

TRANSAKSİYONEL ANALİZ

Eric Berne

“İnsanlar dünyaya prens ve prensesler olarak gelirler ancak daha sonra kurbağaya dönüşürler. Analizin amacı da insanların yeniden prens ve prenses olmalarına yardımcı olmaktır.”

Kuramın Felsefesi:

İletişim, gelişim, kişilik, psikopatoloji ve terapi alanları ile ilgili bilgileri içeren ve insanı olumlu olarak ele alan insanlı bir yaklaşımdır. Bu, aynı zamanda psikanalizden kopuş nedenidir.

Kuramın Varsayımları :

Kuramın varsayımları şu üç temele dayanmaktadır: Herkeste duygusal olarak gelişmek ve özerklik gelişimini kazanmak için bir eğilim bulunmaktadır. Her insan karşılaştığı olaylarda farkında olarak ya da olmayarak bir seçim yapmaktadır. İnsanlar yaşamlarının akışını değiştirebilirler.

İnsanlar OKEY’dir: Bu, herkes ne yaparsa yapsın, kim olursa olsun değerlidir, anlamlıdır ve önemlidir demektir. Herkesin düşünme kapasitesi vardır: İnsanlar, çevrelerinde ne olduğu ve kendilerine ne olduğunu kavrayabilme kapasitesine sahiptir.

Yaşamında ne olacağına herkes kendisi karar verir: ∞ içinde bulunduğumuz durum ve çevremizdeki insanlar, bizim üzerimizde az ya da çok, hafif ya da yoğun çeşitli etkilerde bulunabilir. Etkilenmeyi kabullenebiliriz ya da kabullenmeyebiliriz. Etkilenmemizi bile, istediğimiz gibi düzenleyebiliriz.

Temel Kavramlar:

-Ego Durumları Kuramın temel taşıdır. Herhangi bir anda çocukça, yetişkince (yaşa uygun) ya da ebeveyn gibi düşünür, hisseder ve davranırız. TA, ebeveyn, yetişkin ve çocuk ego durumları üzerine temellendirilmiş.

•"Öyle zamanlar olur ki, karakterimin değişik parçalarına şaşkınlıkla bakarım. Bir sürü insandan oluşmuşum gibi gelir ve o anda olduğum kişinin önde olduğunu, bir süre sonra da olduğum kişinin yerini bir başkasına bırakacağını bilirim. •Ancak gerçek olan hangisidir ? •Hepsi mi, yoksa hiçbiri mi?"
SOMERSET MAUGHAM'

EGO DURUMLARI

•Ebeveyn ego-durumu; • çocukluk dönemindeki başta anne-baba olmak üzere tüm otorite figürlerine ait kayıtlarından oluşur. •Yaşamın ilk yıllarında otorite figürlerinin davranışlarını, farklı durumlarda verdikleri tepkileri, çeşitli konulardaki düşünce ve tutumlarını izler ve kaydederiz.

•Yıllar sonra bu ego-durumu aktif olduğunda, tıpkı çocukken izlediğimiz ve kaydettiğimiz bu otorite figürleri gibi hisseder, onlar gibi düşünür, onlar gibi konuşur ve onlar gibi tepki veririz.

•Yetişkin ego-durumu, kişinin “mantıklı” ve “sağduyulu” yanı olarak tanımlanmıştır. Yetişkin ego durumu, çevreyi objektif olarak değerlendiren, deneyimleri çerçevesinde olasılıkları hesaplayan ego-durumdur. •Yetişkin ego-durumunun belki de en önemli özelliği “şimdi ve burada” gerçeği göz önüne alarak, verilere dayalı olarak hareket etmesidir.

•Çocuk ego-durumu, kişinin 0-7 yaş yaşantılarına ait kayıtlardan oluşur. Çocukluk döneminde yaşananlar ve bu yaşantılara eşlik etmiş olan duygu, düşünce ve davranışlar Çocuk ego-durumunu oluşturur. • Yıllar sonra kişi Çocuk ego-durumundan hareket ettiğinde aslında çok uzun yıllar önce davranmış olduğu şekilde davranmakta ve bu anlamda geçmişini tekrar etmektedir.

Çocuk 12 yaşına geldiğinde ise çocukluk kararlarını almış ve gelecekteki oynayacağı senaryoyu yazmış olur. Bu senaryolar ömür boyuncuda tekrar eder . Alkolik senaryosu yazmış bir kişi bu senaryoya hapsolür ancak analizle bu senaryodan çıkar ve özgürleşir.

Bu üç benlik durumu kişiler arası ilesimi belirler. Örneğin eğer emir kipleriyle konuşuyorsanız karşınızdaki kişinin çocuk benlik durumuna ileti gönderiyorsunuz demektir eğer o kişi bu iletiye uygun şekilde çocuk benlik durumundan yanıt veriyorsa aranızda çatışmalı bir iletişim olmaz yok kabul etmez o da anne baba benlik durumundan size emir kipleriyle cevap verirse çatışmalı bir iletişime geçmiş olursunuz.

İletişimi yoluna koyacak şey ise hangi benlik durumunda olduğunuzu ve karşındakinin olduğunu anlamak ve ilişkiye uygun benlik durumlarından devam etmektir.

Psikolog /Psikodramatist

Özgen ALTINAY

Transaksiyonel Analiz



Eric Berne

"İnsanlar dünyaya prens ve prensesler olarak gelirler ancak daha sonra kurbağaya dönüşürler".

"Öyle zamanlar olur ki, bir sürü insandan oluşmuşum gibi gelir.
•Ancak gerçek olan hangisidir?
•Hepsi mi, yoksa hiçbiri mi?"



Somerset Maugham



Özgen Altınay

Psikolog/Psikodramatist

**Benlik durumları ve kişiler arası iletişim
üzerine bir etkinlik...**

17 Mayıs Cuma 13:00

Dokuz Eylül Üniversitesi Tınaztepe Yerleşkesi
Mühendislik Fakültesi Tekstil Mühendisliği Bölümü

BORDO SALON