
TRANSAKCISKA ANALIZA I GEŠTALT TERAPIJA – SLIČNOSTI I RAZLIKE

Prof. Dr. Emilija Stoimenova Canevska
Beograd, 01-02.06.2024

TRANSAKCISKA ANALIZA (TA)

- TA je razvijena od strane Erica Berna u 1950-im godinama. Fokusira se na razumevanje ljudskog ponašanja, komunikacije i odnosa putem analize transakcija između pojedinaca.

Postoje 3 Skole u okviru TA

1. Klasična TA
2. Kateksis TA – Reparenting
3. Redicisional TA

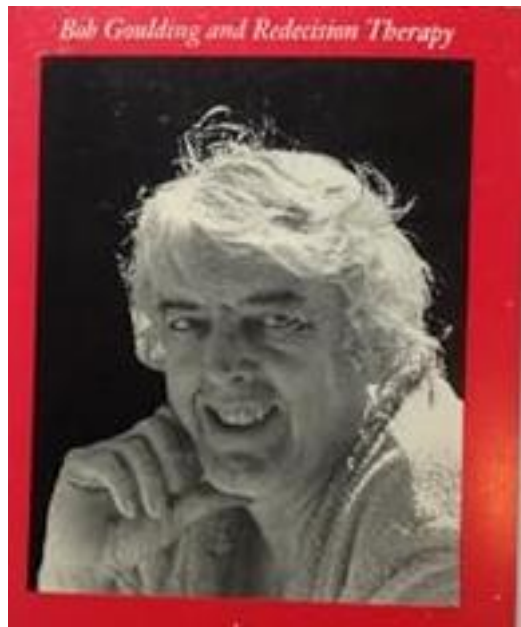
TRANSAKCISKA ANALIZA (TA) I GEŠTALT TERAPIJA

- Najveći uticaj na traganje za povezivanjem imaju
 1. **Redicisional TA - Robert and Mary Goulding**
 2. **Petruska Clarcson**

TRANSAKCISKA ANALIZA (TA) I GEŠTALT TERAPIJA

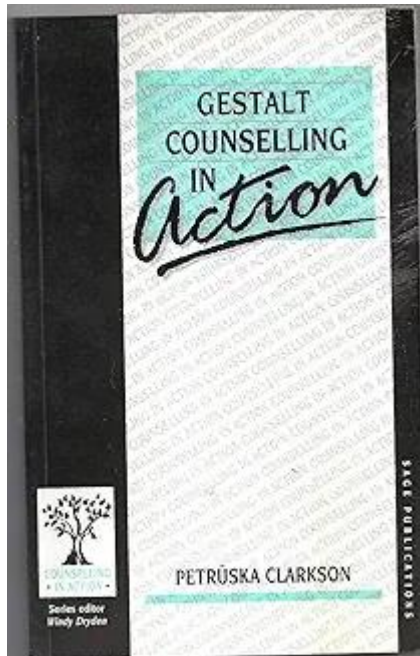
- Najveći uticaj na traganje za povezivanjem imaju
 1. **Redicisional TA - Robert and Mary Goulding**
 2. **Petruska Clarcson**

TRANSKACISKA ANALIZA (TA) I GEŠTALT TERAPIJA

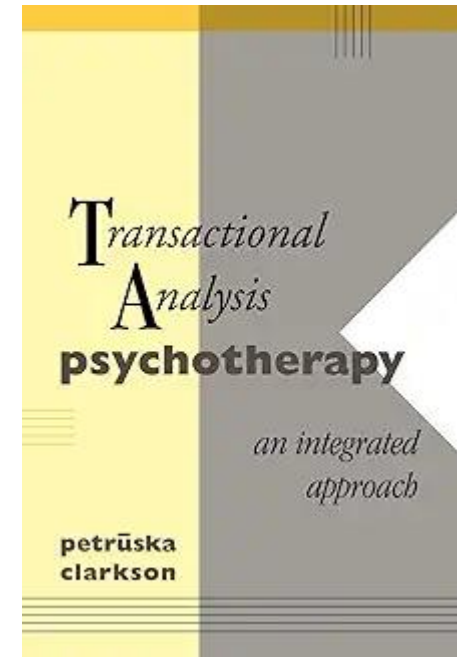


REDICISIONAL TA - ROBERT AND MARY GOULDING

TRANSAKCISKA ANALIZA (TA) I GEŠTALT TERAPIJA



PETRUSKA CLARKSON



TRANSAKCISKA ANALIZA (TA) I GEŠTALT TERAPIJA



PETRUSKA CLARKSON



KENNETH EVANS

TRANSAKCISKA ANALIZA (TA) I GEŠTALT TERAPIJA



LIDIJA PECOTIC



JOSIP BERGER

SLIČNOSTI I RAZLIKE TRANSAKCISKA ANALIZA (TA) I GEŠTALT TERAPIJA

- **Transakciska Analiza (TA) i Gestalt terapija su popularni psihoterapijski modaliteti, koji imaju donekle slične, ali ipak različite teorije i metode.**
- **TA i GT dele humanističke vrednosti i delumično fokus na sadašnjem trenutku, a razlikuju se po teorijskim okvirima, tehnikama, ciljevima i pogledima na patologiju.**
- **Svaki pristup nudi jedinstvene uvide i alate za lični rast i terapijsku promenu.**

SLIČNOSTI TRANSAKCISKA ANALIZA (TA) I GEŠTALT TERAPIJA

- **Humanistička orijentacija:** TA i Gestalt terapija su humanistički terapijski modaliteti i naglašavajući lični razvoj, samosvest i samorealizaciju.
- **Fokus na sadašnjost:** Oba pristupa naglašavaju važnost trenutka sada. Gestalt terapija se fokusira na iskustvo i potpuno prisustvo u trenutku, dok TA često koristi sadašnje interakcije kao način razumevanja prošlih obrazaca.
- **Holistički pristup:** GT i TA smatraju pojedinca kao celinu, integrišući fizičke, emocionalne, kognitivne i socijalne aspekte iskustva osobe.
- **Terapijski odnos:** prioritizuju ga kao ključan za lečenje i rast. Toplina, empatija i iskrenost terapeuta su centralni kod oba modaliteta. Hijerarhija terapijskog odnosa donosi razlike.

SLIČNOSTI U TEHNIKAMA

- Između TA i Gestalt terapije, iako imaju različite teorijske okvire i koncepte, postoje neke sličnosti u terapijskim tehnikama koje koriste.
- **Igra uloga:** TA i Gestalt terapija koriste igru uloga kao tehniku za istraživanje međuljudskih dinamika, sticanje uvida u različite perspektive i eksperimentisanje s novim ponašanjima. U TA, igra uloga može se koristiti za izvođenje različitih ego stanja ili komunikacionih obrazaca, dok se u Gestalt terapiji može koristiti za izražavanje potisnutih emocija ili nerešenih konflikata.
- **Prazne stolice:** Podrazumeva se da klijent ima interakciju sa praznom stolicom kao da predstavlja drugu osobu, deo sebe ili značajan aspekt njihovog iskustva. I TA i Gestalt terapija mogu koristiti ovu tehniku kako bi olakšali dijalog, dobili jasnoću ili radili na nerešenim problemima.

SLIČNOSTI U TEHNIKAMA

- **Dijalog i istraživanje:** Oba pristupa naglašavaju važnost dijaloga između terapeuta i klijenta. Kroz otvorena pitanja, istraživanje misli i osećanja, i reflektivno slušanje, terapeuti u oba pristupa stvaraju podržavajuće okruženje u kojem klijenti mogu istražiti svoja iskustva i dobiti uvid u svoje obrasce ponašanja.
- **Svest o telu:** Gestalt terapija postavlja snažan naglasak na svest o telu i somatsko iskustvo, dok i TA priznaje važnost integrisanja telesnih senzacija u terapiju. Tehnike poput fokusiranja na telesne senzacije, vežbe disanja ili pokretanje mogu se koristiti u oba pristupa kako bi se povećala svest i olakšalo emocionalno procesuiranje.

RAZLIKE TRANSAKCISKA ANALIZA (TA) I GEŠTALT TERAPIJA

■ Teorija i koncepti:

- TA se fokusira na analizu transakcija između pojedinaca, sa naglaskom na ego stanjima (Roditelj, Odrasli, Dete) i transakcionim obrascima. Takođe istražuje životne scenarije, koje su nesvesni obrasci naučeni u detinjstvu.
- GT naglašava svest, kontakt i ličnu odgovornost. Fokusira se na integraciju fragmentiranih aspekata sebe i naglašava važnost iskustva "ovde i sada".

■ Tehnike:

- TA koristi tehnike poput analize ego stanja, transakcionih dijagrama i ugovora kako bi povećala svest o komunikacionim obrascima i mogućim izmenama.

- GT koristi eksperimente i brojne tehnike kako bi povećala svesnost i olakšala integraciju.

RAZLIKE TRANSAKCISKA ANALIZA (TA) I GEŠTALT TERAPIJA

■ Ciljevi:

- TA teži da pojedinci postignu autonomiju i spontanost razumevajući i modifikujući svoje transakcione obrasce i životni scenario.
 - GT nastoji da pojedincima postanu svesniji svojih misli, osećanja i ponašanja u sadašnjem trenutku, podstičući samosvest, samoprihvatanje i ličnu odgovornost.

■ Pogled na patologiju:

- TA vidi patologiju kao rezultat neefikasnih komunikacionih obrazaca i internalizacije negativnih poruka ili ranih odluka iz detinjstva i na osnovu njih životnih scenarija.
 - GT vidi patologiju kao rezultat isksutva neintegrisanih i odbačenih aspekata sebe i nedovršenih poslova, poput nerešenih emocija ili konflikata.

RAZLIKE TRANSAKCISKA ANALIZA (TA) I GEŠTALT TERAPIJA

- TA ima jako izraženu analitičku komponentu, dok je uloga Terapeuta direktivnija, aktivnija i često se pokazuje kao da je Ekspert za relacije. U GT, terapistički odnos je horizontalan, rad procesan i neoptovaren prosuđivanjem, a istraživanje kreativno i organiski se razvija.
- U domenu tehnika, često se zadaju domaći zadatci, radne tabele, potpisivanje različitih ugovora, kao i objašnjenje o tehnikama i primeni.

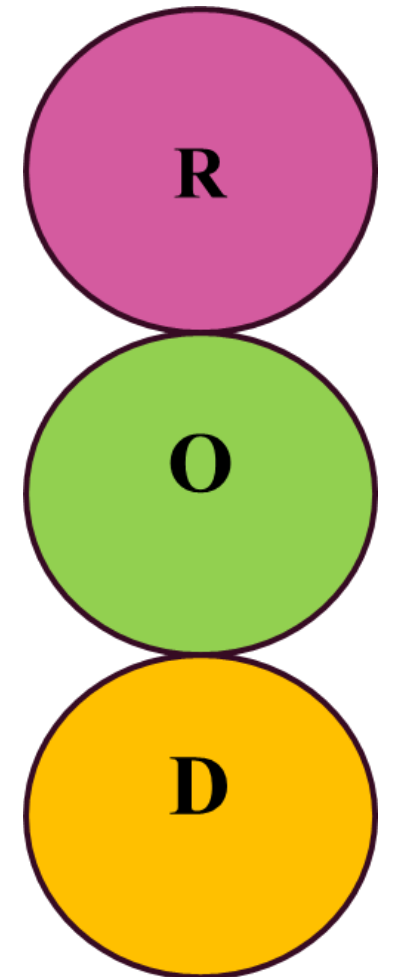
TRANSAKCISKA ANALIZA (TA)

- **Ego stanja:** TA predlaže da pojedinci imaju tri ego stanja: Roditelj, Odrasli i Dete. Ova ego stanja predstavljaju različite aspekte ličnosti i na njima utiču skustva iz prošlosti i socijalno uslovljavanje.
 - **Roditelj:** Ovo ego stanje predstavlja internalizovani glas autoriteta iz prošlosti pojedinca, kao što su roditelji - negovatelji. Sastoji se od naučenih ponašanja, stavova i verovanja.
 - **Odrasli:** Ego stanje Odrasli je racionalno, objektivno i orijentisano ka realnosti. Ono obrađuje informacije na osnovu trenutnih podataka i iskustava, umesto na osnovu prošlog uslovljavanja.
 - **Dete:** Ovo ego stanje odražava emocionalne i spontane reakcije pojedinca, često zasnovane na detinjstvu.

TRANSAKCISKA ANALIZA (TA)

ROD MODEL - EGO STANJA RODITELJ-ODRASLI-DETE

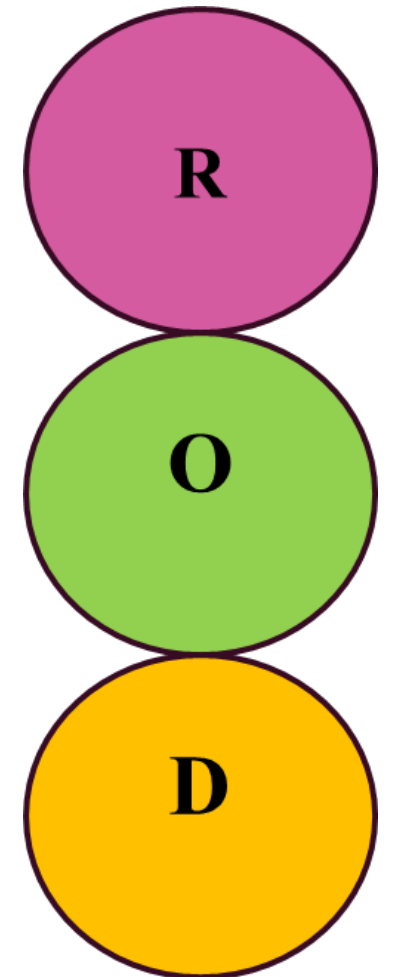
- **Roditelj:** internalizovani glas autoriteta iz prošlosti pojedinca, kao što su roditelji - negovatelji. Sastoji se od naučenih ponašanja, stavova i verovanja.
- **Odrasli:** Ego stanje Odrasli je racionalno, objektivno i orijentisano ka realnosti. Ono obrađuje informacije na osnovu trenutnih podataka i iskustava, u ovde i sada.
- **Dete:** Ovo ego stanje odražava emocionalne i spontane reakcije pojedinca, često zasnovane na odlukama iz detinjstva.



TRANSAKCIJSKA ANALIZA (TA)

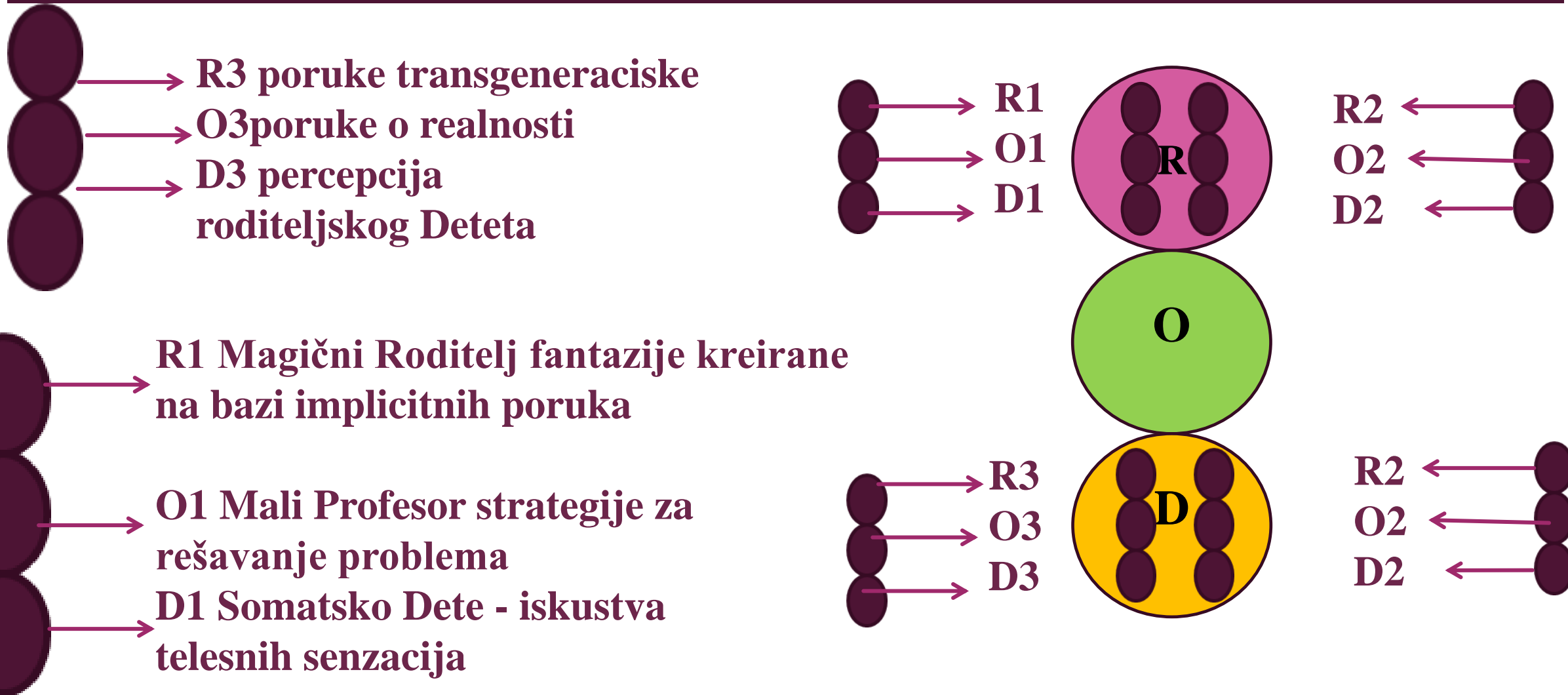
ROD MODEL - EGO STANJA RODITELJ-ODRASLI-DETE

- **Roditelj:** internalizovani glas autoriteta iz prošlosti pojedinca, kao što su roditelji - negovatelji. Sastoji se od naučenih ponašanja, stavova i verovanja
- **Odrasli:** Ego stanje Odrasli je racionalno, objektivno i orijentisano ka realnosti. Ono obrađuje informacije na osnovu trenutnih podataka i iskustava, u ovde i sada.
- **Dete:** Ovo ego stanje odražava emocionalne i spontane reakcije pojedinca, često zasnovane na odlukama iz detinjstva.



TRANSAKCISKA ANALIZA (TA)

ROD MODEL – STRUKTURNA ANALIZA DRUGOG REDA



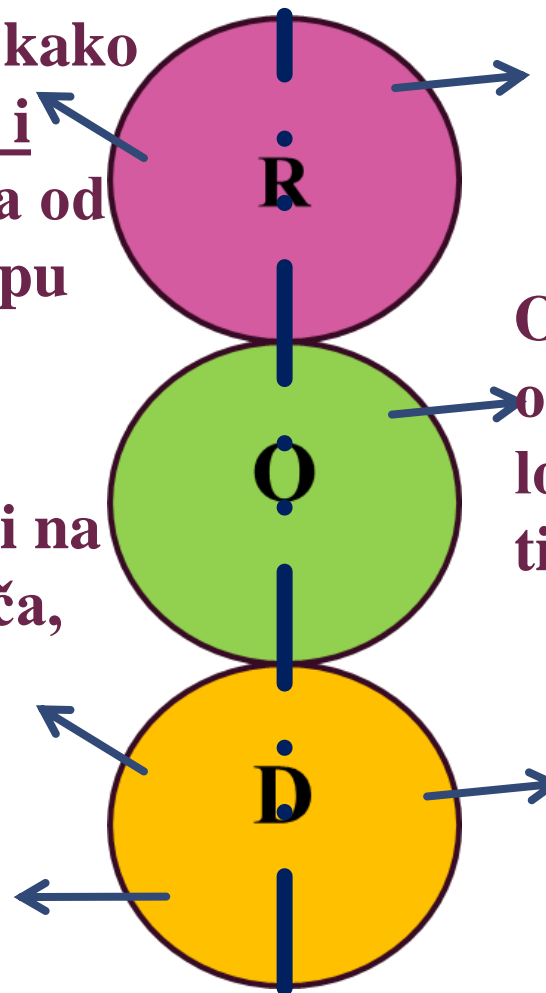
TRANSAKCISKA ANALIZA (TA)

ROD MODEL – FUNKCIONALNA ANALIZA

KRITIČKI RODITELJ – prati kako se sprovode pravila, mora-lizmi i treba-lizmi, određuje očekivanja od sebe i drugih, a deluje na principu automatizma.

ADAPTIRANO DETE - Emocionalno donosi odluke o sebi na bazi prošlih ili sadašnjih pokretača, zabrana, fiziologije i sredine.

BUNTOVNO DETE-
Žali se, neprihvata, buntuje se



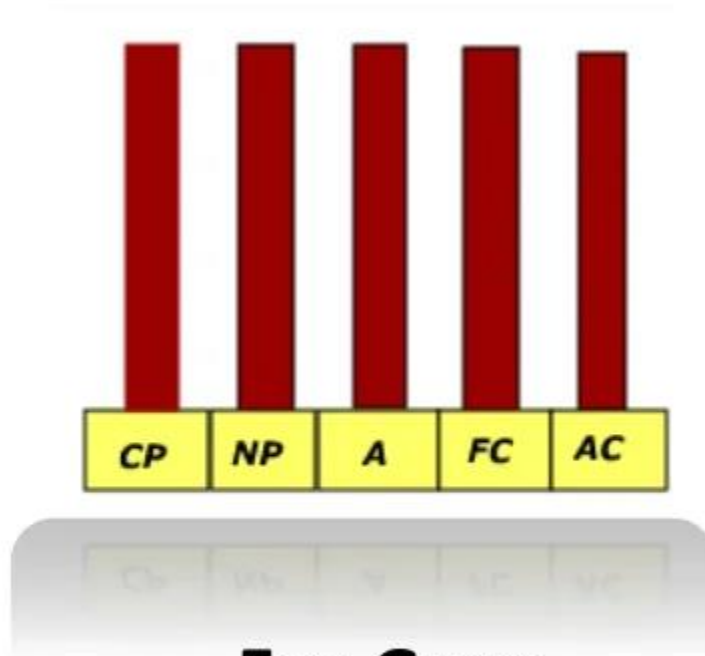
NEGUJUĆI RODITELJ - Bezuslovno prihvatanje, nada i optimizam, izvor sebezadržke i sebeuvažavanja

ODRASLI – planer, observer, otvoren, organizator i analitičar. Razmišlja logično, racionalno i deluje u skladu s tim. Ne sudi.

SLOBODNO DETE-
spontano, emotivno, kreativno, zabavno

*Značajno – svaka podela ima svoje pozitivne i negativne aspekte.

TRANSAKCISKA ANALIZA (TA) EGOGRAMI JACK DUSEY



Ego Gram

IDEALNI EGOGRAM

HIPOTEZA KONSTANTNOSTI

Kada postoji promena kod jednog Egostanja, to implicira promenu kod drugog, sve u cilju kompenzacije i zadržavanja konstantnosti.

REDECISION THERAPY (TA) I GEŠTALT TERAPIJA

**Terapija Ponovne Odluke , kako je rekla Meri Gulding,
je spoj Geštalt principa i metode i teroije iz TA.**

Dali je to baš tako, veliko je pitanje?

REDECISION THERAPY (TA) I GEŠTALT TERAPIJA

Ipak njihova sličnost je u:

- **Pozivanju na odgovornost,**
- **Procesna orientacija rada u ovde i sada,**
- **Pozivanje na odnos i dijalog,**
- **Aktiviranje klijentovog kreativnog potencijala,**
- **Korišenje geštaltističkog repertoara tehnika,**
- **Postmodernističke tendencije.**

Njihova najveća razlika je u naglašenijoj kognitivnoj strani i objašnjenja – interpretacije.

REDECISION THERAPY (TA) I GEŠTALT TERAPIJA

Značajno je znati i podržavati se sa iskustvima iz više modaliteta, kako bi terapeuti bili podržaniji sa različitom lepezom znanja i iskustava u svom praktičnom radu sa različitim klijentima.

Slažem se s Jontefom koji smatra da bi dobar prevod nekih od TA pojmova u jeziku GT dao solidnu podršku da se nastavi eksperimentalni i dijaloški rad u GT.