

UNIVERZITET U SARAJEVU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

UTJECAJ ŽIVOTNOG SKRIPTA NA ODABIR PARTNERA: PRIKAZ SLUČAJA
Završni magistarski rad

Kandidat: Emina Kasapović

Mentor: Prof. dr. Enedina Hasanbegović-Anić

Sarajevo, 2021. godine

SAŽETAK

E. Bern, utemeljitelj transakcione analize, je objasnio da je životni skript nevjesni sistem psihološke organizacije i samoregulacije koji je razvijen kao rezultat kumulativnih neuspjeha u značajnim, ovisnim vezama. U radu će kroz prikaz slučaja biti objašnjeno kako zabrane na emocije i ego stanje Roditelja utječu na partnerski odnos te značaj dekontaminacije u terapijskom radu sa klijentima. Odbacivanjem roditeljskih zabrana, kao što je zabrana “Nemoj osjećati”, dijete ostvaruje pozitivne partnerske veze. Aktivacijom Djeteta kod osobe dolazi do ispoljavanja ponašanja stvarnog roditelja i suprostavljanju partneru i svom unutrašnjem Roditelju. Sistem reketa je zadužen da pomogne klijentu da odbaci stara skriptna uvjerenja i održi život bez skripta donošenjem ponovnih odluka. Psihoterapija primjenom tehnika transakcione analize bila je efikansa u postizanju željenog terapijskog cilja.

Ključne riječi

Transakciona analiza; ego stanja; životni skript; partnerski odnos.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. ŽIVOTNI SKRIPT I ODABIR PARTNERA	4
3. OBJAŠNJENJA VAŽNIH KONCEPATA IZ TRANSAKCIONE ANALIZE KROZ PRIKAZ SLUČAJA	7
3.1 Neželjeno stanje	7
3.2 Željeno stanje	7
3.3 Zabrane.....	8
3.4 Drajveri	9
3.5 Episkript.....	10
3.6 Kontaminacije iz Roditelja i iz Djeteta	11
3.7 Otpisivanje.....	13
3.8 Zastoj	13
4. KAKO ZABRANE NA EMOCIJE UTJEČU NA PARTNERSKI ODNOS?	15
5. UTJECAJ EGO STANJA RODITELJA NA PARTNERSKI ODNOS	17
5.1 Zdrave veze i obrasci privrženosti/povezanosti	17
5.2 Strah od napuštanja	20
5.3 Ego stanje Roditelja u partnerskom odnosu	22
6. ZNAČAJ DEKONTAMINACIJE UVJERENJA U TERAPIJSKOM RADU SA KLIJENTIMA	24
7. ZAKLJUČCI	27
8. LITERATURA	28

1. UVOD

Životni skript je nesvjesni životni plan zasnovan na odlukama donesenim u ranom djetinjstvu o sebi, drugima i svom životu. Takve odluke imaju smisla u djetinjstvu i pomažu djeci da se prilagode svijetu. U odrasloj dobi, ukoliko ne otkrijemo kakve su naše odluke iz djetinjstva, često ponavljamo obrasce koji dokazuju da su te rane odluke istinite (Solomon, 2003). Berne (1972, prema Erksine, 2009) je naglasio tri prethodnika životnog skripta, a to su: roditeljsko programiranje, djetetova odluka i utjecaj priča. Opisao je kako će djeca, posebno u „čarobnim godinama“ 4. i 7., koristiti bajke i mitologiju kao inspiraciju prema kojoj će oblikovati svoj život (Freiberg, 1959, prema Erksine, 2009). Takve priče iz djetinjstva često su vrhunac i razrada roditeljskih poruka i ranijih iskustava iz djetinjstva koja služe za pružanje osjećaja značenja sebe, drugih i kvaliteta života. U svojoj knjizi iz 1972. godine, Berne je pružio samo djelomičnu definiciju skripta: *"Skript je trajni program, razvijen u ranom djetinjstvu pod utjecajem roditelja, koji usmjerava ponašanje pojedinca u najvažnijim aspektima njegovog života"* (Erksine, 2009, str. 207).

Djeca koja su jako voljena će uspijevati u donošenju pozitivnih skriptnih odluka na kojima će temeljiti ostatak svog života. U najranijim fazama, takve odluke bi mogle biti predstavljene kroz osjećaje kao što su "dobar sam" i "simpatičan sam", a kasnije, na osnovu majčinog ili očevog priznanja dobro obavljenog posla, "pametan sam" ili "ja sam kompetentan." To su vrste ranih životnih odluka koje su gradivni elementi zdravog i zadovoljavajućeg životnog skripta. Druga djeca primaju negativne ili mješovite poruke i mogu zaključiti da sa njima nešto nije u redu. Iako ove odluke u tom trenutku mogu imati smisla za dijete, u budućnosti nisu veoma adaptivne (Erksine, 2009).

Erskine (1997, prema Parkin, 2014) smatra da svaki čovjek posjeduje glad za tri stvari, a to su odnos, podražaj i struktura. Glad za prepoznavanjem zamijenio je glađu u vezama, za koju je rekao da je "nagon za bliskošću". Svoju teoriju motivacije je bazirao na potrebe za vezivanjem te prema njemu odnosi mogu krenuti po zlu kada naša primarna potreba za prepoznavanjem nije zadovoljena. Razvio je predodžbu da tri gladi (prepoznavanje, podražaj i strukturalna glad) čine dinamičan motivacioni sistem takav da, ako potrebe za vezom nisu zadovoljene, ljudi mogu to nadoknaditi npr. fokusiranjem na podražaj. *"Na glad u odnosima utječu poticaji za podražajem i strukturom. Kada pojedinčevu glad za vezom više puta ne zadovolji uzajamni odgovor druge osobe,*

pojedinaac može pretjerano generalizirati i učvrstiti zaključke izvedene iz ovog iskustva. Zaključci i odluke su pokušaj da se osmisli kumulativni prekid veze i tako učini (privremeno) podnošljivim.” (Erksine, 1997, prema Parkin, 2014). U radu s parovima lako je vidjeti kako se afera, prekomjerni rad, piće ili seksualna ovisnost mogu protumačiti kao način na koji pojedinac traži priznanje, strukturiranje vremena ili zadovoljenje stimulativne gladi kao jedan vid kompenzacije za prekid veze.

Prema psihoanalitičaru Sigmund Freudu (Marković, 1999), izbor bračnog partnera i bračni odnosi su definirani odnosima sa roditeljima i važnim osobama u nečijem djetinjstvu te se stoga na bračne veze gleda kao na ponavljanje odnosa djeteta sa roditeljima. Prema Freudu, postoje dva tipa izbora bračnih partnera, a to su: "narcisoidni", kada se čovjekov izbor partnera temelji na modelu samog sebe ili na idealu onoga što je osoba željela postati, i "incestni" koji se temelji na izboru partnera pod utjecajem fiksacije na roditeljske figure (Edipov i Elektrin kompleks). Prema Freudu, žene su sklonije narcisoidnom tipu izbora, tražeći u muškarcu onaj ideal koji su željele ostvariti, dok muškarci više teže incestnom tipu izbora i traže svoju majku u partnerici. Freud (1973, prema Marković, 1999) smatra da ukoliko djevojčica ima duboku vezu sa ocem, izbor partnera može rezultirati sretnim brakom ukoliko ona bira partnera po uzoru na oca. Do toga dolazi jer je većina negativnih osjećanja koje djevojčice osjećaju u fazi Elektrinog kompleksa ostala usmjerena prema majci.

U djevojčicinom odnosu s majkom se mogu razlikovati dva različita sloja: Pred-Elektirin, koji karakterizira nježnost i duboku privrženost majci, i Elektrin, koji karakteriziraju osjećaji suparništva i ljubomore. Do identifikacije sa majkom može doći i nakon trudnoće i rođenja prvog djeteta. Dječaci razvijaju nesvjesne seksualne želje za majkom te su zavist i ljubomora usmjereni na oca zato što je on taj koji ima majčinu naklonost i pažnju. Da bi se dječak izborio sa kastracijskom anksioznošću, on internalizira očeve stavove i karakteristike i identifikacijom otac postaje uzor. Postoji veliki broj izbora koje muškarci mogu napraviti prilikom odabira partnera, kao što je npr. "ljubav prema prostitutkama", pri kojoj muškarci biraju žene koje su zauzete. Do toga dolazi prilikom dječakove spoznaje o seksualnim aktivnostima koje sprovode njegovi roditelji zbog kojih dječak odbacuje percepciju majke kao "svetice", što ga posljedično vraća u fazu Edipovog kompleksa. Dječak ponovo mrzi oca i opet osjeća privlačnost prema majci. Ukoliko ovakvi impulsi traju duže vremena, jedini izlaz za dječake su fantazije čiji je

predmet seksualna aktivnost njegove majke. Sukob dvije suprotstavljene pokretačne snage, dječakove želje za majkom i želje za osvetom, stvara fantaziju privlačnijom.

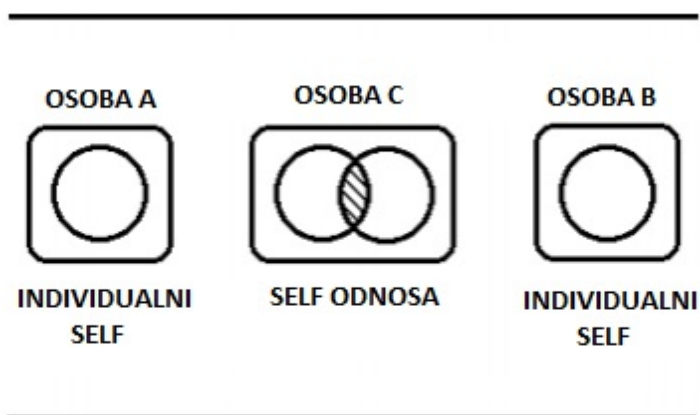
Cilj ovog rada je da se kroz prikaz slučaja klijentice XX objasni utjecaj životnog skripta i drugih teorijskih postavki transakcione analize (u nastavku teksta TA) na odabir partnera. Podaci o klijentici su dobiveni iz intervjua sa TA terapeutom nakon što je od klijentice dobivena dozvola korištenja njenih privatnih informacija za potrebe pisanja master rada. U radu će se pokušati pronaći odgovori na sljedeća pitanja:

1. Na koji način zabrana na emocije utječe na partnerski odnos?
2. Koji je utjecaj ego stanja roditelja na partnerski odnos?
3. Koji je značaj dekontaminacije uvjerenja na terapijski rad sa klijentima?

2. ŽIVOTNI SKRIPT I ODABIR PARTNERA

Kada je riječ o utjecaju životnog skripta na odabir partnera, uzimajući u obzir da je transakciona analiza (TA) intergrativna psihoterapija, možemo preuzeti model o odnosu partnera koji je proizašao iz djela Zimbarda (1977), Perlsa (1970), te Jamesa i Savaryja (1977) (White, 1997). Sa druge strane, terapija “ponovnog odlučivanja” (Goulding i Goulding, 1979, prema White, 1997), koristi se za identificiranje odluka iz ranog života koje su pomogle u oblikovanju klijentovog životnog skripta, što se posljedično može povezati sa odabirom partnera. Na taj način, osobi se olakšava donošenje nove odluke koja je i kognitivna i emocionalna radi oslobađanja od utjecaja prvobitne odluke skripta.

Model o odnosu partnera Zimbarda (1977), Perlsa (1970), Jamesa i Savaryja (1977) (sve prema White, 1997), objašnjava da pri prvom susretu dvoje ljudi, svaki od njih ima svoj individualni “self” jer odnos između ta dva pojedinca još ne postoji i sa vremenom se razvija. Kada se odnos razvije, identitet te dvije individue se počinje gubiti. Svako pojedinačno “ja” i svako “ja” koje je nastalo u odnosu sa partnerom je zaseban entitet i ima svoju ličnost, te se ta dva selfa mogu prilično razlikovati jedan od drugog. “Self” odnosa je spoj jedinstva i predstavlja mogućnost za razmijenu bliskosti (Slika 1). Zdrava partnerska veza je ona u kojoj postoji podrška za slobodu i podrška za dostizanje ličnih ciljeva, kao i njegovanje i kreiranje zajedničkih ciljeva. Emocionalnu bliskost je moguće dostići kada dvije osobe koje su u međusobnoj interakciji imaju jasnu predstavu o tome ko su i prilično jasnu sliku o vlastitom identitetu te je stoga jedan o najtežih izazova za održavanje odnosa jak osjećaj vlastitog “ja”. Ovakav koncept se temelji na OK pozicijama iz TA, koji se kasnije poziva i na stilove privrženosti.



Slika 1. Dijagram odnosa (adaptirano prema White, 1997)

Sa druge strane, sa razvijanjem odnosa, česta prepreka za lični rast ili efikasnu diferencijaciju je donešena odluka jednog partnera kao odgovor na bolno razočaranje drugog. Bol koji je rezultat razočarenja često uzrokuje da partneri donose samozaštitne odluke koje utječu na buduće interakcije, obrasce ponašanja i njihovu emocionalnu povezanost. Terapija “ponovnog odlučivanja” u prisustvu oba partnera pomaže pri donošenju novih odluka koje će omogućiti održavanje zdravih odnosa. Te odluke često uključuju globalne generalizacije o tome ko partner jeste ili nije, šta osoba može ili ne može dobiti od partnera, šta je ili nije prihvatljivo raditi i kako postupiti kada su interakcije stresne.

U transakcijskoj analizi, “reket” je poznati osjećaj, razvijen u djetinjstvu, koji je služio za prilagođavanje određenim situacijama tokom odrastanja, ali više nije korisno sredstvo za rješavanje problema u odrasloj dobi. English (1971, prema Parkin, 2014) je naznačio da je ispod osjećaja “reketa” skriven stvaran osjećaj koji može biti primjereniji trenutnoj situaciji. Na primjer, dijete može razviti naviku da se ljuti kada se osjeća nepriznato. Kao odrasla osoba, iako će joj ljutnja biti poznata, možda bi bilo prikladnije da osoba izrazi tugu zbog trenutnog nedostatka prepoznavanja. Shodno tome, reketi nisu samo osjećaji već obuhvataju cijeli niz ponašanja koja pojedinci koriste svjesno, kao što koriste odbrambene mehanizme. Ukoliko neko izražava ljutnju vikanjem, takva osoba se može ljutiti i onda kada od druge osobe dobije neki negativan odgovor.

Erschine i Zalzman (1979, prema Parkin, 2014) govore o jačini reketa kao dijagnostičkog alata koji se koristi sa parovima, zato što kao takav uzima u obzir i

povezanost reketa sa životnim skiptom. Erskine (1997, prema Parkin, 2014, str. 211) navodi da je sistem reketa "samo ojačavajući, iskrivljeni sistem osjećaja, misli i radnji koji održavaju pojedinci koji funkcioniraju po scenariju". Ovaj sistem se sastoji od tri međusobno povezane, međusobno ovisne komponente: skriptna vjerovanja i osjećaji, prikaz hrabrosti ili "rackety" prikaz i jačanje sjećanja. Važan aspekt reketa i sistema reketa je da se ovaj naučeni odgovor sam ograničava i često šteti pojedincu, uprkos njegovoj prvobitnoj funkciji preživljavanja. Ispod njega se nalazi, kako je prethodno navedeno, jedna autentična potreba i povezan osjećaj koji će biti funkcionalniji za situaciju i, ako se prikladno izrazi, potaknut će razumijevanje i prisutnost u središtu svijesti. Stoga, bitno je naglasiti da svaka osoba utječe na ponašanje drugih ljudi onoliko koliko i na nju utječu ponašanja drugih i koja joj pružaju iskustva kojim taj pojedinac potvrđuje prvobitnu odluku životnog skripta. Ovakvi sistemi ojačavaju predsvjesno razmišljanje "Malog profesora" i mogu se manifestirati kroz misli kao što su "Ako budem smirena i jaka, ništa loše se neće dogoditi."

3. OBJAŠNENJA VAŽNIH KONCEPATA IZ TRANSAKCIONE ANALIZE KROZ PRIKAZ SLUČAJA

U ovom dijelu rada biće objašnjeni važni koncepti iz transakcione analize kroz prikaz slučaja koji uključuju: zabrane, drajveri, episkript, kontaminacije iz Roditelja, kontaminacije iz Djeteta i otpisivanje. Osim ovih koncepata, rad će sadržavati i objašnjenja kontri unutar zastoja, prikazanih kroz dijelove iz seanse klijentice XX.

Klijentica XX je rođena i trenutno živi u Sarajevu. Ima 25 godina. Zaposlena. Prvo je od troje djece. Odrasla sa roditeljima, mlađim bratom, sestrom i očevom majkom. Učenik generacije u osnovnoj i srednjoj školi. Studij napustila nakon prve godine. Ne pije i ne puši. Ne koristi nikakve medikamente. Niko u porodici nema psihičke smetnje. U braku je osam mjeseci sa muškarcem koji je bivši ovisnik i koji je osam godina stariji od nje. Klijentica dolazi na tretman zbog problema sa bračnim partnerom.

3.1 Neželjeno stanje

Neželjeno stanje je razlog klijentovog dolaska na terapiju. Klijentica je zatražila savjetovanje zbog problema u braku. Jedan od njih jeste da suprugova majka donosi odluke umjesto njega, iako bračni par živi odvojeno. Suprug vikende provodi sa majkom, objašnjavajući da bi i ona trebala vikende da provodi sa svojim roditeljima, jer ćemo *“pred Bogom odgovarati za odnos sa roditeljima”*. Klijentica govori o tome kako osjeća ljubomoru prema njegovoj majci, jer ga ona *“ima više, nego ja”*. Oboje su se zbog posla odselili iz rodnog grada. Suprug potencira da ona napusti posao i da se vrate u rodni grad, a to bi značilo da će živjeti sa njegovom majkom. On je ubjeđuje kako će se njih dvije slagati, jer obje vole njega. Klijentica navodi: *“Nisam sretna. Voljela bih da imamo sklad i mir i da smo zadovoljni.”*

3.2 Željeno stanje

Željeno stanje je stanje koje klijent navodi da želi postići i obično je locirano u Djetetu. Ovo stanje ne mora biti realistično. Za primjer možemo uzeti slučaj osobe koja se plaši bolesti i govori da ne želi više da osjeća strah. Normalno je da se mi svi plašimo bolesti i odbacivanje ovakvog straha nije izvodivo. Međutim, razlika je u tome što tog

klijenta strah od bolesti ometa u svakodnevnom funkcionisanju. U ovoj studiji slučaja, klijentica navodi da bi željela da izađe iz okova, da ponovo živi i diše punim plućima, da putuje, da se druži sa različitim ljudima i da joj niko ne govori šta je to ispravno a šta nije. Njen glavni razlog dolaska je razrješenje problema unutar braka (prikazano u seansi ispod).

K: “Za mene je važno da nije ljut na mene, da smo zadovoljni, da ga njegov brak sa mnom čini sretnim”

T: “U redu. Šta ti je bitno u vezi tebe?”

K: “Da se ne vrati lošim navikama. Da se ne drogira i ne pije”

T: “To je u redu. Možeš li mi navesti nešto što ti je važno, što bi željela postići, a da se ne odnosi na njega?”

K: “Da smo sretni”

T: “Želiš li ti da budeš sretna?”

K: “Želim, ali sa njim.”

T: “Šta ti treba od mene u vezi toga?”

K: “Da mi objasniš gdje griješim i da mi pomogneš da ga zadržim”

Klijentica je tokom cijelog svog života imala osjećaj kao da “živi po tuđim pravilima” i da se ponaša “kako to drugima odgovara”. U prvom susretu sa terapeutkinjom je spomenula kako traži od terapeutkinje da joj ona pomogne pri rješavanju problema u braku jer ona nije uvidjela važnost rada na sebi i zadovoljenju svojih potreba. Kada je pričala o sebi, držala je distancu od terapeutkinje i rijetko je pokazivala emocije. Klijentica navodi: “Ne mogu da vjerujem da nisam imala pojma šta ja želim. To je tako jadno...”

Tada je prvi put zaplakala, ali je odmahнула rukom i naglo se naslonila na naslonjač stolice. Prestala je da plače i ljutila se jer na taj način su “gubile vrijeme na njene suze.”

3.3 Zabrane

Bern (prema Koledin i Petrović 2017) je prvi opisao koncept skriptnih zabrana, a Gulding i Gulding (2007, prema Koledin i Petrović, 2017) su na osnovu svog iskustva iz

prakse sa klijentima izdvojili 12 skriptnih zabrana koje se najčešće javljaju. Kako navode Gulding i Gulding (2007, prema Koledin i Petrović, 2017, str. 7), *“Naša lista ne iscrpljuje sve mogućnosti; nesumnjivo je da postoje mnoge poruke koje Roditelji upućuju, pod čijim se uticajem Djeca aktiviraju ili ne aktiviraju. Naša osnovna lista je: Nemoj. Nemoj postojati. Ne budi blizak. Ne budi važan. Nemoj biti dijete. Nemoj da odrasteš. Ne budi uspješan. Ne budi svog pola. Nemoj biti mentalno zdrav. Ne pripadaj. Nemoj misliti. Nemoj osjećati.”*

Kroz razgovor sa klijenticom uočeno je da je jedna od njenih skriptnih zabrana “Nemoj biti dijete”. Ovu zabranu često dobijaju najstarija djeca, jer se od njih očekuje da se brinu o mlađoj djeci, zatim djeca jedinci ili djeca koja odrastaju u suviše patrijarhalnoj porodici u kojoj je dječije ponašanje neprikladno (Koledin i Petrović, 2017). Klijentica je preuzimala sve obaveze u domaćinstvu u vrlo mladoj dobi. Kuhala je, čistila, brinula se o očevoj majci, bratu i sestri. Majka joj je konstantno slala poruke da je ona ta od čijeg ponašanja i uspjeha ovisi uspjeh brata i sestre. Svaku njenu grešku je strogo kažnjavala, smatrajući da će te iste greške ponavljati i oponašati njena mlađa djeca. Spominje kako je često maštala o tome da *“se igra, da padne, isprlja se i da zbog toga ne bude kažnjena.”*

“Nemoj osjećati” je zabrana koja se odnosi na zabranu svih ili nekih osjećanja, tj. pokazivanja tih osjećanja. Ove zabrane mogu biti izvor značajnih problema u odrasloj dobi (Koledin i Petrović, 2017). Konkretno, kod ove klijentice zabrana na osjećaje “Nemoj osjećati” se odnosi na osjećaj tuge. Klijentica iznosi da se ne sjeća da je ikada vidjela majku i oca kako tuguju. Sama navodi kako bi osjećala krivicu ako zaplače, jer se plašila da će *“postati depresivna”*.

Zabrana “Nemoj misliti” se usvaja tako što roditelji često omalovažavaju razmišljanje djeteta. Odrasla osoba sa ovom zabranom će u situaciji kada naiđe na neki problem reagovati zbunjeno ili će se osjećati loše, umjesto da razmišlja na koji način može taj problem riješiti (Koledin i Petrović, 2017). Klijenticu je bilo potrebno stalno pozivati na mišljenje. Roditelji nisu uvažavali njene odluke i stavove. Suprug bi je saslušao ali, kako kaže, kasnije bi to spomenuo i pobio je, govoreći da je uvijek bolje da urade ono što on predlaže.

3.4 Drajveri

Pokretač ili drajver potiče iz djetinjstva i predstavlja način na koji smo naučili da obavljamo neke stvari kako bismo se osjećali dobro. Oni utječu na način na koji razmišljamo, osjećamo se i ponašamo. Iako često mogu biti korisni, također mogu izazvati stres ili anksioznost kada nismo u mogućnosti ispuniti neko ponašanje.

Kod klijentice je zapažen drajver “Budi savršen”. Osobe sa drajverom “Budi savršeni” ulažu veliki napor u detalje i neće odustati ukoliko stvari nisu onakve kakvim oni žele da budu. Naime, klijentica navodi da *“u svemu što je radila je morala da bude najbolja”*. Danas, u poslu kojem se bavi, jako teško podnosi ako pogriješi. Ako je nadređeni pohvali, misli da nešto želi od nje. Pohvalu ne pripisuje svome uspjehu. (*“Šefica je tražila da napišem nešto o uspješnim mladim ženama. Ne znam što je izabrala mene. Noćima ne spavam, bojim se da će to biti glupavo.”*)

Drajver “Budi jak” je uobičajen za muškarce i objašnjava da nije u redu pokazivati emocije te da osoba treba biti oštra i snažna. Ovakve osobe često imaju problema sa povezivanjem sa svojim osjećajima i mogu osjećati omamljenost kad stvari postanu teške na poslu ili u njihovom ličnom životu. Klijentica vjeruje da se snaga žene ogleda u tome da ne pokazuje ljutnju. Ako je tužna i plačljiva, to ne bi trebao niko da vidi. Plakanje je u redu, ali ga vremenski ograničava. (*“Plakala sam pred njim, dobro mi je ali mi je rekao da sam cmizdravica... I ja sam to pomislila za sebe...”*)

Drajver “Udovolji drugima” je uočljiv kod osoba koje često imaju puno prijatelja i brinu se za svoju porodicu, ali ne ispunjavaju svoje potrebe i zbog toga se mogu osjećati ogorčeno. Takvi pojedinci udovoljavaju drugima, neovisno o svojim osjećanjima. U našoj studiji slučaja, majka od klijentice je uvijek ugađala ocu i ostalim starijim članovima porodice. Stoga, klijentica smatra da treba da bude poslušna, kroz odrastanje porodici, danas suprugu i poslovnim kolegama. (*“Žurim kući poslije posla. Hoću da stignem da nam napravim večeru. Nije u redu da ja sjedim na kafi, a muž sam čeka u kući”*.)

3.5 Episkript

English (1996) je u svom članku “Berne, Phobia, Episcritps, and Racketeering“ objasnila pojam episkripta preko analogije “vrućeg krompira”. “Vrući krompir” se odnosi na dječju igru u kojoj se krompir dodaje od osobe do osobe, a kada muzika prestane, dijete koje drži krompir mora platiti unaprijed određenu kaznu. U psihoterapijskom kontekstu, vrući krompir je sugestija koju donator prenosi ranjivom primatelju, koji se tada osjeća

primoranim da slijedi određene naredbe, Episkript ne razvija sama osoba, već on sadrži formulirani “vrući krompir” koji se posebno odnosi na tuđe potrebe i patologiju. Zabrane episkripta su slične skriptnim zabranama, ali se primjenjuju na nekom drugom. Implementacija episkripta se odvija putem transmisije Dijete-Dijete, dok je “Profesor” onaj koji objavljuje episkript (Odrasli u Djetetu) i pokušava da nadoknadi destruktivne posljedice skripta (English, 1996).

Majka od klijentice se udala u ranim dvadesetim za njenog oca koji je bio alkoholičar. Njena tetka, majčina sestra, udala se mlada. Bila je trudna prije braka, što je bio veliki poraz i sram za porodicu. Njen djed i nana, majčini roditelji, bili su veoma strogi i klijentica navodi da ih se majka sjeća najviše po strahovanju od njihovih reakcija.

3.6 Kontaminacije iz Roditelja i iz Djeteta

Roditelj je sačinjen od velike zbirke snimaka u mozgu o neispitanim ili nametnutim spoljnim događajima koje je čovjek sakupio u ranoj mladosti, do pete godine života (Harris, 2011). Sve ono što su djeca vidjela od svojih roditelja (npr. njihovo ponašanje, razmišljanje) je snimljeno u Roditelju i smatra se činjenicom i istinom. Ego stanje Roditelja sadrži stavove i ponašanje koji su preuzeti od roditelja ili drugih spoljašnjih izvora, te se kao takvo izražava kroz predrasude, kritike ili zaštitničko ponašanje prema drugima. Harris (2011, str. 38) navodi da Roditelj “*obuhvata sve vidove odnosa između roditelja i to od onih najranijih, shvaćenih bez riječi, tonom glasa, izrazom lica, upućenim stroukovima ili nedostatkom stroukova, do onih složenijih, od roditelja riječima prihvaćenih pravila i naredbi čim je mali čovjek postao sposoban da razumije značenje riječi*”. Osim toga, registruju se i riječi ljubavi i oca i majke.

Roditelj, iako je preuzet od drugih, nije potpuno fiksirano ego stanje jer se s vremenom može promijeniti. Ego stanje Roditelja se mijenja tokom života, od adolescencije do starosti, dok se osoba susreće sa novim situacijama koje zahtijevaju roditeljsko ponašanje i dok osoba pronalazi autoritete ili osobe kojima se divi od kojih se usvajaju primjeri za takvo ponašanje (Steiner, 2007). U ovoj studiji slučaja, klijentica cijeli život slijedi odluke roditelja i ima veliki strah od suočavanja sa njima i njihovih reakcija, što kod nje izaziva anksioznost i strah (ilustrirano u dijelovima iz seanse).

K: “Ne znam šta je ispravno (odluka o razvodu ili ostajanju u braku). Da sama

znam šta je ispravno, ne bih se udala ovako mlada”

T: “Da li to što si se udala mlada znači da ne znaš šta je ispravno?”

K: “Da.”

T: “Kako zaključuješ to da ne znaš šta je ispravno, jer si se udala mlada?”

K: “Pa da znam, ne bih se udala sa 23”

....

T: “Hoćeš li mi reći kako se osjećaš?”

K: “Strah me je. Strah me je da ću pogriješiti opet.”

T: “Odlično si prepoznala emociju. Šta će se desiti ako pogriješiš?”

K: “Roditelji će mi reći da su bili u pravu i da sam ih trebala poslušati, pa ne bi ni došlo do ovoga. Opet pričam o njima”

T: “U redu je. Šta će to značiti za tebe?”

K: “Da sam razmišljala o njima i njihovim željama, a ne o sebi”

T: “A kada bi razmišljala o sebi, šta bi rekla o tome da ne možeš sama donijeti odluku i da ćeš pogriješiti...?”

K: “Pa nek' ide do vraga eto! Nek' me popuste više! Uradit ću ono što ja mislim da trebam”

T: “Tako je! Zašto ćeš to uraditi?!”

K: “Da bih izlazila, da bih se družila, da bih trenirala i putovala.”

Za razliku od ego stanja Roditelja, ego stanje Djeteta predstavlja snimke unutarnjih događaja povezanih sa vanjskim događajima koje dijete opaža, unutar kojeg su pohranjene emocije ili osjećaji koji su pratili vanjske događaje. Kao i kod Roditelja, ovakve snimke pohranjujemo od rođenja do pete godine života. Ovo ego stanje sadrži sve one impulse koje prirodno imaju mala djeca, njihove zapise ranih iskustava i reakcija i stoga se ispoljava kao arhaično ponašanje iz djetinjstva. U ego stanju Djeteta su pohranjene sve čovjekove “djetinjaste” reakcije i ponašanja u odrasloj dobi. Većina dječijih reakcija sastoji se od osjećanja, jer kao mali nemaju sposobnost govora. Stoga, kad je čovjek nadvladan emocijama, za njega se kaže da ga je prevladalo njegovo Dijete, a kada bijes prevlada nad razumom, njegovo Dijete je na vlasti (Harris, 2011).

K: “Strah me je da ću pogriješiti”

T: “Šta će se desiti ako pogriješiš?”

K: “Pa ispast ću glupa pred mojima”

3.7 Otpisivanje

Osoba koja otpisuje vjeruje ili se ponaša kao da je neki aspekt sebe, drugih ljudi ili stvarnosti manje važan nego što zapravo jeste. Učinak se smanjuje, obično namjerno, na održavanje referentnog okvira, igranje igara, daljnje pisanje scenarija i pokušaj nametanja ili potvrđivanja simbiotskih odnosa s drugima. Otpisivanje je interni mehanizam koji se prepoznaje kroz transakcijske i bihevioralne znakove kao što su četiri pasivna ponašanja, skrivena priroda transakcija u igrama. Osoba može otpisivati u bilo kojem od tri područja: nekom aspektu “sebe”, drugih ili stvarnoj situaciji. Preciznije, osoba može otpisivati: svoja osjećanja, percepcije, misli ili postupke, zatim osjećaje, percepcije, misli ili postupke drugih ljudi, ili neke faktore u stvarnoj situaciji koja je okružuje (Mellor i Schiff, 1975).

Klijentica je često otpisivala sebe i svoje kapacitete, a to se najviše dešavalo kada je trebala napraviti neke konkretne korake vezano za pronalazak stana, raspodjelu novca itd. Otpisivala je svoje opcije i govorila je u formi “ili-ili”. (“*Ili ću ostati sa njim ili ću biti ‘žena za nikoga’. Realno, ko bi htio razvedenu ženu od 23 godine.*”)

Opcije su bitne za rješavanje problema i kada su povezane s rješanjem problema, na identifikaciju opcija utjecat će korištene informacije (stimulusi) i način na koji je problem definiran. Klijentica smanjuje značaj rješavanja problema i smanjuje svoju sposobnost da riješi taj problem. Mogućnosti postoje, značajne su i izvedive, ali ne za sebe ili druge (Mellor i Schiff, 1975).

3.8 Zastoj

Zastoj se desio na prethodnoj sesiji, kada je klijentica nakon donesene odluke o razvodu, koji još nije zvanično saopštila suprugu, pomislila da ona ipak ne može sama i da treba pristati na sve njegove uslove. Bitno je naglasiti da je u svim sesijama bilo potrebno klijentici davati dozvole na emocije tuge i straha, zbog njenog skripta. Na tom susretu se po prvi put desio i kontratransfer (prikazano u dijelovima iz seanse).

K: *“Ja ovo ne mogu. Noćima ležim i plačem. Rekao mi je da razmislim još do petka. Vratit ću mu se”*

T: *“Šta je tačno to što ne možeš?”*

K: *“Ne mogu sama”*

T: *“A... Šta ne možeš sama?”*

K: *“Ništa ne mogu sama. Ništa.”*

T: *“Slušam te...”*

K: *“Ne mogu ja sama otputovati negdje. Evo imamo rezervisan put za Italiju. Mi, ne ja!”*

T: *“U redu. Razumijem da si tužna i to je u redu. Govorile smo o tome da je tugovanje normalan proces...Šta još osjećaš?”*

K: *“Strah me je. Znaš da me je uvijek strah da nešto ne mogu uraditi”*

T: *“Vratit ćemo se na sve one stvari koje sama uspješno obavljaš...”*

Kontre su terapijska tehnika rada sa Odraslim pri kojim dolazi do promjene klijentovog uvjerenja, npr. kod klijenta iz Djeteta dolazi uvjerenje *“Glupa sam i neću položiti ispit”*. Zadatak terapeuta je da pomogne klijentu da napravi kontru, govoreći joj *“Da si glupa ne bi do sada sve položila”*. Na takav način, Odrasli odbacuje prvobitno uvjerenje, *“U pravu si. Učila sam i moje znanje je dovoljno dobro za ovaj ispit”*. Navedeni su primjeri kontri koji su definisani zajedno sa klijenticom.

Negativni samogovor: *“Ne mogu sama donijeti odluku”*

Kontra: *“Pa oduvijek sam ih sama i donosila. Neće ih niko donijeti za mene.”*

Negativni samogovor: *“Brine me šta će roditelji reći”*

Kontra: *“Ti si žena. Odrasla. Neka kažu šta hoće. Ti si tvoja odluka!”*

4. KAKO ZABRANE NA EMOCIJE UTJEČU NA PARTNERSKI ODNOS?

Ian Stewart i Vann Joines (1987) su u svojoj knjizi "Savremena transakciona analiza" objasnili da roditeljske zabrane ne mogu natjerati dijete da napiše svoj određeni skript već da je dijete ono koje odlučuje šta će učiniti sa zabranama koje dobije. Ukoliko je dijete u stanju da shvati da je ta zabrana problem roditelja, a ne njega, on može upotpunosti da odbaci takvu zabranu i da ostvari pozitivan, a ne negativan rezultat. Na taj će način, kako navodi Gulding (prema Stewart i Joines, 1987, str. 142) "*djeca postati mali psihijatri ili sveštenici, dok proučavaju svoju porodicu i pokušavaju da je izliječe, istovremeno spašavajući sopstvene živote jer prepoznaju da patologija nije njihova*".

"Nemoj osjećati" može da nastane tako što se uzor za modeliranje nalazi u roditeljima koji i sami prekrivaju svoja osjećanja. Ponekad postoji zabrana na bilo kakvo pokazivanje osjećanja u porodici, mada se češće dešava da su zabranjena samo određena osjećanja, dok su druga dozvoljena. Stoga se zabrana "Nemoj osjećati" može protumačiti kao "Nemoj osjećati bijes" ili "Nemoj osjećati strah", dok se ponekad ova poruka čita kao "možes doživjeti osjećaje ali nemoj ih pokazivati" (Stewart i Joines, 1978).

Konkretno u ovoj studiji slučaja riječ je o zabrani "Nemoj osjećati tugu". Klijentica ima strah od pokazivanja emocije tuge zbog roditeljskih poruka da tu emociju ne treba pokazivati jer ni oni to nikad nisu pred njom činili. Takve poruke su pohranjene u njenom Roditelju koji blokira osjećaj tuge i njegovo pokazivanje pred drugim ljudima. Samo u jednom momentu je klijentica zaplakala pred terapeutkinjom i smatrala je taj čin neznačajnim jer su zbog toga "*izgubile puno vremena*". Zabrana joj je data u ranoj dobi i dovoljno je snažna što izaziva probleme u partnerskom i prijateljskom odnosu u sadašnjosti. Kada sluša Roditeljeve poruke i maskira svoju tugu dok je u Prilagođenom Djetetu, njena životna pozicija je: "*Ja sam OK samo ako sakrивam svoja osjećanja i ono što želim od ljudi. Ne želim da me vide kako sam slaba. Vježbam kako i na koji način trebam da pokažem svoja osjećanja u glasu, izrazu i gesti.*" (Stewart i Joines, 1978)

Ukoliko je drajver dominantan i jak, potrebno je da osoba pronade određenu dozvolu koja odgovara Roditeljskoj zabrani. U ovom slučaju, to je dozvola "*Samo naprijed i pokažite kako se osjećate. Budite otvoreni prema onome što želite.*" Svaki put kada osoba svjesno iskorači iz drajvera, ona potvrđuje svoju dozvolu. Problem nastaje onda kada osoba ne može da pronade potrebnu dozvolu i svoju Roditeljsku zabranu

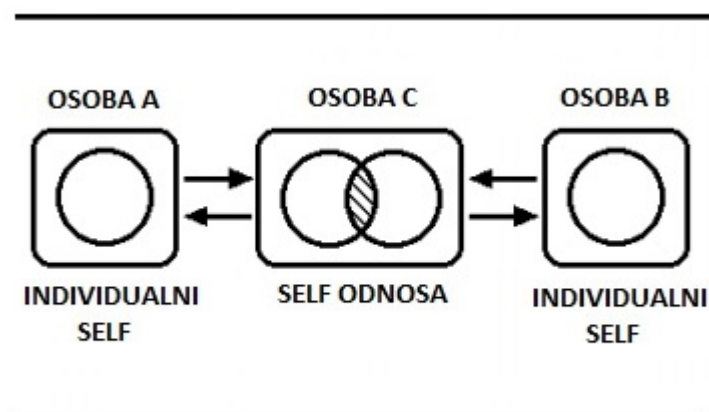
prenosi u partnerski odnos. U ovom slučaju, klijentica više ne plače pred mužem i ne pokazuje tugu jer ju je jednom nazvao “*cmizdravicom*”.

U knjizi “Born to win” autori James i Jongeward (1996, str. 326) navode da *“Autonomna osoba preuzima rizik prijateljstva i bliskosti kada odluči da je to primjereno. To nije lako ljudima koji ograničavaju svoja osjećanja i nemaju naviku da ih izražavaju. U stvari, oni se mogu osjećati nezgrapno, čak izvještačeno kada prvi put pokušaju da se bode protiv starog oblika ponašanja.”*

5. UTJECAJ EGO STANJA RODITELJA NA PARTNERSKI ODNOS

5.1 Zdrave veze i obrasci privrženosti/povezanosti

Za ostvarivanje zdrave veze potrebno je ispuniti dva uslova, a to su dobar odnos prema samom sebi i omogućeno slobodno kretanje osobe između selfa u vezi i individualnog selfa (Slika 2). Kao što je prethodno navedeno, zdrava partnerska veza je ona u kojoj postoji sloboda i podrška za pojedinca u odnosu za dostizanje ličnih ciljeva, kao i njegovanje i kreiranje zajedničkih ciljeva. Ono što predstavlja najteži izazov za održavanje odnosa jeste jak osjećaj vlastitog Ja, dok pojedinac uspostavlja i ostaje u kontaktu sa drugom osobom.



Slika 2. Dijagram zdrave veze (adaptirano prema White, 1997)

U skladu sa ovim, možemo se kratko osvrnuti i na triangularni model ljubavi koji tvrdi da su intimnost, strast i posvećenost (odluke/obaveza) neophodni elementi za postizanje savršene ili potpune ljubavi. Intimnost je osjećaj bliskosti i povezanosti koji čovjek osjeća u vezi koji započinje samootkrivanjem i uključuje dijeljenje osjećaja i priča sa drugima što posljedično rezultira osjećajem topline. Strast predstavlja nagone koji vode do romantike, fizičke privlačnosti i seksualne aktivnosti. Za razliku od intimnosti, psihološko i fiziološko uzbuđenje strasti obično se razvija brže, ali isto tako brzo može nestati. Predanost, kratkoročno, uključuje odluku da neko voli drugu osobu, dok dugoročno uključuje odluku da se ta ljubav održi (Sternberg, 1986, 1997, 2006, prema Anderson, 2016). Emocionalna bliskost i komponenta kognitivne odluke/obaveze obično

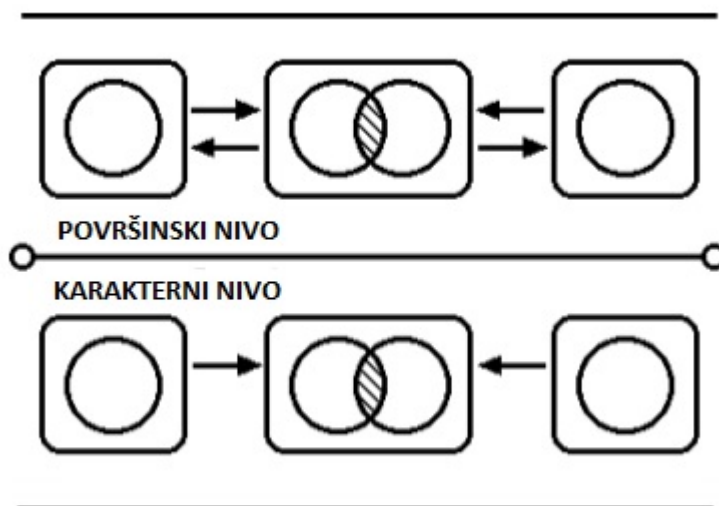
su prilično konstantne u bliskim odnosima. Drugim riječima, one opstaju kada se jednom uspostave u partnerskoj vezi, dok je strast manje predvidljiva i samim tim i manje konstantna.

Psihološka povezanost relevantna je za razumijevanje životnog skripta jer pruža alternativnu perspektivu kako obrasci suočavanja s vezama u ranom djetinjstvu mogu biti aktivni godinama kasnije u odraslom životu (Hesse, 1999, prema Erksine, 2009). Interni radni model povezanosti svake osobe se otkriva u karakterističnim obrascima ponašanja i transakcijama s drugima, temeljnim uvjerenjima, maštanjima i ličnom pripovijedanju o svom životu. Bowlby (1973, prema Erksine, 2009, str. 219) je opisao kako djetetov interni model rada pruža *“osjećaj koliko je ono prihvatljivo ili neprihvatljivo u očima privrženih figura”*. Ovi interni modeli rada određuju emocionalne i bihevioralne reakcije na druge, prirodu mašte i kvalitet međuljudskih transakcija te se suptilno očituju u razgovorima i pripovijedanju, kao npr: *„Necete mi vjerovati, ali...”* Obrasci povezanosti sastoje se od nesvjesnih podsimboličkih proceduralnih oblika sjećanja zasnovanih na ranim samozaštitnim fiziološkim i afektivnim reakcijama (Bowlby, 1988, prema Erksine, 2009).

Model četiri stila povezanosti su predložili Bartholomew i Horovicz (1991, prema Boholst, Boholst i Mende, 2005), tvrdeći da se povezanost može klasifikovati u četiri osnovna stila ili prototipove vezanosti, od kojih se svaki podudara sa Berneovim životnim pozicijama (1962, 1972 prema Boholst, Boholst i Mende, 200). Stoga, siguran način vezivanja opisuje odrasle pojedince koji imaju osjećaj ljubavi prema sebi i koji vjeruju da će drugi biti prihvaćeni. Ovo u osnovi opisuje prvu životnu poziciju u literaturi o transakcijskoj analizi: *“Ja sam u redu, ti si u redu”* (I + U +). Preokupirani stil vezanosti opisuje pojedince koji na sebe gledaju negativno, ali na druge ljude pozitivno, što se povezuje sa drugom životnom pozicijom: *“Nisam u redu, ti si u redu”* (I - U +). Odrasli sa odbacujućim stilom vezanosti sebe gledaju u pozitivnom svijetlu, a druge sa sumnjom, baš kao u *“Ja sam dobro, ti nisi dobro”* (I + U-). I na kraju, pojedinci sa zastrašujućim stilom vezanosti sebe i druge gledaju negativno, kao u *“Nisam u redu, nisi u redu”* (I - U -).

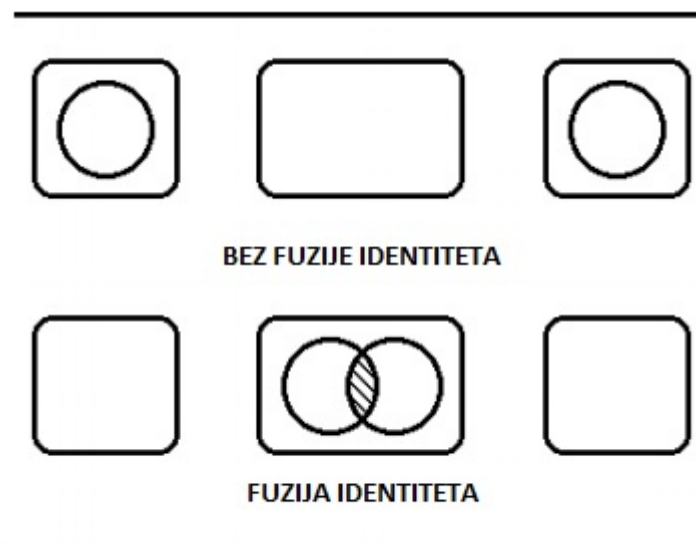
Također, možemo objasniti i dva tipa povezanosti koje je predložio White, 1994. godine, a koji se odnosi na površinsku povezanost i povezanost radi nečijeg karaktera. Ljudi pri prvom susretu mogu osjetiti povezanost, koja se naziva površinskom povezanošću. Suprotno tome, dugogodišnjim prijateljstvom se razvija predanost,

prilikom koje osjećaj identiteta dvoje ljudi postaje stopljen te ga zbog toga nazivamo povezanošću radi karaktera. Ukoliko se osoba osjeća toplo i ugodno kada je u interakciji sa drugom osobom, tada je odnos ostvaren na površinskom nivou. Ukoliko se neko osjeća prigušeno i prestrašeno pri takvom kontaktu, tada dolazi do povlačenja iz “JA” u vezi u individualno “JA”. Prelazak iz individualnog “JA” u “JA” u vezi nije moguć u slučaju povezanošću radi karaktera jer se osnovni osjećaj ne mijenja tako brzo. U takvom slučaju, dva identiteta postaju jedno (Slika 3). Iako je na površinskom nivou moguće imati mnogo ljudi s kojima čovjek može stvoriti takvu privrženost, to ne vrijedi za povezanost radi karaktera.



Slika 3. Proširen dijagram veza (adaptirano prema White, 1997)

Stanja prikazana na Slici 4 ne mogu se brzo mijenjati. Za ulazak u ličnu vezu potrebni su nježni osjećaji koji traju duže vremena i to nazivamo ljubavnom vezom. Nakon nekog vremena kontakt koji se ponavlja i koji je površinskog tipa prelazi u odnos povezanosti radi karaktera. To se posebno događa onda kada se ljudi nalaze u periodu medenog mjeseca, koji se odnosi na početni period veze u kojem su prisutni intenzivni osjećaji nježnosti.



Slika 4. Stanja na nivou povezanosti zbog karaktera (adaptirano prema White, 1997)

5.2 Strah od napuštanja

Kad dijete doživi ili mašta o napuštenosti, ono tada donosi odluke koje će u budućnosti imati direktan utjecaj na ljubavne veze. Djetetovo iskustvo sa napuštenosti može biti rezultat roditeljevog pretjeranog zaštitničkog ponašanja, kritičnosti ili djetetovih negativnih iskustava kao što je npr. zatvaranje djeteta u ormar. Iskustvo napuštanja može biti posljedica smrti ili gubitka roditelja ili kućnog ljubimca, ili može predstavljati odgovor na bilo koji nivo trajnog zanemarivanja od strane djetetovog njegovatelja. Korištenje sistema "reketa" (Erskine i Zalzman, 1979, prema Gobes, 1985) u terapiji parova je jedan od načina otkrivanja odluka o vezama iz djetinjstva i služi za pružanje pomoći parovima za bolje razumijevanje odnosa između bračnih problema i iskustava iz djetinjstva. Drugi pristup odnosi se na korištenje sljedećih pitanja: *"Ko nije bio tu za vas kad ste bili mali?"* ili *"Od koga ili čega ste morali pobjeći u djetinjstvu?"*

Tokom ljubavne veze, ljudima je potrebno da imaju kontakt jedno sa drugim ali i da imaju vremena sami za sebe. Nerazriješeni strah osobe od napuštanja može se aktivirati potrebom partnera za prostorom ili blizinom. Ovi neriješeni strahovi od napuštanja mogu biti posljedica blokirano razvoja, odluka životnog skripta ili jednostavno nedovoljne komunikacije između partnera. Tokom razvoja, može doći do tzv. "blokade", koja se

očituje nedovoljnim osjećajem “sebe” te zbog toga je pojedinac u nemogućnosti da uspostavi dobar odnos sa drugom osobom. Bader i Pearson (1983) koriste Mahlerovu (1975, prema Gobes, 1985) fazu razdvajanja i individuacije da bi opisali dijagnozu i liječenje parova kada jedna ili obje osobe koriste vezu za dovršetak ranijeg razvojnog zadatka. Klijentima čiji su strahovi od napuštanja dio procesa postizanja zrelosti se većinom prepisuje individualna terapija umjesto terapije parova. U članku Landy Gobesa (1985) se navodi slijedeći primjer:

Dave je imao veoma blizak odnos sa majkom kada je bio dijete. Živio je sa majkom kada je upoznao Sue i odlučio da se vjenčaju. Nekoliko godina kasnije, Dave i Sue su došli kod psihoterapeuta i potražili pomoć jer je Dave naveo da se osjeća prigušeno zbog Sue te da se zbog toga želi razvesti od nje. Međutim, prestrašio se zbog činjenice da će ostati sam. U ovom trenutku terapeut može pretpostaviti da je Dave svoju simbiotsku vezanost prenio sa svoje majke na Sue i da se sada nalazi u diferencijacijskom stanju odvojenosti i individuacije. Tretman bi obuhvaćao individualnu terapiju Davea i Sue s različitim terapeutima, kao i povremene zajedničke seanse.

Mahler (1975, prema Gobes, 1985) opisuje šest razvojnih faza unutar veze, a to su: autistična faza (od rođenja do 2. mjeseca života), simbiotska faza (od 3. do 6. mjeseca), faza diferencijacije (od 6. do 9. mjeseca), faza vježbe (od 10. do 16. mjeseca), faza zbližavanja (od 17. do 35. mjeseca) i faza postojanosti (nakon 35. mjeseca života). Posljednje četiri faze se smatraju kao podfaze procesa individuacije što ima velikog utjecaja na odlučivanje o stupanju u ljubavne veze u odrasloj dobi. Kaplan dobru postojanost opisuje kao *"trajno unutarne uvjerenje da sam ja JA i niko drugi"* (Kaplan 1978, prema Bader i Pearson, 1983, str. 29). Kaplan (Bader i Pearson, 1983, str. 29) navodi da *"Kad postojanost prevlada, sposobni smo poštovati i cijeniti udaljenost drugih. Nastavljamo ih voljeti čak i kad nas ne mogu ispuniti savršena harmonija bezuvjetne ljubavi. Postojanošću se savršeno ujedinjuje sa stvarnim."*

Strah od napuštanja može biti lociran u roditeljskom ego stanju klijenta. Na primjer, umjesto da osoba sama doživi epizodu traumatičnog napuštanja, osobi može biti podmetnut majčin strah od samoće. Postoje dva načina da se nastavi sa liječenjem kada je riječ o napuštanju ili njegovoj lokaciji u ego stanju Roditelja. Jedan je terapija sa Roditeljskim ego stanjem klijenta (Mellor i Andrewartha, 1980, prema Gobes, 1985); druga je dekontaminacija koja pomaže osobi da se odvoji od oca ili majke. Oblik i stepen

patologije u Roditeljskom ego stanju odredit će da li se koriste jedna ili obje metode liječenja.

5.3 Ego stanje Roditelja u partnerskom odnosu

U knjizi “Ja sam OK, ti si OK” (Harris, 2011) je objašnjeno da su rijetki mladi partneri čiji Roditelj sadrži utiske o tome šta je dobar brak te da takvi ljudi model braka preuzimaju iz romantizovane literature. Postoji veliki broj slučajeva u kojima oba partnera imaju snažnog Roditelja, ali često njihovi Roditelji sadrže protivrječni sadržaj. Različiti religiozni i kulturni sadržaj može izazvati ozbiljne teškoće ako svaki partner osjeća jaku potrebu da se drži neispitanih pravila svog Roditelja. Ponekad ova razlika nije toliko vidljiva u početnim fazama braka, međutim, sa dolaskom djece, razlika postaje više očita. Problem se najbolje može izložiti pomoću uporedivih teškoća: teško je izbrisati razlike i postići kompromise, ali je isto tako teško ići dalje sa alternativom, a to je raspad braka. Ukoliko se to primijeni na ovu studiju slučaja, a već je poznato da klijentica ima problem sa suočavanjem sa svojim roditeljima, problemi sa partnerom nastaju zbog nemogućnosti suočavanja i objašnjavanja svojih emocija. Klijentica ne želi da se suoči sa problemima u braku i smatra da će, ukoliko o njima bude pričala, njegov Roditelj osuđivati njenog Roditelja.

“Kritičan Roditelj jedan je od načina funkcioniranja ego stanja Roditelj koji se ogleda u ponašanju motiviranom roditeljskim direktivama, a koje je često usmjereno prema netolerantnoj kontroli uz istovremeno podcjenjivanje mogućnosti drugih ljudi. Njegujući Roditelj podrazumijeva usmjerenost na druge, pružanje podrške, pronalaženje dobrog, nagrađivanje i ohrabrivanje kako drugih ljudi tako i osobnog Djeteta na unutrašnjem, intrapersonalnom planu” (Brajović Car i Hadži Pešić, 2011, str. 65). Prema transakcionoj analizi, za harmoničnu vezu je potrebno preklapanje snaga ličnosti u najmanje dva funkcionalna ego stanja ličnosti, Slobodno Dijete, Njegujući Roditelj ili Odrasli (Dusey, 1985, prema Brajović Car i Hadži Pešić, 2011). Za zadovoljstvo brakom potrebno je da izraženost ego stanja Prilagođeno Dijete i Kritičan Roditelj bude niža u odnosu na ostala tri ego stanja.

Sa druge strane, utjecaj ego stanja Roditelja se može uvidjeti Dječijim zabranama koje su prethodno nabrojane, npr. “Nemoj pripadati” poruku mogu prenijeti roditelji koji svom djetetu neprestano govore da se “razlikuje od druge djece”, “sramežljiv je ili je

težak”. Roditelji također mogu modelirati zabranu putem vlastite socijalne nesposobnosti. Poruka se može prenijeti tako što će se dijete kriviti za sve, ili što će mu neprestano govoriti koliko je ono posebno. Često se dijete u takvom momentu može osjećati da ono nigdje ne pripada i da nikada neće biti dio nečega, što može imati velike posljedice na razvijanje intimnih i prijateljskih veza u budućnosti. Sa druge strane, dijete može pomisliti da je ono previše dobro za druge ljude i da ono samo bira da ne bude dio nečije grupe. Za drugi primjer se može uzeti zabrana “Nemoj biti blizak” koja može podrazumijevati zabranu na fizičku ili emotivnu bliskost. Ukoliko članovi porodice ne pričaju o svojim osjećanjima, poruka se može prenositi kroz generacije. Dijete na taj način može da protumači da ni fizička ni emocionalna bliskost nisu u redu. Iako takve osobe mogu da se upuste u partnerski odnos, kod njih nema ni fizičke ni emotivne bliskosti. (Stewart i Joines, 1978)

Glavni utjecaj Roditelja na partnersku vezu jeste aktiviranje Djeteta zbog aktivacije Roditelja kod partnera i ispoljavanja ponašanja koja je imao njegov stvarni roditelj, npr. Muž ženi brani da oblači kratke haljine i šalje joj poruke iz Kritičnog Roditelja, dok kod nje dolazi do aktivacije Djeteta (koje može biti ili Buntovno ili Prilagođeno) te stoga žena namjerno oblači kratke haljine. Na taj način dolazi do suprostavljanja partneru, a zapravo kod žene dolazi do suprostavljanja unutrašnjem Roditelju koji je nastao iz njenog stvarnog roditelja. Ukoliko kod žene dođe do aktivacije Prilagođenog Djeteta, ne dolazi do suprostavljanja mužu i reaguje prilagođeno na njegovog Kritikujućeg Roditelja.

6. ZNAČAJ DEKONTAMINACIJE UVJERENJA U TERAPIJSKOM RADU SA KLIJENTIMA

Skriptna uvjerenja i osjećaji su kontaminacije Odraslog od strane Roditelja i Djeteta, koja su zasnovana ili podržavaju skriptne odluke. Počinju se razvijati kada je Dijete pod pritiskom bilo Roditeljskog programiranja (zabrane, protuzabrane, pripisivanja) ili traume iz okoline. Djetetovo potiskivanje osjećaja i popratni neuspjeh u zadovoljavanju potreba proizvode nepotpuno emocionalno iskustvo. Kroz proces kognitivne medijacije, Dijete pokušava shvatiti iskustva i donosi fiksne zaključke o preživljavanju ili skriptne odluke, koje postaju osnovna skriptna uvjerenja ili osnovne odluke o sebi, drugima i kvaliteti života (lični sudbina). Jednom kada se usvoje, osnovna skriptna uvjerenja utječu na način na koji ljudi tumače iskustva i da li im pridaju značenje. Dijete tada počinje dodavati dodatna vjerovanja u skriptu koja reafirmiraju i razrađuju temeljna vjerovanja u skriptu (Erksine i Zalcman, 1979).

Godinama kasnije kada osoba doživi osjećaje slične onim osjećajima koji su bili prisutni za vrijeme donošenja skriptnih odluka, stimuliraju se skriptna uvjerenja. Također, ukoliko osoba aktivno vjeruje u skriptno uvjerenje, stari osjećaji se mogu potaknuti. Sve dok skriptna uvjerenja i osjećaji ostaju pod kontaminacijom Roditelja, oni se ne mogu obogatiti novim informacijama i iskustvima. Na primjer, ako je skriptna odluka uključivala uvjerenje "*Mene niko ne može da voli*", a osjećaj vezan za to uvjerenje je tuga, dolazi do konstantne kontaminacije koja može samo da pojača i održi životni skript (Erksine i Zalcman, 1979).

Prema Erksine i Zalcman (1979), "Rackety" prikaz (ili reketni prikaz) je intrapsihički proces koji se sastoji od svih otvorenih i unutrašnjih ponašanja koja su manifestacija skriptnih uvjerenja/osjećaja. Takav prikaz uključuje uočljiva ponašanja kao što su riječi, obrasci rečenica, ton glasa, prikaz emocija, geste i pokreti tijela koje osoba pravi. Autori smatraju da roditelji i druge značajne figure utječu na djetetov odabir ponašanja putem uputa ("*Dječaci ne plaču*"), zabrana ("*Nemoj to više nikad raditi*"), milovanja ("*Tako si sladak kad se duriš*"), atribucije ("*On je najhrabrije dijete u naselju*") i modeliranja (*Kada se tata naljuti, on dobije svačiju pažnju*). Djetetova tumačenja ishoda vlastitog ili tuđeg ponašanja rezultat su simboličkog i egocentričnog razmišljanja (Piaget, 1952, prema Erksine i Zalcman, 1979) u kojem se "magijske moći"

mogu pridodati određenim ponašanjima s očekivanjem da će njihovo ponavljanje ili odbiti ili ispuniti skriptno uvjerenje.

Jačanje sjećanja služi kao jedna vrsta povratne informacije za skriptna vjerovanja. Jačanje sjećanja je podsjećanje na određene događaje tokom života osobe. Oni su kolekcija emocionalnih sjećanja na transakcije, bilo stvarne bilo izmišljene, podsjećanje na unutarnja tjelesna iskustva ili zadržani ostaci fantazije, snova ili halucinacija. Svako sjećanje ima emocionalnu ili osjećajnu komponentu povezanu s iskustvom. Svako ojačavaće sjećanje ima sposobnost ili da pojača ili da negira skriptna uvjerenja. Budući da skriptna uvjerenja funkcioniraju kao kontaminacija Odraslog, samo ona sjećanja koja podupiru skriptno uvjerenje spremno se prihvaćaju i koriste se za njegovo pojačanje. Ona sjećanja koja negiraju skriptna uvjerenja često se odbacuju ili zaboravljaju, jer bi na taj način došlo do procesa dekontaminacije Odraslog. Na primjer, osoba može imati skriptno uvjerenje *“Nikome nisam draga”*, a kada terapeut kaže osobi: *“Ali meni si draga”*, može pokušati održati uvjerenje i povezan osjećaj tuge govoreći: *“Nisi to stvarno mislio jer to nisi rekao s puno osjećaja.”* (Erksine i Zalzman, 1979)

Svaka terapijska intervencija koja prekine protok u sistemu reketa bit će učinkovit korak u promjeni sistema rakete kod osobe, a samim tim i njegovog skripta. Ugovori koji se fokusiraju na promjenu otvorenog ponašanja na reketnim sistemima, rezultirat će različitim društvenim odgovorima drugih ljudi, a time i promjenom u jačanju sjećanja. Moguće je da neko promijeni svoje otvoreno ponašanje i dalje održava reketni sistem zamišljajući ponašanje vezano za skripte i prikupljajući jačanje sjećanja kao rezultat fantazije. Stoga je za neke klijente važno da terapeut provjeri živi li skript u fantaziji, a to je najčešće vidljivo u snovima (Erksine i Zalzman, 1979).

Sama skriptna vjerovanja mogu se direktno osporiti kroz razne operacije dekontaminacije (Berne, 1966, prema Erksine i Zalzman, 1979). Direktno pitanje: *“Je li ovo uvjerenje istina u Vašem današnjem životu?”* često daje uvid osobi da djeluje na osnovu starih percepcija ili zabluda i da živi život zasnovan na vjerovanjima iz skriptnim uvjerenja nastalim u ranom djetinjstvu. Za neke klijente jedino što je potrebno u ovom trenutku je poziv da odustanu od skriptnih uvjerenja i da žive svjesni svih mogućih opcija koje su na raspolaganju.

Oslobađanje potisnutih emocija geštalt radom ili izražavanjem istinskih osjećaja često dovodi do ponovne odluke. Terapijski fokus tada može postati kognitivan i/ili bihevioralan kada osoba odluči da promijeni svoja skriptna uvjerenja. Glavni posao terapeuta jeste da intervenira na razini skriptnih vjerovanja, osjećanja, reketnih prikaza ili jačanja sjećanja i da zaustavi protok u reket sistemu i na taj način zaustavi skriptu. Što se terapeut fokusira na više aspekata reketnog sistema, baveći se pritom nivoima ponašanja, kognitivnog i afektivnog stanja, to je veća vjerovatnoća da će klijent održati život bez skripta (Erksine i Zalcman, 1979).

7. ZAKLJUČCI

1. Dijete samo odlučuje sta je potrebno da uradi sa Roditeljskim zabranama. Ukoliko ih odbaci, dijete može da ostvari pozitivan partnerski odnos sa drugom osobom. Ukoliko ih prihvati, kao npr. zabranu “Nemoj osjećati”, osoba može osjećati tugu, bijes ili sreću, ali te emocije neće ispoljavati. U takvim situacijama, osoba se nalazi u Prilagođenom Djetetu i želi da udovolji svom Kritičnom Roditelju. Prikrivanjem emocija osoba sebe štiti od ranjivosti i ne želi da kontrira svom drajveru. Kada osoba odbija da pokaže emocije, komunikacija između partnera se ograničava.

2. Zdrava veza se odnosi na slobodu i podršku partnera, ispunjavanje ličnih i kreiranje zajedničkih ciljeva. U ego stanju Roditelj su pohranjeni utisci o zdravim vezama i dobrom braku koji su preuzeti od stvarnih roditelja. Do konflikta dolazi onda kada oba Roditelja partnera sadrže protivrječni sadržaj, kao što je pitanje religije i kulture ili kada su oba Roditelja partnera previše dominantna. Sa druge strane, ukoliko jedna osoba ima dominantnog Roditelja, za opstanak veze je potrebno da se partnerovo Dijete nalazi u Adaptiranom ili Prilagođenom stanju. Na taj način, ne dolazi do suprostavljanja i konflikata, već partnerovo Prilagođeno Dijete želi da udovolji njegovim željama.

3. Skriptna uvjerenja podržavaju skriptne odluke i razvijaju se pomoću zabrana, protuzabrana, pripisivanja i trauma iz okoline. Ukoliko osoba djeluje na osnovu starih skriptnih percepcija koje su nastale u ranom djetinjstvu, terapeut je zadužen da osobi pomogne da odbaci neadaptivna skriptna uvjerenja. Mijenjanjem neadaptivnih skriptnih uvjerenja i dekontaminacijom Odraslog osoba ima mogućnost da stvori nova skriptna uvjerenja i na taj način poboljša svoje funkcionisanje. Dekontaminacija uključuje ispitivanje klijentovih uvjerenja i njihovo osporavanje, pri čemu terapeut pomaže klijentu da prepozna prirodu svakog iskrivljenog skriptnog uvjerenja i da donese ponovnu odluku.

8. LITERATURA

- Anderson, J. (2016). Sternberg's Triangular Theory of Love. *Encyclopedia Of Family Studies*, 1-3.
- Bader, E., i Pearson, P. (2011) Applying Redecision Therapy to Couples Work, *Transactional Analysis Journal*, 41:1, 69-76.
- Bader, E., i Pearson, P. (1983). The Developmental Stages of Couplehood. *Transactional Analysis Journal*, 13(1), 28-32.
- Boholst, F., Boholst, G., i Mende, M. (2005). Life Positions and Attachment Styles: A Canonical Correlation Analysis. *Transactional Analysis Journal*, 35(1), 62-67.
- Brajović Car, K., i Hadži Pešić, M. (2011). Razlike u zadovoljstvu brakom ovisno o profilu egograma i stilu interpersonalne razmjene partnera. *Ljetopis socijalnog rada 2011.*, 18 (1) 63-81.
- Cornell, W. F. (1988). Life Script Theory: A Critical Review from a Developmental Perspective. *Transactional Analysis Journal*, 18(4), 270–282.
- English, F. (1996). Berne, Phobia, Episcritps, and Racketeering. *Transactional Analysis Journal*, 26(2), 122-131.
- Erskine, R. (2009). Life Scripts and Attachment Patterns: Theoretical Integration and Therapeutic Involvement. *Transactional Analysis Journal*, 39(3), 207-218.
- Erksine, R., i Zalzman, M. (1979). The Racket System: A Model For Racket Analysis. *Transactional Analysis Journal*, 9(1), 51-59.
- Gobes, L. (1985). Abandonment and Engulfment Issues in Relationship Therapy. *Transactional Analysis Journal*, 15(3), 216-219.
- Harris, T. (2011). *JA SAM OK, TI SI OK*. Psihopolis.
- James, M., i Jongeward, D. (1996). *Born to win*. Reading, Mass.: Perseus Books.
- Koledin, G., i Petronić, Đ. (2017). Afektivna vezanost i skriptne zabrane.
- Madey, S. F., i Rodgers, L. (2009). The effect of attachment and Sternberg's triangular theory of love on relationship satisfaction. *Individual Differences Research*, 7, 76-84.
- Marković, Z. (1999). Psychoanalytic conceptions of marriage and marital relationships. *Facta Universitatis*, 379 – 389.
- Mellor, K., i Schiff, E. (1975). Discounting. *Transactional Analysis Bulletin*, 5(3), 295-302.

- Parkin, F. (2014). Breaking the Circuit. *Transactional Analysis Journal*, 44(3), 208-217.
- Solomon, C. (2003). Transactional Analysis Theory: The Basics. *Transactional Analysis Journal*, 33(1), 15–22.
- Steiner, C. (2007). *Scripts People Live*. Grove/Atlantic, Inc.
- Stewart, I., i Joines, V. (1987). *TA today*. Nottingham: Lifespace Pub.
- White, T. (1997) Treatment of the I + U? and I – U? Life Positions, *Transactional Analysis Journal*, 27:1, 57-64.