

HERMENEUTIKA I TRANSAKCIJSKA ANALIZA

IVANA ŠABIĆ
Filozofski fakultet,
Sveučilište u Zagrebu
sabivicvana1@gmail.com

UVOD

Transakcijska analiza nudi niz koncepata koji pomažu u razumijevanju funkcioniranja ljudi. Osnovni koncept transakcijske analize jest da su svi ljudi dobri. Disfunkcionalna su ponašanja, po Berneu, rezultat samoograničavajućih odluka koje su se donijele u ranom djetinjstvu. Takve odluke kulminiraju u podsvjesnom životnom planu koji Berne naziva životnim scenarijem (skript). Analizom skripa mogu se promijeniti disfunkcionalna ponašanja. Da bi realizirale svoje pune potencijale, osobe se moraju pomaknuti izvan scenarija i ući u autonomiju. Komponente autonomije koje se često navode jesu: svjesnost, spontanost i sposobnost za bliskost s drugim ljudima. Transakcijska analiza na racionalan način pristupa ljudskom ponašanju. Temelji se na pretpostavci da su svi ljudi odgovorni za svoje misli, osjećaje i postupke te da mogu naučiti kako poštivati sebe i druge, kako misliti za sebe i na sebe, kako donositi vlastite odluke te kako izražavati osjećaje bez ugrožavanja sebe ili drugih. Sastoji se od seansi u trajanju od 50 do 60 minuta, najčešće jednom tjedno. Specifičnost je ove vrste psihoterapije u ugovoru između klijentice/klijenta i terapeuta. Ugovorom se specificira jasan cilj rada i promjena koja se želi postići – jasno određena specifikacija kako će se klijentica/klijent ponašati, osjećati i misliti kada se postigne cilj. Klijentica/klijent i terapeut imaju zajedničku odgovornost za ostvarenje postavljenih ciljeva. Unaprijed određen cilj omogućuje naknadno mjerenje napretka samog procesa terapije. Dodatna karakteristika takve psihoterapije jest to da je ona orijentirana na promjenu, a ne samo na ostvarenje uvida. Terapija također stavlja naglasak na razumijevanje prirode i izvora problema, ali ovo razumijevanje ne promatra se kao cilj sam za sebe, što hermeneutika postavlja kao osnovni cilj. U vezi sa psihoterapijom, hermeneutička metoda nalaže odmak od neutralnosti terapeuta, na koju se terapeutska praksa često poziva, i na osvjetljavanje pacijentova subjektivnog svijeta. U transakcijskoj analizi razumijevanje je samo alat koji se rabi u aktivnom procesu promjene. Sama promjena dolazi donošenjem odluke da se ponaša na drugačiji način, a zatim da se ona provede u djelo. Tradicija duhovnih znanosti preferira razumijevanje nasuprot krutom, društveno neosjetljivom i neadekvatnom kauzalnom objašnjenju, za koje se zalaže transakcijska analiza. Ključna metodološka razlika vidi se u pokušaju hermeneutičkog utemeljenja spoznaje o čovjekovu djelovanju i interpretaciji kretanja i pojava suvremenog društva. Hermeneutička tradicija

u originalnoj (tradicionalnoj) formi ticala se interpretacije tekstova obično religijsko-mističke naravi, da bi u modernom dobu poanta hermeneutičke analize postala razumijevanje autora. U primjeni hermeneutičke metode u psihoterapiji naglasak je postavljen na razumijevanju klijenta i načina njegova razmišljanja. U kontekstu suvremenih društvenih znanosti, nije svojstveno hermeneutici da se isključivo bavi interpretacijom tekstova, već sve postaje tekst – od autorskih djela znanosti, filozofije i književnosti do društva, društvene akcije i interakcije. Hermeneutičkom metodom pacijent je u stanju razumjeti vlastiti život iz pojedinih epizoda u vlastitu iskustvu. U psihoterapijskom se procesu uz pomoć hermeneutike uzima cjeloviti klijentov život, kao i dijelovi koji su u životu bili povoljni ili nepovoljni za njegov rast.

Hermeneutika

U povijesti filozofije značajnu ulogu po pitanju hermeneutike ima već spomenuti Gadamer, koji je svoju teoriju opisao u knjizi *Istina i metoda*, kao i Heidegger djelom *Bitak i vrijeme*. Heidegger je transformirao hermeneutičku disciplinu i hermeneutiku postavio za samu ontologiju koja se bavi ljudskom pozicijom i postojanjem u svijetu. Ne radi se ovdje toliko o razumijevanju lingvističkog komuniciranja, koliko o razumijevanju načina bivanja i egzistencije same (*tu-bitka*). Hermeneutički krug vidi kao igru *samo-razumijevanja* i razumijevanja svijeta. Svaki je pojedinac suočen s tim zadatkom. Taj je koncept metaforički izraz za analitičko kretanje između cjeline i dijela. Krug opisuje proces u kojem se cjelina razumijeva na osnovi razumijevanja pojedinih dijelova i njihova odnosa s cjelinom. Stoga svaki individualni zadatak mora u obzir uzeti kako cjelinu tako i dijelove.

Gadamer je u potpunosti prihvatio ontološki zaokret koji je Heidegger postavio te je hermeneutici priključio principe na kojima se istraživanja grade. U *Istini i metodi* navodi da je interpretacija uvijek uvjetovana povijesnošću.

„Fenomen razumijevanja prožima ne samo čovjekove odnose sa svijetom, on i u okviru nauke ima samostalno važenje i opire se pokušaju da bude pretvoren u naučnu metodu.” (Gadamer, 1978:21)

Značenja do kojih interpretator dolazi ovise o dijalektičkom odnosu između onoga što se interpretira i interpretatora. Za Gadamera, čitatelj nekog teksta uvijek je dio značenja teksta te je, stoga, nužan kritički odmak, tj. otvorenost za kritiku. Tu veliku ulogu igra komunikacija. Gadamer piše:

„Doći do razumijevanja s partnerom u dijalogu nije samo stvar cjelovitoga samo-izražavanja i uspješnog izlaganja svojega stanovišta

nego transformacija u zajedništvo, u kojemu više nismo ono što smo bili na početku.” (Gadamer, 1978:103)

Ovo je bitno jer taj odnos odgovara odnosu terapeuta i klijenta u psihoterapiji. Hermeneutika se kao metoda pokazala djelotvornom kod razvoja procesa razumijevanja. Upravo su Gadamer i Karl Jaspers pokušali koncept razumijevanja primijeniti unutar psihoterapije, točnije psihoanalize. M. A. Schwartz i O. P. Wiggins zalagali su se za hermeneutiku kao temelj psihoterapijskog procesa. Oni interpretaciju smatraju osnovom kvalitativnog istraživanja čiji je fokus na smislu ljudskog iskustva. Anita Woolfolk *samo-razumijevanjem* naziva upravo posebno znanje koje se zbiva u hermeneutičkom pristupu psihoterapiji. Terapijski rad ne temelji se na prijenosu unaprijed određenih znanja pacijentu o psihološkim teorijama, nego se temelji na dijalogu, pomoću kojeg se refleksivno dolazi do znanja o vlastitim vrijednostima i sposobnostima. To Woolfolk naziva praktičnim *samo-razumijevanjem*. Komunikacijom se pacijentu omogućava interpretacija i razumijevanje vlastitih prošlih iskustava, a s novim pogledom mijenja se početni problem. Hermeneutika omogućava promjenu *samo-razumijevanja* pacijenta te postizanje takvog rezultata da osoba mijenja ponašanje i smanjuje se njezina potreba za terapijom. Hermeneutika pokazuje kako svijet nije ništa drugo doli tumačenje promatrača. Koliko je promatrača svijeta, toliko je i istina, a hermeneutika pomaže svakome otkriti istinu koja najviše odgovara upravo tom pojedincu.

Ego stanja – Eric Berne

Utemeljiteljem transakcijske analize smatra se Eric Berne, kalifornijski psihijatar koji je 1960. godine osnovao vlastitu školu i napravio iskorak iz psihoanalize. Berne je, nakon što je doktorirao medicinu 1935. godine, počeo karijeru kao psihijatar na Psihijatrijskoj klinici Medicinskog fakulteta Sveučilišta Yale, gdje je radio dvije godine. Nekoliko godina kasnije počeo je studirati psihoanalizu s Paulom Federnom, jednim od prvih učenika Sigmunda Freuda. Nakon što je prošao nekoliko zdravstvenih centara i odslužio američku vojsku kao psihijatar, 1946. godine odlučio je živjeti u Kaliforniji i nastavio je psihoanalitički trening s Erikom Eriksonom. Tada aktualni koncepti bili su Ego, Id i Superego, ali on ih zamjenjuje novim: Roditeljem, Odraslim i Djetetom. Stvorio je teoriju transakcije, igre, rituala, a za temeljnu jedinicu postavio je *stroke*. Pomoću nje dijagnosticira u kojem je stanju osoba. U svakom trenutku osoba koja progovara to čini iz određenog stanja. Na dubljoj razini Berne je otkrio nešto što je nazvao životnim skriptom, koji podrazumijeva životni plan određen u djetinjstvu. U knjizi *Games People Play: The Psychology of Human Relationships* (1984.) objasnio je *ego stanja* kao sisteme osjećaja koji su popraćeni obrascima ponašanja.

„Reći da glavninu društvenih aktivnosti sačinjava igranje igara ne znači nužno da je to većinom i ‘zabavno’ niti da igrači nisu ozbiljno angažirani u tim odnosima. S jedne strane, ‘igranje’ ragbija ili drugih sportskih ‘igara’ ne mora uopće biti zabavno, a igrači mogu biti veoma namrgođeni. Osim toga, te igre imaju nešto zajedničko s kockanjem i drugim oblicima ‘igranja’, a to je mogućnost da se izvrgnu u nešto stvarno krajnje ozbiljno, ponekad i fatalno.” (Berne, 1984:5)

„Ego-stanje mogli bismo fenomenološki opisati kao usklađen sistem osjećaja, a operacionalno kao skup usklađenih oblika ponašanja. Govoreći praktičnije, to je sistem osjećaja praćen odgovarajućim skupom oblika ponašanja. Izgleda da je svakome dostupan ograničen repertoar takvih ego-stanja koja nisu uloge, nego psihološke realnosti. Stručno ta ego-stanja nazivamo eksteropsihičkim, neopsihičkim i arheopsihičkim.” (Berne, 1984:8)

Ego-stanje Roditelj ono je stanje u kojem se osoba poistovjećuje s mislima, osjećajima i ponašanjem koje je bilo karakteristično za njegove roditelje, odgajatelje ili bilo koju odraslu figuru koja je imala značaj u njegovu/njezinu životu. Ego-stanje Roditelj piše se velikim slovom kako bi se razlikovalo od stvarnih roditelja. Takvo stanje karakteriziraju verbalne i neverbalne poruke koje su osobe poprimile od roditeljskih figura i koje prenose u svakodnevnu komunikaciju. Procesi kojima se takve poruke usvajaju često se događaju na nesvjesnoj razini, pa se često ne preispituju. Kao djeca skloni smo vjerovanju u sve što čujemo, pogotovo ako to govori netko koga smatramo bitnim u svom životu. Tako se uvjerenja, stavovi, vrijednosti i ponašanja odraslih preslikavaju na nesvjesnoj razini i na dijete. Poruke poput onih da treba biti jak, ljubazan ili ne vjerovati ljudima neki su od primjera kojima se vrijednosti roditeljskih figura prenose na pojedince. To ego-stanje naziva se često eksteropsiha jer određuje odnose osobe s vanjskim svijetom.

Ego-stanje Odrasli povezuje se s mislima, osjećajima i ponašanjem koje je trenutno aktualno i koje je najprimjerenije danoj situaciji. Osoba u ovom stanju sposobna je rješavati aktualne probleme, analizirati situaciju, pomoći sebi i drugima ako je to u danom trenutku potrebno. Može ga se usporediti s računalom za obradu podataka koje se bavi pretvaranjem podražaja u djeliće informacija. To ego-stanje barata informacijama koje dolaze iz Roditelja, Djeteta ili vanjskog svijeta i na temelju njih donosi logičke zaključke i predviđa buduća događanja. U tom stanju osoba ne prosuđuje niti osuđuje, nego je usmjerena na rješenje problema. Svoja uvjerenja smatra istinitima. Često se to stanje naziva i neopsiha.

Ego-stanje Dijete ono je stanje u kojem se osoba neadekvatno ponaša. To znači da se ponaša kako se ponašala kada je bila dijete. To je stanje energetska osnova osobe jer joj omogućava da osjeća početni entuzijizam kod novih podražaja. Sadržaj ego-stanja Djeteta zasnovan je na realnim događanjima iz djetinjstva do otprilike pete godine života. Ponašanja koja su bila karakteristična za prvih pet godina života kasnije se reprezentiraju u trenucima u kojima se osoba odluči ponašati iz ovog ego-stanja. U tom ego-stanju su naše interpretacije, predviđanja i rane odluke koje smo nekada donosili. To stanje omogućava osobi zabavu, bezbrižnost, uživanje. Često se naziva arheopsiha. Dijete ego-stanje reprezentira fiksirane ostatke iz djetinjstva koje još nisu integrirane u Odraslo ego-stanje.

Funkcionalna analiza ego stanja

„Sve tri strane ličnosti imaju visoku vrijednost za opstanak i življenje. Tek kada neka od njih poremeti zdravu ravnotežu, potrebna je analiza i reorganizacija. Inače, svaka od njih Roditelj, Odrasli i Dijete zaslužuje podjednako poštovanje i ravnopravno mjesto u punom i produktivnom životu.” (Berne, 1984:10)

Svako ego-stanje Berne nadalje dijeli na sljedeće kategorije:

Pozitivni kritički Roditelj

- upućuje, ograničava i sprječava drugog sudionika komunikacije
- zahtijeva adaptaciju koja je pozitivna i zdrava za osobu
- kritika i kontrola koje dolaze iz tog stanja imaju zaštitnu i razvojnu funkciju
- kritizira se ponašanje koje je za drugu osobu stvarno nezdravo

Negativni kritički Roditelj

- kritizira i kontrolira drugu osobu da bi umanjio nečije samopoštovanje
- upute koje daje nejasne su i općenite
- kritizira ponašanja koja su bila dobra i pozitivna

Pozitivni njegujući Roditelj

- njeguje, štiti, umiruje, hrabri
- podržava ponašanja koja su zaista dobra i pozitivna
- pomaže kada osoba to od njega traži ili kada zaista treba pomoć

Negativni njegujući Roditelj

- podržava i njeguje ponašanja koja nisu dobra
- ne dopušta osobi da razvije svoje sposobnosti
- pomaže i kada osoba ne traži ili ne treba pomoć

Pozitivno adaptirano Dijete

- prihvaća smislene zahtjeve okoline
- zahtjeve izvršava na dobar način za sebe i za druge
- takvo ponašanje ima pozitivne posljedice za okolinu

Negativno adaptirano Dijete

- reagira kao preposlušno dijete koje izvršava sve zahtjeve okoline
- buntovno dijete
- rezultati su štetni za okolinu i za samu osobu

Pozitivno slobodno Dijete

- živi ono što osjeća
- izražava osjećaje bez cenzure
- uživa i istražuje okolinu oko sebe
- zadovoljava svoje potrebe, ali razmišljajući o drugima

Negativno slobodno Dijete

- zadovoljava svoje potrebe i želje ne razmišljajući o sebi niti o drugima
- želi sve brže, bolje, jače

Odrasli

Osnovna jedinica komunikacije i razgovora naziva se transakcijom.

„Kad se dvoje ili više ljudi nade na okupu, prije ili kasnije netko od njih progovorit će ili na neki drugi način pokazati da ‘prima k znanju’ prisustvo drugih. To nazivamo transakcijski podražaj.” (Berne, 1984:11)

Berne se zalagao za takav pristup psihoterapiji, u kojem psihoterapeut nalazi smisao u dijalogu koji vodi s pacijentom u skladu sa svojim znanjem o teorijskoj osnovi, teorijama osobnosti, teoriji psihopatologije te na temelju teorije interpretira pacijentovo iskustvo. Ovaj rad kritizira takav pristup. U takvom pristupu očituje se povlašteni položaj psihoterapeuta eksperta koji je plodno tlo za epistemičku nepravdu. Ovdje je psihoterapeut u poziciji moći te svojim stereotipima može stvoriti predrasude u odnosu s pacijentom koje će dovesti do drukčijeg učinka od onog željenog, a to je pomoć pacijentu u prevladavanju vlastita problema ili patnje. Glavna razlika između takvog pristupa i onog hermeneutičkog jest u ciljevima. Takav pristup postavlja sadržaj objektivne istine, dok je u hermeneutičkom pristupu cilj pacijentovo funkcionalno vjerovanje. Ono ne mora biti istinito, iako može biti, ali omogućuje postizanje kvalitete života i djelovanje u društvu. Cilj je doći do

razumijevanja između pacijenta i terapeuta. Pacijent mijenja poimanje samoga sebe samim tim procesom. Takav pristup omogućuje cjelovitije i dublje poimanje pacijentova unutarnjeg stanja. Tijekom cijelog procesa uči o svojim iskustvima i pokušava se vidjeti iz različitih perspektiva, što mu omogućuje promjenu. Nije cilj dovesti pacijenta do već unaprijed postavljene istine.

Suvremena istraživanja pokazuju da za djelotvoran proces psihoterapije nije potrebno objektivno znanje psihoterapeuta, koje može u nekim situacijama djelovati čak i kontraproduktivno. Kada se govori o učinkovitosti psihoterapije, kontekstualni model pokazuje da teorija koja stoji u pozadini psihoterapeutskog odnosa ne igra ulogu u učinkovitosti psihoterapijskog procesa, nego je ključan odnos koji pacijent stvori sa psihoterapeutom, točnije razumijevanje koje se između njih događa. Hermeneutika dopušta mogućnost za razvoj razumijevanja u odnosu terapeuta i pacijenta. Takvim se pristupom zajedničkim dijalogom otvara put odgovorima na pitanja o boljem i smislenijem životu i boljoj prilagođenosti svakodnevnim zadacima i situacijama. Umjesto dominantne paradigme velikih terapijskih škola, u kojima se određuje teorija koja unaprijed daje odgovore, upute, metode i objašnjava rad s budućim pacijentima, ovaj rad nalaže propitivanje takvih stavova. Psihoterapija treba biti odlikovana demokratičnošću i prihvaćanjem raznolikosti mentalnih doživljaja. U hermeneutičkom pristupu uvažavaju se sva pacijentova vjerovanja i znanja te se stvara čvrst odnos pacijenta i psihoterapeuta koji je presudan za uspješnost terapije.

„Moja je namjera, zapravo, bila i jeste filozofska: ne da se ispita što činio, niti što bi trebalo činiti, već ono što se s nama događa van našeg htijenja i čina.” (Gadamer, 1978:11)

LITERATURA

Berne, E. (1984): *Koju igru igraš?*, New York: Bandom House Inc.

Gadamer, H. G. (1978): *Istina i metoda*, Sarajevo: Veselin Masleša.



*„Fenomen razumijevanja prožima
ne samo čovjekove odnose sa
svijetom, on i u okviru znanosti
ima samostalno važenje i opire
se pokušaju da bude pretvoren u
znanstvenu metodu.“*

HANS-GEORG GADAMER