či by iného človeka alebo svoje dieťa za takých okolností považoval za bezcenného apod. .

V terminológii transakčnej analýzy ide o „zbavovanie zákalu“. Terapeut, ktorý postupuje podľa princípov kognitívnej terapie, považuje poslanstvo popoháňača za istú „nevedomú predpojatost“, ktorú klient ako dospelá osoba v zmysle zbavovania sa zákalu preskúma.

Ellis: „Rozkazy a výzvy, myšlienky obsahujúce 'má', 'mal by', 'musí' . . . , predsudky a slepá viera [v terminológii transakčnej analýzy „rodičovské zakalenia“], to sú veci, ktoré sa musia stať priamo prístupné vedomiu, ktorých sa musíme chopiť a pri ktorých musíme jedinec naučiť, aby s nimi aj vnútorne bojoval“ (Yapko, 1994).

Veľký úžitok, ktorý môže transakčný analytik vyťažiť z práce Ellisa a Becka, pozostáva z techniky „zbavovania zákalu“ či v terminológii kognitívnej terapie z „korekcie úsudku“. Budúci transakční analytici mi už niekoľkokrát položili otázku, ako treba pri „zbavovaní zákalu“ vlastne postupovať. Moja odpoveď: „Najlepší opis nájdete v knihe A. Becka (1976, nemecky 1979) na stranách 203 až 218 alebo v 'Postupe pri kognitívnych skresleniach' podľa vynikajúcej ale obsiahlej knihy D. M. Burnsa!“

Tretím krokom je pomoc pri nachádzaní novej orientácie. Nová orientácia sa rozvíja na základe racionálne získaného vhľadu. Aj „zbavovanie zákalu“ v transakčnej analýze vedie prostredníctvom náhľadu k novej orientácii. Na jej uľahčenie a podporu existujú v rámci kognitívnej terapie ešte ďalšie užitočné opatrenia. Tam, kde by transakčný analytik pravdepodobne sám udelil takzvané povolenie, napr. „Smieš robiť aj chyby!“, využívajú kognitívni terapeuti korektívne presvedčenie, ktoré by mohlo znieť napr.: „Mýliť sa je ľudské. Len ten, kto robí chyby, sa môže ďalej rozvíjať!“

Ellisa a Beck sa obľubou spomínajú citát z Epikteta: „Ľudí sa nedotýkajú udalosti samotné, ale názory, ktoré si o nich vytvárajú!“ (Ellis 1962/1991, S.49, Beck, S.43). Súhlasia tu so skutočným zakladateľom kognitívnej psychoterapie, s psychoterapeutom Paulom Duboisom (1903, 1904), ktorý bol

svojho času svetovo slávnym, a hoci dnes do veľkej miery upadol do zabudnutia, Ellis ho rovnako ako Beck zo začiatku citoval ako svoj vzor (Ellis, 1962/1993, S.34, Beck, 1976, S.179). Epiktetov výrok pripomína napomenutie transakčného analytika Gouldinga, aby sme nehovorili: „Hneváš ma!“ ale „Hnevám sa na teba!“. Transakčný analytik Kahler dokonca vyhlásil za „mýtus“ predpoklad, že niekto v nás môže istú emóciu pocítiť „vyvolať“.

Podľa zástancov kognitívnej psychoterapie je istou pomocou aj výzva klientovi, aby sám so sebou zaobchádzal dobroprajnejšie. Môžeme tak urobiť napr. prostredníctvom rolovej hry. Na to kladie aj transakčná analýza veľký dôraz.

Nakoniec sa kognitívne orientovaným terapeutom v práci s klientmi osvedčil aj podporný systematický tréning sebaistoty (napr. Ullrich a de Muyinck, 1976/61998).

2.1.2 Odstraňovanie skotómov podľa návodu tabuľky skotómov Schiffovej školy ako príklad kognitívnej metódy osvedčenej v transakčnej analýze

Tabuľka skotómov (nazývaná aj Discount - tabuľka) vypracovaná transakčnými analytikmi Mellorom a Schiffovou tvorí návod kognitívnej metódy, ktorú terapeut využije, keď dospeje k presvedčeniu, že jeho klient je uväznený v takzvanej „slepej škvrne“ (Mellor a Schiff, E., 1975, Schiff, J. et al., 1975, pp.14-16). Na tomto mieste opíšem túto techniku jednoduchšie ako autori, ale celkom v ich zmysle:

Príklad s alkoholikom:

Podľa vzoru Birgera Goosa som týmto spôsobom úspešne liečil istého alkoholika, ktorý ma nevyhľadal sám od seba, ale na želanie svojej manželky.

V prvom kroku svojho pôsobenia som klienta celkom vecne vyzval, aby si denne presne zaznamenával, aké alkoholové nápoje a v akých množstvách požíval, a to (dôležitý!) bez toho, aby som mu pitie alkoholu zakázal či aby som ho delegoval do roly „pacienta“. - Keď sme sa takto dohodli, nasledoval krok 2, ktorý pozostával zo spomínaného zaznamenávania a z diskusií o problematike takéhoto správania v súvislosti so zdravím a vzťahovou situáciou v rodine. - Keď klient získal náhľad na problém svojej závislosti, venovali sme sa v treťom kroku otázke, či sa v tomto smere skutočne nedá nič spraviť, ako to klient rezignovane tvrdil, alebo či predsa len existujú možnosti, ako sa tohto škodlivého návyku vzdať. - Keď klient síce prišiel na možné riešenie („Môj kamarát Sebastián by teraz . . .“), ale nedôveroval si natoľko, aby sa tejto alternatívy aj skutočne chopil, pracovali sme v kroku 4 v terapii s témou jeho nedostatočnej sebadôvery. Okrem prekonania tejto nedostatočnej sebadôvery môže byť podľa mňa relevantným aj prekonanie pohodlnosti, ktorá je podľa Haralda Schultz-Henckeho charakteristická pre každého neurotika (1947, S.73ff, 1951, S.78ff). Na túto pohodlnosť narážajú aj kognitívne orientovaní behaviorálni terapeuti Lazarus a Fay (1975). Títo autori pracujú mimochodom s myšlienkami, ktoré sú takmer identické s myšlienkami tvoriacimi základ tabuľky skotómov podľa Schiffovej.

Zvláštnosťou týchto presne definovaných krokov vedúcich k odstráneniu „skotómu“ je, že na začiatku musíme dávať

pozor, kde sa klient práve nachádza. Je napr. možné, že už vie o problematike svojho správania, ale hovorí si: „S tým sa jednoducho nedá nič robiť!“. Ak by som v takomto prípade začal krokom 1 alebo krokom 2, pôsobil by som na klienta smiešne a nemal by pocit, že mu rozumiem.

Ďalšie príklady s inými východiskovými situáciami nájde čitateľ u Schlegela (1979/1995) a u Stewarta a Joinesa (1987, pp.182-185/S.266f).

Práca podľa tabuľky skotómov - v mojej skrátenej verzii môžeme snáď hovoriť o „hierarchii skotómov“ – je elegantnou kognitívne psychoterapeutickou technikou, ktorá sa dá považovať za rovnocennú Berneho metóde odstraňovania zákalov.

Na tomto mieste sa nebudem zaoberať ďalšími prínosmi Schiffovej školy, ktoré by sa tiež dali zaradiť ku kognitívnej psychoterapii či ktoré slúžia podnieteniu klienta k aktívnemu riešeniu problému (prekonanie „pasivity“), k prevzatiu zodpovednosti za samého seba a u schizofrenikov k výchovnému učeniu sa zaobchádzaniu s realitou. Už len dôraz týchto metód na aktivitu a na vedenie pacienta, či dokonca na jeho výchovu, poukazuje na kognitívnu modifikáciu správania. O najznámejšej technike Schiffovej školy, ktorá sa však podľa ústnej informácie J. Schiffovej dnes používa už len zriedka, totiž o metóde nového rodičovstva, a o z nej odvodeného rodičovstva ako „korektív emocionálnej skúsenosti“, sa zmienim neskôr.

2.2 Analýza scenára ako príklad hlbínne psychologickej či psychodynamickej techniky v transakčnej analýze

Prvých šesť z ôsmich psychoterapeutických intervencií, ktorými sa Berne podrobne zaoberá, slúži podľa neho v prvom rade, ako to nazýva, emancipácii či mobilizácii „dospelých osoby“. Týmito intervenciami sú rozhovor [interrogation], zdôraznenie [specification], konfrontácia [confrontation], vysvetlenie [explication], * transakčne analytické výklady, znázornenie vo forme podobenstva [illustration] a potvrdenie [confirmation]. Prostredníctvom mobilizácie „dospelých osoby“ možno podľa Berneho dosiahnuť cieľ terapie. Odporúča sa však nadviazať potom „metódou zodpovedajúcou psychoanalýze“, pri ktorej je ako intervencia v popredí interpretácia v zmysle odkrývania vytesneného materiálu (Berne, 1966, p.241).

Predbežná „emancipácia dospelých osoby“ je však namieste aj vtedy, keď sa od začiatku počíta s psychoanalytickou liečbou: Na jednej strane podporuje spojenectvo medzi terapeutom a klientom na „dospelých úrovni“, ktoré je tak či tak podmienkou úspešnej psychoterapie (Berne, 1961, p.144/S.135f, p.172/S.158), na druhej strane vedie zvyčajne k tomu, že klient sa ešte skôr, ako sa skutočne vylieči, do istej miery naučí ovládať svoje neurotické symptómy („symptomatic control“, „symptomatic relief“ - Berne, 1961, p.1f/S.21, p.168/S.154, 1966a, p.345) a zmierni neurotický vplyv na svoje medziľudské vzťahy („social control“ - Berne, 1961, p.3/S.22, p.84/S.87, p.132/S.126, p.164f/S.152, p.276/S.238, p.281/S.241, 1964, p.124/S.164). Klientova rodina bude vďačná, ak na zlepšenie jeho stavu nebude musieť

čakať roky, ako je to bežné v prípade „klasickej“ psychoanalýzy (Berne, 1961, p.165/S.152, 1966b, pp.242. 303f).

Psychoanalytik Wolfgang Mertens píše: „... k zaniknutiu symptómov dochádza samozrejme aj v priebehu analytickej liečby, ale v ideálnom prípade až po spracovaní nevedomých determinantov konfliktov.“ (Mertens, 1990/1992-1991, zv. 1, S.126f - zvýraznil L.S.).

V transakčnej analýze možno ako hlbínne psychologickú techniku chápať predovšetkým *scenárovú analýzu*. Istý behaviorálny terapeut poskytuje vynikajúci prehľad o podstate a vzniku toho, čo sa v transakčnej analýze nazýva „scenárom“. Činí tak s uznaním, hoci na transakčnú analýzu sa vyslovene nevzťahuje:

„V detstve sa vytvárajú základy neskoršieho sebaobrazu, obrazu sveta a najdôležitejších stratégií prežitia, ktorých dodržiavanie sa emóciami kvázi sankcionuje. Predovšetkým v prípade, ak rodičia stanovujú podmienky svojej náklonnosti, vznikajú u dieťaťa rigidné pravidlá. Konanie podľa týchto pravidiel v interakcii s rodičmi má dieťaťu zabezpečiť uspokojenie centrálnych potrieb - či v extrémnom prípade až prežitie. Takýmto spôsobom človek získa svoju výbavu základných presvedčení, ktoré určujú jeho konanie. Okrem toho sa v ranom rodinnom kontexte niektoré formy správania podporujú a iné potláčajú, niektoré sa dieťa učí, iné sa odúča. Preto sa postupom času v rôznych situáciách objavujú problémy. Ešte sa však dajú kompenzovať: Hovoríme o problémovej fáze. Utváranie vzťahov a života je ovplyvnené iracionálnymi postojmi. V konfliktnej fáze, ktorá nastupuje často až oveľa neskôr, nemožno už viac kompenzovať. Často sa objavia všeobecné nespecifické symptómy stresu: bolesti hlavy, poruchy spánku, napätie... Teraz má človek k dispozícii len tri možnosti: Rezignáciu, utvorenie symptómov alebo nové formy správania. Kvôli deficitom v správaní, nasledovaniu rigidných stratégií prežívania a zo strachu pred nevyhnutnou zmenou sebaobrazu, obrazu sveta či iracionálnych cieľov sa nové formy správania, ktoré by prinášali rozšírenie jeho repertoáru a prispeli by k riešeniu konfliktu, nemôžu prejaviť. Človek môže v takomto prípade už len rezignovať a žiť život pod úrovňou svojich možností alebo si vybudovať istý symptóm. Tento symptóm je potom výsledkom konfliktu, predstavuje kompromisné riešenie a podporuje pôvodný sebaobraz a obraz sveta, utváranie vzťahov a pravidiel prežívania. Človek sa nemení! Aj jeho ciele ostávajú nerealistické a nedosiahnuteľné či konfliktné a predstavujú prehnanú formu v detstve aktuálnych a nedostatočne naplnených potrieb“ (Schuster, 1999, S.117).

Tento „pôvodný sebaobraz a obraz sveta, utváranie vzťahov a pravidiel prežívania“ predstavujú životný plán utvorený na základe najrannejších detských spomienok. Z pohľadu transakčnej analýzy je pritom veľmi dôležité, že neskoršie životné skúsenosti sa zvyčajne tiež interpretujú tak, aby tento životný plán potvrdzovali. Skúsenosti, ktoré mu protirečia, sa skotomizujú, nesprávne interpretujú, či, ako sám doplnam, odbavia frázami ako „jedna lastovička leto nerobí“ či „výnimka potvrdzuje pravidlo“. Okrem toho človek vyhľadáva príležitosti, ktoré sú vhodné na potvrdenie scenára, teda základných presvedčení, či takéto príležitosti

dokonca sám vytvára, napríklad prostredníctvom inscenácie manipulatívnych hier.

Samozrejme nemôžeme konať ináč, ako pristupovať k životu s istým očakávaním a svoje skúsenosti neustále zaraďovať do rámca istého sebaobrazu a obrazu sveta. Musíme však byť ochotní svoj sebaobraz a obraz sveta spochybníť, doplniť, zmeniť či dokonca v jednotlivých oblastiach celkom „preštruktúrovať“.

Podľa Berneho je scenárová analýza namieste, keď sa dá z porúch prežívania a správania usudzovať na „zmätenosť [vnútorného] dieťaťa“ a keď zároveň nepostačuje „emancipácia dospeléj osoby“. Takáto „zmätenosť“ sa nedá odstrániť len kognitívnou psychoterapiou (v terminológii transakčnej analýzy len emancipáciou a posilnením dospeléj osoby) (Berne, 1961, p.3/S.22, 1966a, p.241). Musíme sa však strániť toho, aby sme všetky psychogénne poruchy prežívania a správania chápali ako podmienené „zmätenosťou [vnútorného] dieťaťa“, napriek tomu, že Berne to – snáď v dôsledku svojej „psychoanalytickej minulosti“ – na niektorých miestach svojho diela naznačuje. Často sa jedná len o zafixované zvyky v prežívaní a správaní, a to aj vtedy, keď vychádzajú z detských spomienok, ktoré sa dajú korigovať prostredníctvom vhladu a učenia, teda kognitívnou psychoterapiou.

V prípade vzťahu scenárovej analýzy a psychoanalýzy ide o historicky inú situáciu ako v prípade vzťahu emancipácie dospeléj osoby a kognitívnej psychoterapie. Berne absolvoval psychoanalytické vzdelanie a zároveň bol znalcom individuálnej psychológie Alfreda Adlera. Pojmy scenár a scenárová analýza vznikli na pozadí psychoanalýzy a individuálne psychologické analýzy životného štýlu. Scenárová analýza pozostáva predovšetkým z odkrývania osobných koreňov nerefektovaných až nevedomých základných presvedčení, ktoré sa v transakčnej analýze označujú ako „deštruktívne základné posolstvá“ [injunctions]. Ide o úsudky utvorené na základe determinujúcich kľúčových zážitkov, ktoré dieťa zaradilo do svojho vzťahového rámca. Preto môžeme scenár chápať aj ako fixovaný, teda „dôverne známy“ vzťahový rámec. Jeho spochybnenie vyvoláva strach, v „povoľujúcej atmosfére“ transakčne analytickej skupiny má však u ťažko neurotických účastníkov charakter osvietenia.

Späť k príkladu s hráčom tenisu:

Reakcia spomínaného hráča tenisu bola determinovaná príkazom byť bezchybným. Načrtol som terapeutický postup zodpovedajúci kognitívnej psychoterapii. Predpokladáme, že v terapii tohto hráča tenisu sa podarilo vystopovať dejiny popoháňača „Buď dokonalý!“, sprostredkovať mu na ne náhľad, ba že sa mu dokonca podarilo sa od tohto popoháňača dištancovať. Predpokladáme však tiež, že sa pritom stalo čosi, čo sa, ako som už spomenul, podľa mojej skúsenosti občas stáva: „za“ popoháňačom začalo účinkovať deštruktívne základné posolstvo, napr. predpoklad, že čoskoro uňho prepukne duševná choroba, teda v žargóne transakčnej analýzy základné posolstvo „Nebud' normálny!“. Klient musel svoj popoháňač nasledovať, lebo sa bál, že ináč by duševne ochorel. Teraz, keď sa od popoháňača oslobodil, sa

deštruktívne základné posolstvo aktivuje. Takýto priebeh je podľa mojej skúsenosti a podľa skúsenosti iných transakčných analytikov typický. Terapeut a klient stoja pred novou situáciou. Podľa mojej skúsenosti tu kognitívne psychoterapeutická metóda už nevedie k úspechu, hoci celkom teoreticky sa dá tiež povedať, že sa jedná o predpojatosť. V takomto prípade je nevyhnutná skutočná analýza scenára. Klient potrebuje nové rozhodnutie, ktoré siaha do väčšej hĺbky (Berne, 1972, pp.362-364/S.409-412).

„Sukcesívne odkrývanie [unfolding] scenára“ zodpovedá podľa Berneho „podstate psychoanalýzy“ (1961, pp.173/S.159). V transakčne analytickej praxi sa však scenárová analýza s pravou („klasickou“) psychoanalýzou nedá porovnať, hoci spĺňa všetky kritériá hlbínne psychologicky, analyticky alebo psychodynamicky orientovanej psychoterapie. Berne tvrdí, že pre väčšinu psychiatrických pacientov neprichádza „ortodoxná psychoanalýza“ tak či tak do úvahy (1966a, p.211).

Psychoanalyticky či psychodynamicky orientovaná psychoterapia je na rozdiel od pravej psychoanalýzy orientovaná na problém („fokálna“). V prvom rade v nej ide o liečenie psychických porúch, čo podľa niektorých (ale nie všetkých) psychoanalytikov neplatí pre pravú psychoanalýzu, ktorej cieľom je „zmena štruktúry osobnosti“ (Mertens, 1990/1992-1993, zv.1, S.126f). Pri analytickej orientovanej psychoterapii sedí klient zvyčajne oproti terapeutovi, podľa niektorých autorov však aj aspoň istý čas leží na pohovke a voľne asociuje (Berne, 1961, pp.249/S.217, 1966a, p.314, Kächele, 1985). Pri analytickej orientovanej psychoterapii postupuje terapeut aktívnejšie, je teda menej v úzadí ako pri pravej psychoanalýze, t.j. raz za čas uvádza aj poznatky zo svojej životnej skúsenosti či svoje intuitívne nápady voči klientovi. V popredí stojí reálny vzťah terapeuta a klienta, čo však nevylučuje, že niektoré súčasti tohto vzťahu sú podmienené prenosom. V rozhovore s klientom sa však prenos, pokiaľ nebráni priebehu terapie, netematizuje. Pri analytickej orientovanej psychoterapii nesiahajú interpretácie osobnej histórie zvyčajne až k zážitkom, ktoré nazývam „primárnymi zážitkami“, príkladom akých sú aj podľa Berneho napr. oidipovská konštelácia či kastráčny komplex. Analyticky orientovaná psychoterapia sa uspokojuje so „sekundárnymi zážitkami“, ktoré sú primárnymi zážitkami predučené a k akým patrí napríklad chorobná žiarlivosť alebo strach z autorít.

Freud sám pri svojom prvom úspešne analyzovanom prípade dokázal, že vyliečenie možno dosiahnuť aj bez zaoberania sa „primárnymi zážitkami“. Jeho metóda nebola v tom čase ešte tým, čo sa dnes chápe ako pravá, zvyčajne roky trvajúca psychoanalýza s vysokou frekvenciou sedení, ale, ako by sme dnes povedali, analytickej orientovanej psychoterapie. Záklusné „primárne zážitky“, menovite oidipovská konštelácia, sa zjavovali z dodatočného pohľadu (Freud, 1895, Súhrnné dielo zv. 1, S.196-226). Najrannejší kľúčový zážitok, ktorý je podnetom k vytvoreniu scenára („scenárový protokol“), by mal mimochodom aj podľa Berneho súvisieť s oidipovskou konšteláciou (Berne, 1961, p.118/S.116).

Podľa Berneho však nemá ani transakčný analytik, ak mu nechýba potrebné vzdelanie, zakázané odvodzovať isté formy pre-

žívania a správania z, ako doslova hovorí, „oidipovskej zlosti“ či „kastročnej úzkosti“ (Berne, 1972, p.404/S.457).

Intervencie pozostávajú v pravej psychoanalýze takmer výlučne z interpretácií, v analyticky orientovanej psychoterapii hrá dôležitú rolu aj poukázanie na skutočnosť, rozhovor o stratégiách riešenia problému a výzva k eventuálne len skusnému alternatívnemu správaniu. Analyticky orientovaná psychoterapia sotva kedy trvá celé roky tak, ako pravá psychoanalýza, ba môže dokonca pozostávať len z niekoľkých sedení, celkom výnimočne i len z jediného sedenia. Preto sa nazýva aj „krátkodobou terapiou“. Niektorí terapeuti stanovujú počet sedení, často 30, na začiatku liečby. Sedenia po sebe zvyčajne nenasledujú tak tesne ako pri pravej psychoanalýze.

Skupinová terapia je metódou, ktorá sa v transakčnej analýze často používa a ktorú Berne svojho času vyslovene preferoval, kým pre „zapisovaných“ psychoanalytikov je skupinová terapia núdzovým riešením. Skupinová terapia je však najlepšou technikou na podporu „sociálnej kompetencie“. Váham, či možno za transakčného analytika označiť niekoho, kto nepracuje aj so skupinami.

Pre človeka, ktorý považuje pravú psychoanalýzu v každom prípade za „terapiu voľby“, je nie len skupinová terapia, ale aj každá analyticky orientovaná psychoterapia a teda aj transakčná analýza „chudokrvnou psychoanalýzou“ alebo „terapiou pre chudákov“ (citované z Hoffmann, viď vyššie, 1983). Bernemu však išlo o to, aby transakčnú analýzu vrátil k transakčnej analytickej skupinovej terapii, rozvinul ako samostatnú techniku analytickej psychoterapie. Logicky z toho vyplýva, že „klasickú“ psychoanalýzu hodnotil naopak ako „vysoko špecializovaný aspekt“ transakčnej analýzy (Berne, 1961, p.XII/S.13), hoci presnejšie by bolo povedať: „... scenárovej analýzy“. Aj tí psychoanalytici, ktorí analytickú psychoterapiu deklarujú za štandardnú psychoanalytickú techniku (Kächele, 1985), by „klasickú“ psychoanalýzu bez námietok mohli považovať za jej „vysoko špecializovaný aspekt“.

Psychoanalytik Horst Kächele píše: V rozpore s našou historicky podmienenou predstavou nie je psychoanalýza na pohovke so štyrmi sedeniami týždenne štandardnou formou psychoterapie, na akej treba konceptualizovať paradigmu psychodynamickej psychoterapie, ale takzvaná „krátkodobá terapia“ (Kächele, 1985). Tento výrok je obsahovo zhodný s práve citovaným Berneho chápaním!

Aj veľmi známy psychiater a psychoanalytik Karl Menninger v Spojených Štátoch a jeho spolupracovník Holzman nepovažujú napriek tomu, že sú presvedčení psychoanalytici, pravú psychoanalýzu už v roku 1973 (či už v prvom vydaní z roku 1958?) za terapeutickú metódu voľby. Podľa týchto autorov existujú zvyčajne aj jednoduchšie liečebné techniky. Pravá psychoanalýza je v prvom rade nenahraditeľným nástrojom sebazpoznávania pre ľudí, ktorí sa profesionálne zaoberajú ľuďmi. Okrem toho je cennou metódou výskumu motivácie (Menninger a Holzman, 1958/1973, S.14f, 214).

U Freuda hralo pôvodne odkrývanie a opätovné prežívanie determinujúcich zážitkov z detstva ako impulz k zmene rozhodujúcu rolu. Rovnako chápal dlhý čas aj „odstránenie amnézie z detstva“ za úlohu psychoanalýzy. Existujú však tech-

niky, prostredníctvom ktorých sa dajú obmedzujúce determinanty objaviť a do vedomia priviesť bez toho, aby sa odhalovali „kľúčové zážitky“. Dôkazom správnosti interpretácie je tu pohnutie klienta a jeho zážitok evidencie, teda nie odkrývanie a opätovné prežívanie determinujúcich scén z detstva. Freud na to vo vysokom veku sám prišiel. „Konštrukcie“ - či, ako som v pokušení povedať, „intuície“ - môžu byť už sami o sebe terapeuticky účinné. Freud to vyjadril prekvapene a zarazene: „Za akých podmienok a ako je možné, že zdanlivo neúplná náhrada má predsa len plný účinok, ostáva predmetom ďalšieho výskumu“ (Freud, 1937). Nakoniec bolo teda aj pre Freuda opätovné prežitie určitých pamäti uchovaného vpečatujúceho, formatívneho (pragent) zážitku len jednou z možností dosiahnutia transformujúcej skúsenosti.

V transakčnej analýze sa jeho dosahovanie prostredníctvom odkrývania determinujúcich zážitkov z detstva plne uznáva. Transakčný analytik tu však postupuje aktívnejšie:

Transakčný analytik môže spomienky provokovať cieľnými otázkami, napr.: „Čo je to najhoršie, čo vám váš otec kedy povedal alebo urobil?“ (K téme scenárových otázok viď McCormick, 1971, Berne, 1972, pp.426-437/S.482-492ff, Holloway, 1973). Berne totiž zistil, že mnohé výpovedné spomienky sú predvedomé a dajú sa vyvolať prekvapivo jednoducho bez prekonávania významného odporu.

Ďalšia technika pozostáva z riadených fantázií, napr.: „Ako druhák prídete neskoro domov, s plačom a s rozbitým kolenom. Rodina už sedí za stolom. Čo sa potom stane?“ (inšpirované R. Gouldingom).

Okrem toho existuje výklad fascinujúceho príbehu z detstva, technika, v ktorej sa Berne inšpiroval Jungovým žiakom Dieckmannom (Dieckmann, 1966, 1968, 1978, Berne, 1972, p.61). Ak sa tu jedná o rozprávku, treba podľa Berneho pri jej interpretácii vynechať šťastný koniec. Teda napríklad v rozprávke o Šípovej Ruženke táto ešte stále pasívne čaká na princa, ktorý ju vyslobodí a ktorý jednoducho nie a nie prísť. Ak žena potom nadviaže vzťah s iným mužom, bude si pravdepodobne musieť odpykať, že nie je žiadnym princom! To je jedným z možných výkladov tohto fascinujúceho príbehu. K relevantným spomienkam dochádza mimochodom často bezprostredne po pocite pohnutia. - Fanita English interpretáciu fascinujúceho príbehu ešte diferencovala (1976a).

2.3 Spojenie kognitívnej a analyticky orientovanej psychoterapie

Ako vyplýva z doterajších úvah, kognitívne a hlbinné psychologické techniky sa v transakčnej analýze v žiadnom prípade nevyklúčujú. Kognitívne techniky sú jednoduchšie a menej zasahujúce. Ak je možné istú poruchu prežívania a/alebo správania odstrániť prostredníctvom emancipácie dospelaj osoby, treba dať takémuto spôsobu prednosť pred scenárovou analýzou. Ak však emancipácia dospelaj osoby nevedie k cieľu, ešte vždy na ňu možno nadviazať scenárovou analýzou.

Aj psychoanalytici vedia, že psychoanalýze sa môžu úspešne podrobiť len takí klienti, ktorí sú „schopní spojenectva“ (v ter-

minológii transakčnej analýzy: „vedia mobilizovať svoju dospelú osobu“). Psychoanalytik Otto Fenichel už v roku 1945 napísal: „Nedostatok rozumného a spolupráce schopného ega“ je kontraindikáciou psychoanalýzy, ale často je „preanalyticky“ a „nie analytickými metódami“ možné klienta tak „vychovať“, že je nakoniec predsa len mobilizácie takéhoto ega schopný (Fenichel, 1945, p.577-578/zv.3, S.181f). Takouto nie analytickou technikou je práve zbavenie zákalu v Berneho zmysle, ktoré dosiahneme „posilnením dospeléj osoby“ navodeným introspektívnym rozlišovaním medzi detskými, rodičovskými a dospelými formami prežívania a správania.

V transakčne analytickej praxi nejde dokonca v súvislosti s kognitívnou a hlbinnou psychologickou psychoterapiou často o sukcesívne, ale o paralelné, či dokonca spolupôsobiace techniky. Pri modeloch a intervenciách, ktoré sú pre transakčných analytikov typické, je dokonca niekedy ťažké rozhodnúť sa, do ktorej z týchto oblastí patria.

S postojom víťaza a porazeného, základným postojom s negatívnymi komponentmi, s dôverne známou rozladou, výveskami (alebo aj: tabuľkami na hrudi, nápismi na tričku), s uprednostňovanými manipulatívnymi hrami (dramatickým trojuholníkom), so sklonom nadväzovať a udržiavať kontakty prostredníctvom manipulatívnych hier, - jedným slovom s fixovanými formami prežívania a správania môžeme principiálne pracovať oboma spôsobmi, teda kognitívne učným a nácvikom a/alebo hlbinnou psychologicky odkrývaním kľúčových zážitkov a následne povolením a novým rozhodnutím. Závisí od okolností a od doterajšej skúsenosti s klientom, akou cestou sa vyberieme.

Čo sa týka vzťahu medzi terapeutom a klientom, dá sa povedať, že pri kognitívne orientovanej terapii sa jedná o vzťah na úrovni dospelého ego - stavu, teda o „tímovú prácu medzi lekárom a klientom“ (Lammers, 1991).

V analyticky orientovanej liečbe hrá úlohu terapeutická triáda (alebo „the three P“), pričom terapeut udeľuje povolenia alebo aktívne podnecuje nové rozhodnutia (permission) a následne klienta povzbudzuje, podporuje aby nové formy správania v prvom najťažšom období skutočne realizoval (protection). Podmienkou oboch je terapeutov postoj, ktorý sa podľa Berneho opiera o rodičovskú autoritu (potency). Ale aj na konci scenárovej analýzy interagujú terapeut a klient na úrovni dospeléj osoby.

Tu je namieste spomenúť, že kognitívna terapia či kognitívne orientovaná behaviorálna terapia sa v poslednom čase transakčnej analýze ešte viac priblížila, keďže kognitívne orientovaní terapeuti do svojich postupov čoraz viac zahrňajú aj psychoanalytické prvky. Objavili totiž, čo transakční analytici vedia už dávno, totiž, že psychologické súvislosti sú [dnes? L.S.] oveľa bližšie vedomiu, ako to predpokladali psychoanalytici (Beck a Freeman, 1990, S.4). Preto je podľa mojej skúsenosti často výstižnejšie hovoriť o „nereflektovanom“ ako o „nevedomom“. Opakovane som sám videl a podľa mojej skúsenosti ako účastníka skupiny aj iní transakční analytici videli, že deštruktívne základné posolstvá a predovšetkým popoháňacie sa dajú terapeuticky spracovať celkom bez zaoberania sa klientovou osobnou históriou, pričom však dôležitú terapeutickú úlohu hrajú techniky, ktoré možno zaradiť ku korigujúcej emočnej skúsenosti a o ktorých sa zmienim neskôr.

Pri terapii porúch osobnosti sa kognitívne orientovaným terapeutom osvedčilo brať do úvahy zážitky z detstva: „Klientka,

ktorá sa napriek neustálym dôkazom nepravdivosti a dysfunkčnosti svojich predpokladov bez prestania kritizuje, by svoju sebakritiku mohla oslabiť, keby opätovne prežila situácie z detstva, v ktorých bola kritika relevantná. Teraz sa nekritizujem preto, že mám na to skutočne pádny dôvod, ale preto, že ma vždy kritizovala moja mama a ja som to od nej prevzala“ (Becka a Freeman, 1990, S.78).

3. Orientácia transakčnej analýzy na vzťah a jej prínos ku komunikačnej terapii

3.1 Orientácia na vzťah

Vo svojej prvej publikácii o transakčnej analýze v najširšom zmysle ju Berne označil ako „novú a efektívnu metódu skupinovej terapie“ (1958), hoci ju už vtedy odskúšal aj ako liečebnú metódu v individuálnej terapii. Semináre, na ktorých od roku 1958 spolu so svojimi spolupracovníkmi transakčnú analýzu vyvíjal, nazval Berne „sociálne psychiatrickými seminármi“. Až v tom istom roku definovala Svetová zdravotnícka organizácia to, čo sa dnes chápe pod sociálnou psychiatriou, teda opatrenia slúžiace na dosiahnutie či udržanie spoločenského zaradenia ľudí ohrozených či postihnutých duševnou chorobou. Keď však Berne transakčnú analýzu nazval „odvetím sociálnej psychiatrie“ (1964b, p.51), chápal pod sociálnou psychiatriou štúdium toho, čo sa deje medzi ľuďmi, pričom ťažisko kládol na pojem „transakcie“ ako komunikačnej jednotky. Že práve toto považoval za dôležité, dokazuje skutočnosť, že pojem transakčná analýza [Transactional Analysis] sa stal súhrnným názvom modelov transakčnej analýzy a nie len označením konkrétnej techniky analýzy transakcií. Aj pojem psychologických hier a dokonca pojem scenára zahrňa Berne pôvodne pod sociálnu psychiatriu, keďže v súvislosti s pojmom scenára ho zaujíma, ako sa scenár na základe vzťahov, podľa Berneho názoru najmä vzťahov medzi rodičmi a deťmi, utvára a ako potom budúce vzťahy ovplyvňuje (1961, p.XII/S.14, 75-139/S.81-131). Aj skupinová psychológia a skupinová dynamika patria podľa Berneho k sociálnej psychiatrii v jeho zmysle. Rovnako sem zahrňa aj skupinovú terapiu a aplikáciu skupinovej dynamiky v organizáciách (1963, p.233/S.255).

Skupina slúži Bernemu na to, aby jej účastníkom na ich vzájomných interakciách bezprostredne demonštroval rôzne druhy transakcií a analyzoval ich manipulatívne hry. Vo svojom diele o skupinovej terapii (1966a) venuje veľkú pozornosť aj rozvoju vzťahových vzorcov medzi jednotlivými členmi rovnako ako aj ich očakávaniam voči skupine. V Berneho skupinách, ako ich v spomínanom diele opisoval, sa podporovali sociálne kompetencie jej členov a nešlo len o „terapiu jednotlivca v skupine“ bez vyhodnocovania skupinovo psychologického diania.

3.2 Príspevok transakčnej analýzy k učeniu o komunikácii

Ako príklad príspevku transakčnej analýzy k učeniu o komunikácii spomeniem analýzu transakcií a učenie o psychologických hrách.

3.2.1 Analýza transakcií

Transakčná analýza v užšom zmysle hovorí, že transakcie, t.j. jednotky verbálneho a neverbálneho oslovenia a verbálnej či neverbálnej reakcie na takéto oslovenie možno analyzovať podľa toho, na ktorý z ego-stavov prijímateľa je oslovenie namierené a z ktorého ego-stavu vychádza osloveného reakcia, čo v žiadnom prípade nemusí byť to isté. Podľa toho rozlišujeme súhlasné a nesúhlasné transakcie, pričom sa tu sústreďujeme len na tento jeden aspekt učenia o transakciách (Berne, 1966a, p.370, 1972, p.447/S.520).

Keď sa spýtam: „Kolko je práve hodín?“ a dostanem odpoveď: „Zožeňte si vlastné hodinky!“, ide o nesúhlasnú transakciu, lebo moja otázka mieri na „dospelú osobu“, odpoveď však prichádza z „rodičovskej osoby“. Rovnako nesúhlasná transakcia sa odohráva, keď vecne poviem: „Navrhujem, aby sme išli v lete k moru!“ a dostanem detsky trucovitú odpoveď: „Vždy musíme robiť, čo ty povieš!“ Nesúhlasné transakcie prerušia komunikáciu a ak sa odohrávajú medzi blízkymi ľuďmi, vypovedajú o poruche vzťahu.

Analýza transakcií ako príspevok ku komunikačnej psychológii našla odozvu aj vo výskume komunikácie, ktorí sa priamo netýka transakčnej analýzy.

Osobne rád dopĺňam komunikačne psychologické príspevky transakčnej analýzy o úvahy Schulz von Thuna (1981/1989). Tento autor nás upozorňuje na skutočnosť, že každá správa má (1.) vecný obsah, (2.) vyjadruje vzťah medzi hovoriacim a osloveným, (3.) obsahuje aj povel, a to aj vtedy, keď racionálny obsah nie je ako povel formulovaný, (4.) obsahuje sebaodhalenie. Poruchy komunikácie môžu vzniknúť, keď je pre toho, kto oslovuje, dôležitejšia iná rovina ako pre osloveného. Pre toho, kto oslovuje, môže byť napríklad dôležitejšia obsahová rovina, kým osloveného zaujíma len aspekt vzťahu. Môže sa napríklad stať, že človek namiesto toho, aby si prečítal list plný farebných opisov z ďalej cesty skúma, či záverečná veta znie „Srdečne ťa pozdravujem“, „Vrúčne ťa pozdravujem“ alebo „Srdečne ťa objímam“. Zvyšok ho vlastne vôbec nezaujíma. Rovnako môže prijímateľ v každej správe počuť len aspekt príkazu, hoci v kontexte má práve on len celkom vedľajší význam. Má však potom vždy vítanú príležitosť k vzbure!

3.2.2 Psychologické hry

Berne je vášnivým zástancom priamej komunikácie, teda komunikácie bez zahmlievania, bez okľúk, bez odporu, vždy priamo k veci. Podľa Berneho komunikuje takto priamo „neskazené dieťa“ (k téme priamej komunikácie viď aj Mandel et al., 1971/1990, Satir a Englander-Golden, 1990).

Istý účastník jednej z mojich skupín: „Elisabeth mi hovorí zvlášť z duše!“ - Vedúci: „Povedz to ešte raz tak, ako myslíš, že by to povedalo osemročné dieťa!“ - Účastník: „Mám rád Elisabeth!“

Psychologické hry [games – v užšom zmysle slova – sú hry, pri ktorých sa dá vyhrať alebo prehrať, ako napríklad

tenis alebo šach] sú jednou z foriem medziľudskej interakcie. Opismi psychologických hier v knihe Ako sa ľudia hrajú sa Berne stal slávnym nie len medzi odborníkmi ale aj medzi laikmi. O čo v psychologických hrách ide? Nejedná sa ani o výmenu informácií, z ktorej by sa každý zo zúčastnených niečo dozvedel, ani o spôsob prejavovania si náklonnosti. V najširšom zmysle ide pri všetkých na seba nadväzujúcich transakciách, ktoré Berne označuje ako psychologické hry, o také, pri ktorých ostáva skutočný motív či téma nevyslovená. Pritom si toho môžu byť obaja komunikační partneri vedomí, ale môže si byť toho vedomý len jeden z nich alebo ani jeden. Zároveň môže mať ten z partnerov, ktorý k hre „vyzýva“, poctivé či nepoctivé úmysly. Berneho zaujímali také psychologické hry, ktorých motív je pre oboch komunikačných partnerov nevedomým. Jeho definície sa okrem toho týkajú nepoctivých hier. O veľkom význame hier v bežnom živote rovnako ako v psychoterapeutickej praxi vládne súhlas.

Uspokojím sa tu s niekoľkými anekdotickými príkladmi z bežného života a vzdám sa poznámok o problémoch psychológie hier, ktoré by zabrali priveľa priestoru. (K tejto téme viď moju *Handbuch der Transaktionsanalyse* (Príručka transakčnej analýzy) dostupnú na internete na stránke Nemecko-švajčiarskej spoločnosti pre transakčnú analýzu, www.dscta.ch), v slovenčine je dostupné moje monografie *Transakčná analýza ako kreatívne spojenie hlbínnej a kognitívnej psychoterapie*. Psychoterapia predstavujúca hranice smerov, www.vydav-f.wz.cz

Príklady psychologických hier

Keď sa dvaja ľudia živo dohadujú, kto z nich začal alebo kto má pravdu či kto je na vine, ide o „hru“. Emočný tón pritom poukazuje na to, že nejde o predmet diskusie, ale o vzťah, totiž o rivalitu týkajúcu sa otázky, kto je na tom morálne lepšie. Často pritom „ťah za ťahom“ podmieňuje jedno slovo druhé, čo možno prirovnať k partii šachu. Preto tu Berne použil výraz game t.j. v užšom zmysle slova hra, ktorá sa hrá podľa vopred určených pravidiel a pri ktorej ide o výhru. - Obaja komunikační partneri si nevedomujú, o čo vlastne ide. - Tento druh hier, v ktorých ide zdanlivo o istý obsah, ale v skutočnosti ide o vzťah, je z hľadiska komunikačnej psychológie či komunikačnej terapie najdôležitejší, či už sa jedná o vzťah medzi terapeutom a pacientom, o párovú terapiu či o poradenstvo pri konfliktoch na pracovisku.

Realitný maklér vstúpi do golfového klubu, údajne preto, že má teraz, vo vyššom veku, záujem o menej náročný šport. V podstate však vstupuje práve do tohto klubu s členmi z vyššej spoločenskej vrstvy, lebo dúfa, že tu najskôr stretne potenciálnych zákazníkov (Berne, 1963, p.196/S.213, 1964b, p.49/S.58 a inde). - Je to príklad nepoctivej hry, pri ktorej len jeden zo zúčastnených vie, o čo vlastne ide. Takéto čosi sa však považuje za ospravedlniteľné, keďže je to spoločensky bežná situácia.

Chlapec po večierku odprevádza dievča domov. Keď prechádzajú okolo šopy, ktorá je pravdepodobne plná mäkkého sena, spýta sa ho, či by sa nechcela ísť pozrieť. Dievča odpovedá: „Ale áno! Už od detstva sa zaujímam o šopy!“ (voľne podľa Berne, 1964b, pp.33-34/S.39). Podľa Berneho ide o hru - flirt. - Je to príklad poctivej hry, pri ktorej obaja vedia, o čo skutočne ide.

Sú však aj „hry“, ktoré hrá človek sám so sebou. Otec rodiny sa napríklad utiahne, aby napísal náročný list. Jeden z členov rodiny vojde do miestnosti a povie: „Len jednu otázku - ale môžeš pokojne najprv dopísať vetu!“ a nazrie mu pritom ponad

plece. Pisateľ robí chybu za chybou a nakoniec nahnevane vykrikuje: „Len sa pozri, čo si vyviedol! Ako má človek písať, keď mu niekto nakúka cez plece!“ - Na tejto hre sa síce zúčastňujú dvaja ľudia, ale z pohľadu transakčnej analýzy je pisateľ nepocitív k sebe samému, keď zodpovednosť za svoju nesústredenosť pripisuje niekomu inému.

V bežnom živote sú časté hry, v ktorých ide tak, ako v prvom príklade, zdanlivo o vecné témy, ale v skutočnosti o vzťah. Pre terapeuta či poradcu sú zaujímavé tie deštruktívne hry, ktoré spolu opakovane hrajú vzájomne si blízki ľudia bez toho, aby si boli vedomí, o čo vlastne ide, alebo špecifické hry, ktoré istý klient hrá s rôznymi ľuďmi. Drogovo závislí, ktorí sa pohybujú v primeranom prostredí, nepoznajú niekedy žiadnu inú formu interakcie ako manipulatívne hry, takže sa v rehabilitácii musia od personálu naučiť, ako je vôbec možné komunikovať bez nich. Deštruktívne hry vo vzťahoch medzi blízkymi ľuďmi možno niekedy spracúvať v komunikačnej terapii. Takéto hry sú často podmienené scenárom a vyžadujú si scenárovú analýzu. Pre terapeuta či poradcu je dôležité všimnúť si, keď ho klient k hre „vyzve“ alebo, ak sa hra už začala, z nej „vystúpiť“, napr. poznámkou: „Takto sa nikam nedostaneme!“

4. Vzťah ku gestaltterapii

Sám Berne vníma možnosť obohacovať transakčne analytickú terapiu o prvky gestalt terapie, odporúča to však len pod vedením skúseného psychiatra (1966a, p.203). Povedal by som skôr: Pod vedením psychoterapeuta so skúsenosťami s gestalt terapiou. Najúžšiu súvislosť medzi transakčnou analýzou a gestalt terapiou vidí Berne v dôležitosti, akú obe metódy pripisujú „non verbálnej komunikácii“ (1966a, pp.312-313). Na jednom mieste svojho diela Berne skutočne interpretuje gestá svojej klientky celom gestaltterapeuticky. Táto klientka, ktorá tvrdila, že má dobré, ba dokonca vynikajúce manželstvo, nevdojak krútila obrúčkou, prekrížila nohu cez nohu a pravou nohou kývala sem a tam. Tieto gestá naznačujú, čo klientka napokon s plačom potvrdila, totiž, že sa pohráva s myšlienkou na rozchod, keďže odmieta svojho manžela, ktorý je alkoholik a správa sa k nej agresívne (Berne, 1972, p.365/S.413).

Pri pokuse s intimitou podľa Berneho (1964a,c, Schlegel, 1979/1995, S.111f, 1993, S.187f) sa dvaja účastníci skupiny posadia tesne oproti sebe a dostanú za úlohu viesť rozhovor, ktorý sa bude odohrávať len v bezprostrednej prítomnosti, v ktorom sa teda budú vzťahovať výlučne jeden na druhého bez toho, aby sa jeden z nich stiahol. Nesmú pritom používať rituálne rečové zvraty ako „Čo na to hovoríš?“ alebo „Aké milé, vidieť ťa takto zblízka!“. Ich rozhovor nesmie byť ani povrchnou spoločenskou konverzáciou ako „Aké máš auto?“ alebo „Mám sa celkom fajn!“ ale ani vecným rozhovorom ako „To je ale zaujímavé cvičenie! Nemyslíš?“ či „Toto centrum je podľa mňa vhodné na stretnutie ako tento seminár!“. Konverzácia nesmie byť ani výzvou k psychologickej hre ako „Ty si sa prvý prihlásil alebo ja?“ alebo „Mne to tak úplne vyhovuje!“. Keďže sa takto vylúčia tie formy interakcie, ktoré Berne označuje ako stiahnutie sa, rituál, vyplňanie

času, práca a hra, ostáva podľa neho len intimita ako ďalšia z foriem interakcie, ktorá vyslovene znamená medziludskú blízkosť. Práve toto je skúsenosť, ktorú majú účastníci pri tomto veľmi bohatom „experimente“ získať. - V terminológii gestalt terapie sa takáto situácia dá opísať ako „ja a ty a v tu a teraz“.

Gestaltterapeutickým pravidlám zodpovedá aj Berneho presvedčenie, že autonómny človek je schopný bezprostredne, t.j. bez akejkoľvek predpojatosti vnímať, čo sa odohráva v tu a teraz, že je schopný bezprostredne vyjadrovať svoje pocity, ktoré nie sú ani konvenčné ani nijako ináč nevychádzajú v ústrety spoločenským očakávaniam, že je teda schopný nezištného stretnutia oslobodeného od „hier“, teda realizácie intimity (Berne, 1964b, pp.178-181/S.244-248).

Berne chápal zo začiatku ako scenár podmieňujúci kľúčový zážitok drámu detstva, t.j. nevyriešenú problémovú situáciu dieťaťa v jeho pôvodnej rodine. Vo svojom najznámejšom príklade uvádza závislého otca. V prežívaní a správaní dospeléj dcéry sa táto dráma detstva prejavila tak, že sa márne vydávala za jedného alkoholika za druhým, aby ich „zachránila“. Ide o takpovediac opakovanú inscenáciu drámy z detstva. Podľa gestalt terapie a v jej terminológii ide o typickú nevybavenú záležitosť, ktorá volá po tom, aby ju človek vybavil.

Vstupuje tu do hry archetypálny motív: Fantázia záchrancu. Na tomto mieste sa nebudem zaoberať otázkou, ako sa do scenára ako životného plánu zlievajú deštruktívne základné posolstvá, dráma detstva, archetypálne fantázie a rozprávkové motívy, ktoré Berne považuje za viac ako podobenstvo, pretože ich chápe od začiatku za spoluurčujúce.

Hoci to Berne zvlášť nespomína, je aj dôraz, ktorý kladie na prebratie zodpovednosti za seba samého a na zrieknutie sa symbiotického postoja, totožný s postojom, aký na mnohých miestach svojho diela vyjadruje Perls, zakladateľ gestalt terapie.

Rôzni Berneho žiaci chápu rovnocenné spájanie transakčne analytických a gestaltterapeutických techník za rozhodujúci prínos pre psychoterapiu. Spomeniem Richarda Abela (1967), Muriel James a Dorothy Jongeward (1971), Fanitu English (1976b), M. a R. Gouldingovcov (1979) a R. Gouldinga (1985). U transakčných analytikov je zvlášť obľúbená monodráma s prázdnu stoličkou. V terapii novým rozhodnutím podľa M. a R. Gouldingovcov (1979) hrá práve ona rozhodujúcu úlohu (viď nižšie). Geniálna technika rodičovského interview podľa McNeela (1976) a z neho odvodená terapia zvnútornej rodičovskej osoby (Dashiell, 1978, Mellor a Andrewartha, 1980, Erskine a Moursund, 1988, pp.87-107/S.1-138, pp.253-304/S.327-393) sú technikami vzniknutými na základe rozvoja gestaltterapeutickéj metódy s prázdnu stoličkou. George Thomson zaviedol do transakčnej analýzy gestaltterapeutický výklad snov a spojil ho s terapiou novým rozhodnutím (1983, 1989 - viď aj Schlegel, 1997).

5. Transakčná analýza sa usiluje o získanie vhladu a zároveň o nácvik nových foriem správania

Zvyčajne sa v zmysle buď – alebo rozlišujú metódy, ktoré sa orientujú na vhlad a metódy, ktoré sa snažia o modifikáciu správania (napr. Fiedler, 1995). Grawe a jeho spolupracovníci tu tvoria výnimku (1994, S.754). Transakčná analýza sa aj tu vyznačuje tým, že bez protirečenia spája obe orientácie.

5.1 „Orientácia na vhlad“

Pri dialogickej terapii pozostáva transformujúci zážitok, ktorý psychoterapeut sprostredkúva alebo provokuje, z vhladu. V kognitívnej psychoterapii vyplýva vhlad z premýšľania, v psychodynamicky orientovanej psychoterapii vyplýva z klientovho pohnutia pri odkrytí doteraz odmietaných a preto nevedomých motívov, hodnôt a cieľov, ktoré do veľkej miery determinujú súčasné prežívanie a správanie. Aby vhlad „premieňal“, musí človekom „pohnúť“, teda byť „emočný“. Niektorým psychoterapeutom je cudzia myšlienka, že emočne sa človeka môže dotýkať aj vhlad získaný racionálnou úvahou. Pripadá mi to, akoby mali predstavu akejsi prekážky medzi „bruchom a mozgovou kôrou“!

Výnimočne sa však môže odpor prejavíť v tom, že klient „emočný komponent“ nepripustí. Spomínam si na istého člena skupiny, ktorý povedal: „Teraz mi je jasné, že moje správanie voči ženám má dočinenia s povelom, ktorý mi zakazuje komukoľvek sa priblížiť. Ale ako mi tento vhlad teraz pomôže?“ V takomto prípade musíte mať trpezlivosť. V žiadnom prípade nesmiete začať diskutovať, tak sa nevyhnutne zapletiete do psychologickéj hry! Zvyčajne v takejto situácii poviem: „Prinajmenšom ste sa o sebe niečo nové naučili!“ a oslovím ďalšieho člena skupiny.

Či je vhlad naozaj „premieňajúci“, sa ukáže v zmene vnútorného správania a v následnej zmene manifestného vonkajšieho správania.

5.2 „Orientácia na správanie“

Berne považuje pozorovanie klientovho správania za natolko dôležité, že na rôznych miestach nazval transakčnú analýzu „akcionistickou metódou“ (Berne, 1961, p.110/S.108, pp.151f/S.141, p.290/S.249). Nemá tu však na mysli len zohľadňovanie správania svojich klientov, ale aj požiadavku, aby si klient v bežnom živote odskúšal to, čo sa v terapii naučil. Dnes s tým súhlasia aj rôzni presvedčení psychoanalytici (Hoffmann, viď vyššie, 1981, Schimel, 1974).

V transakčnej analýze sa preferuje formulovať cieľ v terapeutickéj zmluve na základe správania. Rád sa pýtam: „A na čom by ste si všimli, že ste dosiahli svoj cieľ? Na čom by som si to všimol ja? A vaše prostredie?“

Vieme, že jednotlivé ego-stavy sú spojené s určitými charakteristickými telesnými postojmi. Človeka uväzneného v jednom z ego-stavov môžeme zmenou telesného postoja podnietiť k zmene ego-stavu. Tak môžeme napríklad klienta, ktorý sa hniezdi na stoličke („dieťa“) trpezlivo priviesť k tomu, aby sa posadil vzpriamene ale uvoľnene s relaxovane pozorným výrazom v tvári („dospelá osoba“).

Podľa Kahlera sa aj každý popoháňač spája s charakteristickým manifestným správaním. Otupenie popoháňača možno podporiť, keď sa klient nacvičí zmeniť pre tento popoháňač charakteristické správanie (Kahler a Caspers, 1974, Kahler, 1978). Človek, ktorý je pod vplyvom popoháňača správať sa vždy milo, by sa mal cvičiť pozeráť sa pri rozhovore partnerovi priamo do očí. Kto je pod vplyvom príkazu byť vždy dokonalý, mal by sa naučiť uvoľnenejšie sedieť a hýbať sa. Nakoniec navrhujem, že ten, kto je nútený vždy sa namáhať, by si mal odvyknúť vraštití pri premýšľaní čelo.

6. V transakčnej analýze sa kladie zvláštny dôraz na „orientáciu na zmluvu“ a na „orientáciu na rozhodnutie“

6.1 „Orientácia na zmluvu“

Transakčná analýza sa počas celého trvania terapie orientuje na terapeutickú zmluvu, ktorá nie je totožná s tým, čo diferencujúco označujem „pracovnou zmluvou“ podľa Steinera, ktorá však terapeutickú zmluvu v istom zmysle zahŕňa (Steiner, 1974, pp.291-299/S.275-282). Pri terapeutickéj zmluve sa jedná o záväznú dohodu a teda nie o skutočnú zmluvu medzi terapeutom a klientom ako rovnocennými partnermi o cieľi terapie. Dosiahne sa tak, že terapeut aj klient neustále vedia, na čom pracujú. Takáto dohoda sa môže uzavrieť hneď na prvom sedení, ale aj až po napríklad desiatich sedeniach. Terapeutickú zmluvu možno hocikedy meniť, čo však treba verbalizovať.

Terapeutická zmluva slúži disciplíne v terapii a zabezpečuje, že terapia sa nepremení na viac či menej nezáväzný rozhovor a že cieľom sedení nie je len to, aby sa klient niekomu vyrozprával zo svojich každodenných problémov a nambieral návrhy na ich riešenie, pričom na jeho postoji by sa nemuselo nič zmeniť. (Psychoterapeut ako platený priateľ!) Takáto „zmluva“ je aj dobrým prostriedkom na to, aby sme klienta upozorňovali na jeho odpor. Stalo sa mi aj, že na odklon od terapeutickéj zmluvy upozornil klient mňa!

Isté okolnosti uzatvorenie terapeutickéj zmluvy znemožňujú. Tak je to napríklad u pacientov s bludmi. Spomínam si na istú klientku, ktorá mala vo vyššom veku blud, že ju prenasledujú a trýznia všetci susedia a ľudia na ulici, hoci voči mne mala nezakalene dobrý vzťah (paranoická). Terapeutická zmluva, ktorá by ako cieľ terapie definovala odstránenie bludu, nebola možná. Avšak tým, že sa u mňa mohla pravidelne vyrozprávať, bola táto žena schopná zrieť sa reakcií na „prenasledujúcich“ susedov. To jej umožnilo, aby naďalej pokojne žila vo svojom známom prostredí. Právom sa nastoluje otázka, či sa tu dá ešte hovoriť o terapii. V každom prípade ide o sociálne orientovanú medicínsku či klinicky-psychologickú úlohu.

Niektorí transakční analytici uzatvárajú na začiatku každého psychoterapeutického sedenia „zmluvu“ o tom, čo bude jeho témou, a v skupinách aj o tom, aké správanie si chce istý účastník v interakcii s ostatnými nacvičovať. Na tomto mieste sa o orientácii na zmluvu v transakčnej analýze nebudem podrobnejšie zmiernovať (k tejto téme viď aj Schlegel, 1979/1995).

Hovoril som o zvláštnom dôraze, aký transakčná analýza kladie na orientáciu na takzvané zmluvy. Chcem tým vyjadriť, že aj v iných psychoterapeutických smeroch sa hovorí o tom, že terapeut a klient by sa mali dohodnúť na ciele liečby.

Psychoanalytik Kächele v roku 1985 v súvislosti s psychodynamickou krátkodobou terapiou napísal: „Čím špecifickejšie sa formuluje cieľ - a to nie len v terapeutovej hlave, ale spoločne s klientom na začiatku terapie - tým uspokojivejšie môžu potom obaja spoločne liečbu hodnotiť. Ciele . . . fungujú ako konkrétne viditeľné ukazovatele cesty“ (Kächele, 1985). To presne zodpovedá desaťročia trvajúcej skúsenosti transakčných analytikov!

Z pohľadu transakčnej analýzy je terapeutická zmluva nevyhnutnou požiadavkou. Kto sa jej nechráni či sa o to prinajmenšom nepokúša, nie je žiadnym transakčným analytikom.

6.2 „Orientácia na rozhodnutie“

Slovo rozhodnutie nemá v rámci transakčnej analýzy vždy ten istý význam. V tejto súvislosti mi ide o to, že ak sa klient v priebehu terapie zriekne všetkých výhod, ktoré mu neurozá ponúka, a v rozpore so svojimi zvnútornenými rozkazujúcimi a zakazujúcimi rodičmi sa rozhodne pre zmenu svojho vzťahového rámca, teda keď takpovediac odhodí svoj scenár (Berne: „flipping in“ - 1972, pp.335-362/S.402-409), tiež sa jedná o rozhodnutie. Podľa Berneho nemusí byť klient v tej chvíli vyliečený, t.j. ešte stále môže mať ťažkosti a jeho vzťahové problémy môžu naďalej pretrvávať. Napriek tomu je takéto rozhodnutie podľa Berneho nie len prvým ale aj rozhodujúcim krokom k vyliečeniu (Berne, 1972, pp.362-364/S.409-412)!

V súvislosti s „orientáciou na rozhodnutie“ som tiež hovoril o zvláštnom dôraze, aký na ňu kladie transakčná analýza, keďže „orientácia na rozhodnutie“ je známa aj v iných psychoterapeutických školách. Berne hovorí: „Transakčná analýza sa nepokúša priviesť klienta ku zdraviu, ale umožniť mu taký postoj, v ktorom sa ako dospelá osoba dokáže rozhodnúť, či sa mu má lepšie dariť“ (Berne, 1966a, p.245). Freud píše: Účinok analýzy nemá „znemožniť chorobné reakcie, ale umožniť egu chorého slobodu tak či onak sa rozhodnúť“ (Freud, 1933, Zbrané spisy zv.VIII, S.280, pozn.). Tieto poznámky poukazujú na to, že Berne rovnako ako Freud považuje klienta za osobu nesúcu zodpovednosť za seba.

Istý známy transakčný analytik považoval za trápne, keď sa raz Berne opísal jednoducho ako mechanik hlavy (Berne, 1971). V očiach tohto namrzeného transakčného analytika protirečí táto poznámka humanistickému pohľadu na človeka. Aj Freudovi sa v postoji voči klientom vyčíta „mechanistický pohľad na človeka“, keďže hovoril o „duševnom aparáte“. Avšak pohľad na človeka závisí od uhlu pohľadu. Jeden a ten istý autor môže raz hovoriť ako neurovedec, raz ako pozitivistický akademický psychológ atď., ale práve aj ako psychoterapeut, ktorý tvárou v tvár klientovi ho prežíva ako „seberovného“ či dokonca, ako hovorí Karl Jaspers, ako „osudového druhu“ (Jaspers 1913/1946, S.668).

Vynikajúcou ilustráciou tohto tvrdenia sú pokusy Breuera a Freuda vysvetliť podstatu hysterickéj neurozy, napr. u klientky

Elisabeth von R, ktorá je podľa Freuda jedným z prvých príkladov podarenej psychoanalýzy (dnes by bolo presnejšie povedať: podarenej analyticky orientovanej psychoterapie - Breuer a Freud, 1895/1991, S.153-202, Freud, 1895, Zbrané spisy zv.1, S.196-251). Táto klientka začala terapiu kvôli bolestiam v nohách a poruchám chôdze, ktoré sa po odkrytí „súčasného nevedomia“ podarilo odvodiť z toho, že sa neodvážila priznať si zaľúbenosť do vlastného švagra a bránila sa voči nej „obrana“. (Avšak z anamnézy, ako ju opísal Freud, je zrejme, že v „minulom nevedomí“ je základom klientkiných ťažkostí jej nevyriešená oidipovská konštelácia, ktorú však Freud nespomína, keďže sa v tomto čase o to ešte nezaujímal. Klientka sa však napriek tomu vyliečila!)

Autori si takéto patologické obrazy vysvetľujú rôzne:

1. Neurofyziologicky: Súhrnný vzruch doprevádzajúci istý afekt sa transformuje do telesnej inervácie. Liečba pozostáva z prevedenia vzruchu z telesnej oblasti do psychickej (Freud, 1895, Zbrané spisy zv.1, S.64).
2. Objektivizujúco psychologicky: Na vládnucu masu ega (Freud, 1895, Zbrané spisy zv.1, S.174) doľahne predstava nabitá trápnyim afektom, ktorá v egu vyvolá obrannú silu (S.269). Ego danú predstavu vylúči z asociatívnych myšlienkových pochodov (S.132). Terapia pozostáva z postupov, ktoré umožnia opätovné zlúčenie odštiepenej skupiny s ega vedomím (S.183).
3. Na základe osobnej histórie: Dianie zodpovedá aktu morálnej ambivalencie (Freud, 1895, Zbrané spisy, zv.1, S.181), ktorou sa klientka zbavuje vedomia určitého podľa nej morálne opovrhnutia hodného obsahu (S.233). Keby bola mala viac odvahy, ušetrila by si bolestivý telesný symptóm (S.182, 233). Celkom v zmysle Freuda dopĺňam, ako to vyplýva aj z jej anamnézy: Terapia pozostávala z povzbudivej podpory, prostredníctvom ktorej klientka zniesla psychický stav vyvolaný v terapii vyprovokovanou spomienkou na danú udalosť.

Z každej z týchto predstáv možno odvodiť iný „obraz človeka“, hoci ide vždy o tých istých autorov!

6.3 „Orientácia na zmluvu“ a „orientácia na rozhodnutie“ ako výraz rešpektu klientovej/pacientovej osobnosti

Uzatvorenie terapeutickej zmluvy predpokladá prinajmenšom segment nezakalenej dospeléj osoby. Jednania medzi terapeutom a klientom, ktoré by mali vyústiť do terapeutickej zmluvy, sú zvyčajne už sami o sebe terapeutickým aktom, keďže klienta nútia či navádzajú k mobilizácii svojej dospeléj osoby. Pre klienta je to často neočakávané, keďže si predstavoval, že sa terapeutovi bude môcť či dokonca musieť (!) „vydať napospas“.

Keď terapeut skutočne zastáva orientáciu na zmluvu aj orientáciu na rozhodnutie, znamená to, že klienta berie ako seberovného vážne. Orientácia na zmluvu a orientácia na rozhodnutie, ak sú skutočne autentické, predpokladajú istý terapeutov postoj. Obracia sa, slovami Jaspersa, na „ľudskú slobodu“ (Jaspers 1913/1946, S.669). Terapeut prežíva pacienta ako osobnosť, ktorá je principiálne zodpovedná sama za seba, teda ako „seberovného“, a to aj vtedy, ak sa klient ešte nenaucil túto sebazodpovednosť v každom vzťahu prejavovať. K tomu, aby sa to naučil, je však uzatvorenie terapeutickej zmluvy prvým krokom a prevzatie slobody rozhodovania posledným a rozhodujúcim krokom. Berne to for-

muluje veľmi originálne: Keď sa klient terapeuta opýta, či sa má rozhodnúť vyliečiť sa, a keď terapeut odpovie „Áno!“, znamená to, že klient nevyužil svoju slobodu rozhodovať sa! Správna terapeutova odpoveď na takúto otázku znie „Nie!“ (Berne, 1966a, p.264).

Som vždy v rozpakoch, keď sa opakovane hovorí, že transakčný analytik je so svojim klientom na rovnakej úrovni. Transakčný analytik síce vie, že ku klientovi pristupuje ako k „seberovnému“, ale jeho vzťah ku klientovi má aj iný aspekt, v ktorom sa klient zároveň stáva objektom, napríklad vtedy, keď terapeut stanoví diagnózu podľa medzinárodných kritérií, aby tak plán terapie nezodpovedal len jeho skúsenostiam ale aj skúsenostiam iných odborníkov. Zároveň to, čo mu klient rozpráva, nie len empaticky vníma, ale o tom aj „objektívne“ premýšľa. Nie som si istý, či dobrý psychoterapeut (či terapeut všeobecne) osciluje medzi týmito oboma postojmi, podľa Martina Bubera medzi vzťahom ja a ty a vzťahom ja a ono, alebo či je možné zaujať voči klientovi postoj zahŕňajúci oba tieto póly. V každom prípade odlišuje podľa mňa tento dvojité postoj ľudského a zároveň profesionálneho pomocníka jednak od obyčajného kamaráta, jednak od obyčajného terapeutického technika!

V transakčnej analýze predpokladaný „rovnocenný“ či „partnerský“ vzťah medzi klientom a terapeutom či poradcom prináša so sebou požiadavku zasvätiť klienta do psychologickej vzťažnej sústavy, ktorá poradcovi slúži ako vodidlo. Transakčná analýza ako teória používa preto cielene všeobecne zrozumiteľnú reč. Často sa dokonca vhodným pacientom, ktorí majú o to záujem, ponúkajú úvodné semináre. Transakčne analytická skupinová terapia je vždy zároveň takýmto úvodom.

7. „Korigujúca emočná skúsenosť“ (corrective emotional experience) v transakčnej analýze

Z tradičných dôvodov ostávam pri výraze „korigujúca emočná skúsenosť“, hoci v nemčine by sa malo hovoriť o „korekčnom zážitku“, keďže anglický výraz „emotional experience“ označuje to, čo sa v nemčine vyjadruje slovom „zážitok“.

Pojem „korigujúca emočná skúsenosť“ pochádza od psychoanalytika Franza Alexandra. Podľa neho by mal analytik voči klientovi, s ktorým rodičia zaobchádzali neempaticky prísne, zaujať zvlášť dobrosrdečný postoj. Umožní tak klientovi „korekčnú emočnú skúsenosť“, ktorá je pre liečbu významnejšia ako akokoľvek správne psychoanalytické výklady (Alexander, F. a French, 1946). Ak však klienta rodičia vychovávali s empatiou a vyslovene ho rozmaznávali, je vhodné zaujať voči nemu neosobný a rezervovaný postoj (Alexander, E.G. a Selsnick, 1969, S.411). V takomto prípade hovorím radšej o disciplinovanom postoji. Spomínam si na klientov, u ktorých bol takýto postoj, ktorý nevyučuje dobrosrdečnosť, namieste.

Alexanderovo chápanie a terapeutické rady sa v tom čase u „robustných“ psychoanalytikov nestretli s priaznivým ohlasom. Dnes sa však jeho názory dodatočne cenia, keďže aj u psychoanalytikov sa čoraz viac dostáva do popredia emočný obsah vzťahu

medzi terapeutom a klientom (Heigl a Triebel, 1977, Cremerius, 1979, Thomä, 1983, Gysling, 1995).

Pojem „korigujúca emočná skúsenosť“ môžeme však chápať aj v širšom zmysle. Vynikajúco sa totiž hodí na označenie mechanizmu účinku transakčnej analýze vlastných intervencií. Mám tu na mysli predovšetkým povolenie, ktoré je podľa Berneho „rozhodujúcou intervenciou“. (Terapeut, v tej chvíli ako dobrosrdečná rodičovská osoba, nie bez sugestívneho dôrazu: „Smiete svojim rodičom pokojne a jasne povedať, že by ste sa radi presťahovali do izby mimo ich domu!“). Napadá mi rolová hra takzvaného rodičovstva. Pri nej sa klient alebo niekoľko účastníkov skupiny zároveň na istý čas vrátia do svojho detstva, pričom každý z nich dostane podľa vlastnej potreby buď od terapeuta alebo od vybratých účastníkov, ktorí prebrali úlohu dobrosrdečných rodičov, presne to, čo sa im v detstve neušlo. Obe tieto techniky sprostredkujúajú „dieťaťu“ nové skúsenosti („rechilding“ - Clarkson a Fish, 1988). V tejto súvislosti treba spomenúť aj kontroverznú ale psychoanalytickú skúsenosť pripomínajúcu techniku nového rodičovstva podľa Schiffovej. Pri nej sa mladistvým schizofrenikom alebo mladým ľuďom so schizoidnou poruchou osobnosti dovoľí regresovať do ranného detstva, niekedy až do dojčenského veku, pričom sa o nich v rodinnom prostredí starali a „vychovávali“ ich ako malé deti, pričom niekoľko týždňov sa pri tomto postupe rovnalo jednému roku života (Schiff, J., 1969, 1970, Schiff et al., 1975b, najnovšie výskumy k tejto technike: Kiltz a Elbing, 2002).

Zvláštny druh korigujúcej emočnej skúsenosti je v rámci transakčnej analýzy obsiahnutý v terapii novým rozhodnutím (Goulding, M. a R., 1979). Predpokladom je terapeutove alebo poradcove presvedčenie, že obmedzujúce základné predpoklady prameňa z verbálnych či neverbálnych príkazov a zákazov rodičov, ktoré musel človek ako dieťa vo svojej emočnej a vitálnej závislosti od nich nasledovať, až ich nakoniec zvnútornil. Pri terapii novým rozhodnutím klient najprv spracúva obmedzujúce základné posolstvá, ktoré naň vplývajú, a následne ho vedieme k tomu, aby sa vrátil do svojho detstva a aby sa v gestaltterapeutickej monodráme s prázdnu stoličkou vysporiadal s tým rodičom, od ktorého tieto základné presvedčenia vo forme „posolstiev“ získal. Tentokrát je však jeho úlohou tieto „posolstvá“ odmietnuť.

Záverová poznámka

Zdalo by sa, že na základe tu ponúknutých vysvetlení možno transakčnú analýzu označiť za eklektickú metódu, a to zvlášť v súvislosti s mnou zdôrazneným spojením kognitívne a psychodynamicky orientovanej psychoterapie a rovnocenným zohľadnením získania vhľadu a navodenia modifikácie správania. Podľa Graweho a jeho spolupracovníkov vedú eklektické a/alebo hranice jednotlivých škôl prekračujúce formy terapie takmer vždy k významnému zlepšeniu hlavnej symptomatiky: „Naše výsledky naznačujú, že ne jeden klient by bol mohol profitovať z toho, keby bol natrafil na eklektického psychoterapeuta“ (Grawe et al., 1994, S.649). Radšej však

zahŕňam transakčnú analýzu k tým formám terapie, ktoré prekračujú hranice jednotlivých smerov, aby som použil výraz Graweho a jeho kolegov (S.638). Berne jednak neprevzal kognitívne techniky transakčnej analýzy od iného psycho-terapeutického smeru, ale sám ich ako ich pionier vyvinul, jednak techniky, ktoré sa bežne považujú za nezlučiteľné, neexistujú v transakčnej analýze jednoducho jedna vedľa druhej, ale prostredníctvom jej modelov sa vzájomne spájajú. Transakčná analýza spĺňa požiadavku Graweho a jeho spolupracovníkov „vzdať sa výrazu eklektický a pozitívnu špecifikáciou spájať rozsiahle terapeutické oblasti“ (S.650).

Grawe a jeho spolupracovníci vypracovali tri faktory účinku psychoterapie (Grawe et al., 1994, S.749-789). Všetky tri sa objavujú aj v transakčnej analýze: Takzvaná perspektíva zvládnutia problému prostredníctvom „emancipácie dospelšej osoby“ ako kognitívna terapia, takzvaná perspektíva objasnenia prostredníctvom získania vhľadu do motívov, hodnôt a cieľov, ktoré determinujú prežívanie a správanie ako scenárová analýza a takzvaná perspektíva vzťahu prostredníctvom prínosu transakčnej analýzy ku komunikačnej terapii a jej uprednostňovania skupinovej terapie.

Nerád by som toto pojednanie zakončil bez toho, aby som spomenul, čo považujem za najdôležitejšie explicitné alebo implicitné vedúce ciele transakčne analyticky pracujúceho psychoterapeuta. Je to povzbudenie klienta, aby (1.) prevzal zodpovednosť za vlastné potreby, city, úvahy a rozhodnutia, (2.) vnímal skutočnosť bez skreslení a skotómov, teda takú, aká skutočne je, (3.) bol voči sebe rovnako ako voči ostatným ľuďom čestný [honest], t.j. - aby som opísal toto výstižné, ale dnes nie často používané slovo - aby bol poctivý a úprimný.

Tieto vedúce ciele nie sú cudzie ani iným psychoterapeutickým smerom, ale zvlášť by som chcel poukázať na to, že Berne neprpisuje veľký význam len čestnosti [honesty] k sebe samému ale aj v medziľudských vzťahoch. Tento aspekt si zaslúži zvlášť zdôraznenie. K tejto téme viď aj to, čo som napísal o orientácii na vzťah transakčnej analýzy.

Zoznam použitej literatúry

Označenie strán „p.“ sa vzťahuje na pôvodnú prácu v angličtine, z ktorej, ak je uvedená strana, priamo citujem vo vlastnom preklade. Označenie strán „S.“ sa vzťahuje buď na pôvodnú literatúru v nemčine alebo na preklad uvedený v bibliografii. TAB = Transactional Analysis Bulletin, TAJ = Transactional

Literaturverzeichnis

Die Seitenbezeichnung p. bezieht sich auf die englischsprachige Originalarbeit, aus der ich, wenn die Seite bezeichnet wird, selbst übersetzend direkt zitiere; die Seitenbezeichnung S. bezieht sich auf original deutschsprachige Literatur oder auf die in der Bibliographie angegebene Übersetzung. TAB = Transactional Analysis Bulletin; TAJ = Transactional Analysis Journal; NadTA = Neues aus der Transaktion-

sanalyse (Übersetzungen aus dem TAJ); ZfTA = Zeitschrift für Transaktionsanalyse.

Literatúra

1. Abel, R.G.: Own Your Own Life. New York: Bantam Books 1976.

Adler, A.: Individualpsychologische Behandlung der Neurosen. Nachdruck in: Praxis u. Theorie der Individualpsychologie. Frankfurt a. M.: Fischer TB, 1913, S. 48-66.

Alexander, F. French, Th.: Psychoanalytic Therapy. New York: Ronald Press 1946.

Alexander, E.G., Selsnick, S.T.: Geschichte der Psychiatrie. Zürich: Diana (amerikanisches Original nicht eruierbar), 1969.

Beck, A.: Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International University Press 1976 (dt.: Wahrnehmung der Wirklichkeit und Neurose. München: Pfeiffer 1979).

Berne, E.: A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis. New York: Ballantine Books 1947/1968 (dt.: Sprechstunden der Seele. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt, 1970, übersetzt ohne die Kapitel über Themen der Transaktionsanalyse durch andere Autoren).

Berne, E.: Ego States in Psychotherapy. Nachdruck in: Berne, E. (1977), Intuition and Ego States. San Francisco: TA Press, 1957, s. 121-144 (dt.: Ich-Zustände in der Psychotherapie. In: Transaktionsanalyse der Intuition. Paderborn: Junfermann, 1991, S.131-151).

Berne, E.: Transactional Analysis, a New and Effective Method of Group Analysis. Nachdruck. In: Berne, E. 1977, Intuition and Ego States, San Francisco: TA Press, 1977, pp. 145-158 (dt.: Transaktionsanalyse - eine neue und wirksame Methode der Gruppentherapie. In: Transaktionsanalyse der Intuition. Paderborn: Junfermann, 1991, S. 177-190);

Berne, E. (1961): Transactional Analysis in Psychotherapy. New York: Ballantine Books 1973 (dt.: Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie, Paderborn: Junfermann 2001)

Berne, E. (1963): The Structure and Dynamics of Organizations and Groups. New York: Ballantine Books 1973 (dt.: Struktur und Dynamik von Organisationen und Gruppen. München: Kindler 1979, unvollständig übersetzt).

Berne, E.: The intimacy experiment. TAB 3, 1964a, s.113.

Berne, E. (1964b): Games People Play. New York: Grove Press 1967 (dt.: Spiele der Erwachsenen, Reinbek b. Hamburg: Rowohlt 1967; Česky: Jak si lidé hrají. Nakladatelství Dialog, Praha 1992.

Berne, E.: More about intimacy. TAB 3, 1964c, s.125.

- Berne, E.:** Principles of Group Treatment. New York: Oxford University Press 1966a (dt. Grundlagen der Gruppenbehandlung, Paderborn: Junfermann 2005).
- Berne, E.:** Recent Advances in Transactional Analysis. Current Psychiatric Therapy 6, 1966b, s. 114-124. Nachdruck (ebenfalls in englisch) in: Toman, W. u. Egg, R. (Hgb.) 1988, Psychotherapeutische Verfahren. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, S.112-123.
- Berne, E. (1970):** Sex in Human Loving. New York: Pocket Books 1971 (dt.: Spielarten und Spielregeln der Liebe, Reinbek b. Hamburg: Rowohlt 1974).
- Berne, E.:** Away from a Theory of the Impact of Interpersonal Interaction on Non-verbal Participation. TAJ 1, 1971, s.6-13 (dt.: Weg von der Theorie der Einwirkung interpersonaler Interaktion auf non-verbale Partizipation. ZfTA 1, S.6-16).
- Berne, E. (1972):** What Do You Say After You Say Hello. New York: Bantam Books, 1973 (dt.: Was sagen Sie, nachdem Sie ŽGuten Tag gesagt haben? München: Kindler, 1973, unvollständig übersetzt; Česky: Co řeknete až pozdravíte. Transakčná analýza životných scenářů. Nakladatelství Lidové noviny, Praha 1997).
- Berne, E.:** Transcription of Eric Berne in Vienna, 1968. TAJ 3, 1973, s. 63-72.
- Breuer, J., Freud, S. (1895/1991):** Studien über Hysterie. Nachdruck: Frankfurt a.M.: Fischer TB 1991. Die von Freud verfassten Kapitel auch in: Freud, Ges. W. Bd. I.
- Buber, M. (1923):** Ich und Du. Nachdruck: Köln: Hegner, 1966; Česky: Já a Ty. Mladá Fronta, Praha 1969.
- Burns, D. D.:** The Feeling Good Handbook. New York: Plume Book 1990/21999.
- Clarkson, P., Fish, S.:** Rechilding. TAJ 18, 1988, s. 51-59.
- Clarkson, P.:** Transactional Analysis Psychotherapy, an integrated approach. London/New York: Routledge 1992 (dt.: Transaktionsanalytische Psychotherapie. Freiburg i.Br.: Herder 1996).
- Cremerius, J.:** Gibt es zwei analytische Techniken?, Psyche 33, 1979, S. 577-599.
- Dashiell, S.R.:** The Parent Resolution Process: Reprogramming Psychic Incorporation in the Parent. TAJ 8, 1978, s. 289-294 (dt.: Eltern-Ich-Lösung: Neuprogrammierung psychischer Bestandteile des Eltern-Ichs, NadT, 5, 1981, S. 8-13).
- Dieckmann, H.:** Märchen und Träume als Helfer des Menschen. Stuttgart: Bonz 1966.
- Dieckmann, H. (1968):** Das Lieblingsmärchen in der Kindheit als therapeutischer Faktor in der Analyse. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 7, 1966, H. 8.
- Dieckmann, H.:** Gelebte Märchen. Hildesheim: Gerstenberg 1978.
- Dubois, P.:** Grundzüge der seelischen Behandlung. Correspondenz-Blatt für Schweizer Ärzte, Jg. 1903, S. 809-818.
- Dubois, P.:** Die Psychoneurosen und ihre psychische Behandlung. Bern: Francke 1905.
- Dusay, J.M.:** Transactional Analysis. In: Berne (1947/1968), p.277-306/nicht übersetzt.
- Dusay, J.M., Steiner, C.:** Transactional Analysis in Groups. In: Harold, L u. Sadock, J. (Ed. 1971): Comprehensive Group Therapy. Baltimore (USA, MD): Williams & Wilkins, 1971, s. 198-240.
- Ellis, A.:** Reason and Emotion in Psychotherapy. Lyle Stuart (USA, NJ): Seaucus 1962/1991 (dt.: Die rational-emotive Therapie. München: Pfeiffer, 1993).
- English, F.:** Description of Script and Three Story Exercise (Getting Into the Script). In: Selected Articles. Philadelphia (USA, PE): Eastern Institute For T.A, und Gestalt 1976a (dt.: Geschichten als Skriptindikatoren. In: English, Transaktionsanalyse, Hamburg: ISKO-Press, 1980, S.210-213).
- English, F.:** Aus meiner eigenen Analyse: Zur Verbindung von TA und Gestalttherapie. In: English: Transaktionsanalyse und Skriptanalyse. Hamburg: Altmann, 1976b, S.72-86, in English: Transaktionsanalyse. Hamburg: ISKO Press, 1980, S.215-232.
- Erskine, R. J.P.:** Integrative Psychotherapy in Action. Newbury Park (USA, CA)/London: SAGE Publications 1988.
- Fenichel, O.:** The Psychoanalytic Theory of Neuroses. New York: Norton 1945 (dt.: Die Psychoanalytische Theorie der Neurose. Olten/Freiburg i.Br.: Walter, Bd. 1-3, 1974-1977).
- Fiedler, P.A.:** Grundkonzepte der Psychotherapie von Persönlichkeitsstörungen. Referat an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich 1995.
- Fliegel, St.:** Abenteuer Verhaltenstherapie. München: Heyne 1994.
- Freud, S.:** siehe Breuer u. Freud, 1895.
- Freud, S.:** Lucy R. Ges.W. Bd.I, S.163-185; Elisabeth v. R. 1895, S.196-251; Zur Psychotherapie der Hysterie, S.252-312; Česky: in S. Freud: Spisy z let 1892-1899. Sebrané spisy Sigmunda Freuda. Prvá kniha. Jiří Kocourek, Praha 2000.
- Freud, S.:** Das Ich und das Es. Ges.W. Bd. XIII, 1933, S. 235-289.
- Freud, S.:** Konstruktionen in der Analys. Ges. W. Bd. XVI, 1937, S. 41-56; Česky: in S. Freud; Spisy z let 1932-1939. Sebrané spisy S.Freuda. Šesnácť kniha. Jiří Kocourek Praha, 1998.

- Goulding, M.R.:** Changing Lives through Redecision Therapy. New York: Brunner/Mazel 1979 (dt.: Neuentscheidung. Stuttgart: Klett-Cotta, 1981).
- Goulding, R.:** History of Redecision Therapy. In: Kadis, L.B. (Ed.) (1985), Redecision Therapy: Expanded Perspectives. Watsonville (USA, CA): Western Institute for Group and Family Therapy 1985.
- Grawe, K. et al.:** Psychotherapie im Wandel. Göttingen: Hogrefe, 1994, S. 754.
- Gysling, A.:** Die analytische Antwort. Tübingen: Ed. diskord, 1995, S. 94-103. Heigl, F., Triebel, A.: Lernvorgänge in Psychoanalytischer Therapie. Bern/Stuttgart/Wien: Huber 1977.
- Hoffmann, N.:** Grundlagen kognitiver Psychotherapie. Bern: Hans Huber 1979.
- Hoffmann, S.O.:** Die niederfrequente psychoanalytische Langzeittherapie. In: Hoffmann, S.O. (Hgb.1983), Kritische Beiträge zur Behandlungskonzeption und Technik in der Psychoanalyse. Frankfurt/M.: Fischer TB, 1983, S.183-193.
- Holloway, W.H.:** Clinical Transactional Analysis with Use of the Life Script Questionnaire. Aptos (USA, OH): Holloway Books 1973.
- James, M., Jongeward, D.:** Born to Win. New York: New American Library 1978 (dt.: Spontan Leben. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt, 1974).
- Jaspers, K.:** Allgemeine Psychopathologie. Berlin/Heidelberg: Springer 1913/1946.
- Kächele, U.:** Was ist psychodynamische Kurztherapie? Praxis der Psychotherapie u. Psychosomatik, 30, 1985, S. 119-127.
- Kahler, T.:** Transactional Analysis Revisited. Eigenverlag ohne Ortsangabe 1978.
- Kahler, T., Capers, H.:** The Miniscript. TAJ 4, Nr. 1, 1974, s. 26-42.
- Kiltz, R.R., Elbing, U.:** Schwere Persönlichkeitsstörungen - Transaktionsanalytische Behandlung nach dem Kathexis Ansatz. Wien: Springer 2002.
- Lammers, W.:** Betreuung statt Heilung: Transaktionsanalytische Behandlung asthmatischer Erwachsener. ZfTA, 1991, S. 21-36.
- Lazarus, A.:** In the Mind's Eye. New York: Rawson 1977 (dt.: Imbilder. München: Pfeiffer, 1980).
- Lazarus, A., Fay, A.:** I Can if I Want to. New York: William Morrow 1975 (dt.: Ich kann, wenn ich will. Stuttgart: Klett-Cotta 1977).
- Lückert, H.R.J.:** Einführung in die kognitive Verhaltenstherapie. München: Ernst Reinhardt 1994.
- Mandel, A. A spol.:** Einübung in Partnerschaft. München: Pfeiffer 1971/1990.
- McCormick, P.:** Guide for Use of Life Script Questionnaire. San Francisco: TA Pubs 1971.
- McNeel, J.:** The Parent Interview, TAJ 6, 1976, s. 61-68.
- Mellor, K., Andrewartha, G.:** Reparenting the Parent in Support for Redecision, TAJ 5, 1980, s. 292-302 (dt.: Neubeuern des Eltern-Ichs zur Unterstützung von Neuentscheidungen. NadTA, Jg.5 (1977), S. 14-20).
- Mellor, K., Schiff, E.:** Discounting. TAJ 5, 1975, s. 292-302 (dt.: Missachten [Abwerten, discount], NadTA, Jg. 1 (1977), S. 133 -139).
- Menninger, K.A., Holzman, Ph.:** Theory of Psychoanalytic Technique. New York: Basic Books 1958/1973 (dt.: Theorie der psychoanalytischen Technik. Stuttgart-Bad Cannstadt: fromann-holzboog, 1977).
- Mertens, W.:** Einführung in die psychoanalytische Therapie. Stuttgart/Berlin/Köln: Kohlhammer 1990/1992-1993.
- Perls, F.:** Gestalt-Therapy verbatim.Lafayette 1969 (USA, CA): Real People Press (dt.: Gestalt-Therapie in Aktion. Stuttgart: Klett, 1974).
- Quekelberghe, R.V. (Hgb.):** Modelle kognitiver Therapien. München: Urban & Schwarzenberg 1979.
- Sandler, J u. Sandler, A.M.:** The Past Unconscience and Interpretation of Transference. Psychoanalytic Inquiry 4, 1984, s.367-399 (dt.: Vergangenheits-Unbewusstes, Gegenwarts-Unbewusstes und die Deutung der Übertragung. Psyche 39, 1985, S.800-829).
- Satir, V., Englander-Golden, P.:** Say it Straight. Palo Alto (USA, CA): Science and Behavior Books 1990 (dt.: Sei direct: Paderborn: Junfermann, 1994).
- Schiff, J.:** Reparenting Schizophrenics. TAB 8, 1969, s. 47-63.
- Schiff, J.:** All my Children.New York; Pyramid Books 1970.
- Schiff J. et al.:** Cathexis Reader. New York: Harper & Row 1975.
- Schimmel, J.L.:** Dialogic Analysis of the Obsessional. Contemporary Psychoanalysis 10, 1974, s. 97-101, zitiert in Hoffmann, S. 0. (Hgb.), Charakter und Neurose. Frankfurt a.M.: Suhrkamp, S. 312.
- Schlegel, L.:** Gesichtspunkte zur psychotherapeutischen Bedeutung leiblicher Übungen. Schweizer Archiv f. Neurologie und Psychiatrie, Bd.83, 1959, S.284-298.
- Schlegel, L.:** Die Transaktionale Analyse. Tübingen/Basel: Francke 1979/1995. Slovensky: Transakčná analýza. Vydavateľstvo F, Trenčín, 2006
- Schlegel, L.:** Überblick über bewährte psychotherapeutische Verfahren und ihre Beziehung zur Transaktionsanalyse als

einer richtungsübergreifenden Psychotherapie. Eigenverlag, CH-8502 Frauenfeld 1997.

Scholz, W.U.: Weiterentwicklungen in der Kognitiven Verhaltenstherapie. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta 2001.

Schultz, J.H.: Arzt und Neurose. Stuttgart: Thieme 1936/1953.

Schultz-Hencke, H.: Der gehemmte Mensch. Stuttgart: Thieme 1947.

Schultz-Hencke, H.: Lehrbuch der analytischen Psychotherapie. Stuttgart: Thieme 1951.

Schulz v. Thun, F.: Miteinander reden, Bd. 1 (1981), Bd.2 (1989), Bd.3 (1998). Reinbek b. Hamburg: Rowohlt 1981/1989/1998.

Schuster, K.: Abenteuer Verhaltenstherapie. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1999.

Schwartz, R.C.: Internal Family Systems Therapy. New York: Guilford Press 1977 (dt.: Systemische Therapie mit der inneren Familie. München: Pfeiffer, 1995).

Sheikin, D.: Self Understanding. Worthington (USA, OH): Ann Arbor Publishers 1971.

Stewart, J., Joines, V.: TA Today. Nottingham (GB)/Chapel Hill (USA): Lifespace Publishing 1987 (dt. Die Transaktionsanalyse. Freiburg: Herder 1990).

Stone, H., Winkelmann, S. (1985): Embracing Our Selves. San Rafael (USA, CA): World Library 1989 (dt.: Du bist viele. München: Heyne 1994).

Thomä, H.: Erleben und Einsicht im Stammbaum psychoanalytischer Technik und der Neubeginn als Synthese im Jetzt und Jetzt. In: Hoffmann, S.O. (Hgb.), Deutung und Beziehung. Frankfurt a.M.: Fischer TB, 1983, S.17-43;

Thomson, G.: Dreamwork, Script 12, Nr.1 (Feb.), 1983, s. 2.

Thomson, G.: Privatdruck über Redecision Dream Work 1989.

Ullrich, R., de Muyinck, R.: Einübung von Selbstvertrauen und sozialer Kompetenz. München: Pfeiffer 1976/61998.

Woollams, St., Brown, M.: Transactional Analysis. Dexter (USA, MI): Huron Valley Institute Press 1978.

Yapko, M.D.: Ein Interview mit Albert Ellis. M.E.G.Phon, Informationsblatt der Milton Erickson Gesellschaft f. klinische Hypnose 19, April 1994, 1994, S. 7-14.

O autorovi a jeho diele

Leonhard Schlegel (1918 v Zürichu) študoval medicínu vo Freiburgu i. Ü. A v Zürichu. Spočiatku pracoval klinicky a v súkromnej praxi ako všeobecný lekár a neskôr ako psychiater a psychoterapeut s osobitným záujmom o skupinovú psychoterapiu a porovnávajúcu hlbinnú psychológiu (Základy hlbinnnej psychológie I-III a IV vyšli v slovenčine vo Vydavateľstve F). Tridsať rokov pôsobil ako docent pre vzdelávanie psychológov na Inštitúte pre aplikovanú psychológiu v Zürichu, pätnásť rokov s ťažiskom na transakčnej analýze. Za osobitý prínos v transakčnej analýze získal prestížnu medzinárodnú Cenu Erica Berneho. Bol v osobnom a odbornom kontakte s Manfredom Bleulerom, C.G. Jungom, v cvičnej terapii bol u M.Bossa a v supervízii u H.Bänziger. Ako skúsený psychiater, psychoterapeut a učiteľ sa neustále zaujímal o vývin všetkých uznaných psychoterapeutických smerov. Podklady k slovenským vydaniam svojich diel dopĺňal a aktualizoval. V súčasnosti žije vo Frauenfelde vo Švajčiarsku, má dve deti a vnúčatá. Zaujíma sa o vývoj psychoterapie na Slovensku.

Do redakcie došlo 2.11.2006.