

UPUTSTVO ZA PISANJE TA AUTOPORTRETA

Didaktička analiza

Ovaj program je zamišljen da pomogne polaznicima da teorijsko znanje povežu sa sobom i svojim životom, kao i sa onim ljudima koji su im važni. Program je zamišljen da vodi polaznika na put na kojem će gledati na sebe i druge kroz osnovne transakcione pojmove: OK pozicije, ego stanja, stroukiranje, životni skript, igre, strukturu vremena, simbiozu, itd. Cilj je da polaznik postane sposoban da sagleda sebe kroz TA koncepte, da načini određeni TA model sebe i svog načina života.

Dobiti od iskustvenog TA programa

Rad na sebi. Tokom rada na sebi osoba koristi različite koncepte transakcione analize da bi sagledala svoju ličnost, svoje relacije sa drugima, kao i svoju istoriju. Cilj ove vrste rada na sebi nije promena, već svestnost o onim aspektima koje bi osoba želela da promeni - samosvesnost. Ova samosvesnost (samospoznavanje ili samoupoznavanje) je preduslov za dalji rad na sebi jer se na ovaj način definišu ona „loša“ mesta koja bi polaznik hteo da promeni kod sebe.

Rad sa drugima. Pored toga što je samospoznavanje potrebno za postavljanje ciljeva za dalji rad na sebi, ono je nužan preduslov za svaki budući dublji profesionalni rad sa ljudima. Pretpostavka je da oni ljudi koji imaju svest o svojim lošim stranama, imaju mogućnost da spreče da njihove loše strane utiču na profesionalni rad sa klijentima.

Konfrontacija grandioznosti. Pored toga polaznik TA edukacije na ovaj način „razbija“ sliku o sebi kao idealnoj osobi, osobi bez ikakvih problema i slično. Na ovaj način se konfrontiraju sve grandiozne i narcisoidne fantazije koje bi polaznik mogao imati, a koje mogu biti posledica skriptnih zapovesti Budi savršen! Budi jak! itd.

Učenje kroz iskustvo. Prolaženje kroz iskustvenu analizu koju vodi transakcioni analitičar je i didaktička tehnika jer polaznik kroz ulogu klijenta uči o načinima na koje se primenjuje TA u rastu i razviju ličnosti. Istovremeno usvaja model rada transakcionog analitičara sa kojim radi.

Odnos prema sebi. Na ovaj način polaznik razvija sposobnost da „vidi“ sebe iz meta-perspektive, da razvije sposobnost samorefleksije, da sagledava sebe kroz TA, odnosno da izgrađuje i jača pozitivan odnos prema sebi. Zdrav odnos prema sebi koji je izgrađen na ovaj način može postati stalan odnos tokom daljeg života.

Elementi iskustvenog TA programa na drugoj godini TA edukacije (TA 2):

- Sposobnost sagledavanja sebe i drugih kroz osnovne TA koncepte.
- Definisane neželjenog stanja kod sebe (problemi, mehanizmi, simptomi, poremećaji, ... sve ono što osoba želi da promeni kod sebe).
- Definisane željenih ciljeva u ličnom razvoju (šta osoba želi da postigne kod sebe u različitim aspektima, bilo kao cilj lične evolucije, rasta i razvoja vlastite ličnosti, bilo kao cilj TA tretmana).
- Pravljenje prvih ugovora o promeni: pregovaranje sa didaktičkim transakcionim analitičarem (savetnikom ili psihoterapeutom) o ličnim ciljevima.
- Rad sa didaktičkim transakcionim analitičarom (sama didaktička analiza).
- Rad u transakcionoj grupi (mala grupa).
- Pisanje TA autoportreta - transakcione samoanalize.
- TA samopredstavljanje.
- Dodela sertifikata transakcionog praktičara.

Didaktička analiza:

Lična analiza je sistematičan način rada na sebi uz primenu određenih analitičkih metoda i tehnika (transakciona analiza, psihoanaliza, itd). Lična analiza je proces koji se sastoji iz serije ličnih radova, odnosno sati analize, a ne samo od nekoliko sporadičnih ličnih radova motivisanih određenim problemima.

Lična analiza je dugotrajni proces, ali je u iskustvenom programu ona svedena na osnovu analizu i na jednogodišnji period. Lična analiza se sastoji iz didaktičke analize i samoanalize.

Didaktička analiza podrazumeva ulaženje u ugovorni odnos sa transakcionim analitičarem koji polazniku TA edukacije pomaže da bolje razume sebe i svoje ponašanje koje smatra problematičnim. Cilj didaktičke analize na ovom nivou nije promena, mada je je ona poželjna.

Samoanaliza je proces koji obuhvata introspekciju, samoposmatranje, proučavanje literature, rađenje određenih vežbi i slično. Samoanaliza je širi pojam jer je didaktička analiza u funkciji samoanalize. Drugim rečima, ljudski rast i razvoj je osnovni proces, a povremeno traženje profesionalne pomoći je samo način da se ovaj proces deblokira ili ubrza.

Transakcioni analitičar koji je kompetentan da radi didaktičku analizu se naziva **didaktički transakcioni analitičar**. To je osoba koja ispunjava sledeća tri uslova:

- 1) sama prošla didaktičku analizu;
- 2) koja ima naziv transakcionog analitičara na osnovu nekog od sledećih sertifikata:
transakcioni analitičar – savetnik,
transakcioni analitičar – psihoterapeut,
- 3) ima ovlašćenje TA Centra i nalazi se na spisku didaktičkih transakcionih analitičara koji će biti poslat mejlom nakon prvog susreta na 2. godini edukacije. Za sve druge slučajeve potrebno je kontaktirati mentora.

Uvek treba voditi računa da didaktički transakcioni analitičar nije ista osoba koja je edukator ili supervizor.

Didaktička analiza je za didaktičkog transakcionog analitičara potpuno tajni proces.

Didaktički transakcioni analitičar se etički obavezao da potpuno poštuje tajnost didaktičke analize (osim u onim slučajevima koji su propisani zakonom: u slučaju teškog krivičnog dela tipa ubistva) i da podatke nikako ne posreduje drugim transakcionim analitičarima koji su uključeni u trening (na primer, supervizoru određenog kandidata). Na primer, ukoliko didaktički transakcioni analitičar zaključi da polaznik TA treninga ima toliko poremećen referentni okvir da nije spreman za rad sa ljudima, on informaciju o tome ne sme da prenese drugim transakcionim analitičarima, supervizoru i mentoru dotičnog polaznika. Takvo postupanje didaktičkog transakcionog analitičara bi bilo teško kršenje etičkog kodeksa.

Onaj transakcioni analitičar koji je u ulozi supervizora je taj koji procenjuje spremnost polaznika za rad sa ljudima, ali isključivo na osnovu svoje samostalne procene.

Didaktički transakcioni analitičar izdaje potvrdu o broju sati i vrsti didaktičke analize (individualno ili grupno) bez ikakvog opisa njenog sadržaja.

30 sati didaktičke analize

Didaktička analiza mora obuhvatiti 30 sati ličnog rada, od čega najmanje 10 mora biti individualno.

Didaktička analiza je zamišljena kao strukturirani rad kroz primenu TA koncepata na ličnost polaznika. Ona u sebi može sadržavati i „lične radove“ u kojima se radi na problemu koji polaznik doživljava u svom tekućem životu, ali je njena suština upravo u strukturiranoj primeni TA koncepata (zato didaktička analiza, a ne didaktička terapija).

Individualna analiza. Najmanje deset sati analize kod didaktičkog transakcionog analitičara, po sistemu oči u oči.

Može li se u ove sate ubrojati analiza ili terapija kojoj se osoba podvrgla kod terapeuta drugog modaliteta? Sati obavljani u nekom drugom modalitetu ulaze u sate ličnih radova u kategoriji „ne TA lični radovi“. Kao takvi oni su dobrodošli i ulaze u opšti fond sati rada na sebi. Međutim, ovde je reč o primeni TA konceptata na sopstevenu ličnost, tako da se mora raditi sa didaktičkim transakcionim analitičarem, a ne sa analitičarem ili terapeutom nekog drugog modaliteta.

TA AUTOPORTRET - pismena samoanaliza

Pismena samoanaliza je pismeni rad u kojem polaznik analizira i predstavlja samoga sebe kroz koncepte transakcione analize. Ovaj rad je presek lične istorije, sadašnje situacije i projekcije budućnosti polaznika. U izradi ovog rada polazniku pomaže didaktički transakcioni analitičar. Minimalni obim rada je 16 strana, a maksimalni 32 strane (font 12, dupli pored). Rad mora da sadrži nekoliko crteža.

Struktura rada koja sledi je samo orijentaciona. Svako može modifikovati strukturu po svojoj želji, kako bi naglasio one TA koncepte za koje smatra da mu bolje pomažu da razume i opiše sebe. Samo su tri crteža obavezna: egogram, skriptna matrica i tempogram.

Struktura pismene samoanalize.

1 Osnovni podatci

o sebi.

o porodici iz koje osoba potiče.

o porodici u kojoj osoba sada živi (sekundarna porodica).

2 Sagledavanje sebe kroz ego stanja.

Obavezni crteži: lični egogram i psihogram.

Unutrašnji dijalozi i odnos prema sebi.

Samostroukiranje i samootpisivanje.

Svojih 7 pozitivnih osobina.

Emocije koje nikada ne pokazujem

3 OK pozicije u komunikaciji i životu.

Pozicija koju zauzمام u stresnim ili konfliktnim situacijama

Moja uslovna pozicija.

4 Životni skript

Skriptne zabrane i odluke

Često su mi govorili ...

Skriptni imperativi – drajveri

Obavezni crtež: Moja skriptna matrica

Skriptna budućnost (koju su mi namenili ili koju sam izabrao)

Skriptni kraj

Moja budućnost bez skripta

5 Komunikacija i odnosi sa drugima

stroukiranje i otpisivanje drugih

problematične transakcije sa drugima

emocije koje često izražavam drugima

igranje igara

6 Strukturiranje vremena

Obavezni crtež: Tempogram (histogram o 6 načina strukturiranja vremena).

Sposobnost za bliskost i vezivanje.

Funkcionisanje u bliskosti, u javnosti i u samoći.

7 Simbioza

Sa roditeljima (odrastanje, odvajanje)

Sa partnerom

Samopredstavljanje

Samopredstavljanje je jedna vrsta izveštaja o tome šta je osoba naučila o sebi i šta je promenila kod sebe kroz iskustveni TA program. Odvija se pred članovima edukativne grupe kojoj osoba pripada. Osnova za samopredstavljanje je pismena samoanaliza, odnosno TA autoportret. Samopredstavljanje treba da traje do 20 minuta. Nakon toga od drugih članova grupe dobija fidbek o tome kako su oni videli napredovanje date osobe u proteklih godinu dana. Samopredstavljanje autoportreta se planira nakon datog fidbeka i preporuke didaktičara na pisani autoportret koji mu je polaznik predstavio.

Dodela sertifikata Praktičara transakcione analize (Transactional Analysis Practitioner)

Nakon ispunjena datih uslova, osobi se uručuje sertifikat transakcionog praktičara. Time je ispunila preduslov za ulazak na dalju edukaciju u primeni transakcione analize za rad sa ljudima a za sticanje naziva transakcioni analitičar – savetnik. Svi sati didaktičke analize, rada na sebi, TA teorije i slično se računaju u sate koji su potrebni za sticanje ostalih TA sertifikata višeg ranga.

Neka od pitanja koja povezuju TA koncepte sa ličnošću polaznika edukacije

EGO STANJA

Kojim ego stanjem reagujem u kritičnim situacijama?

Koje ego stanjem reagujem pred autoritetima?

Kojim ego stanjem reagujem pred nepoznatim ljudima?

Koji je moj tipični unutrašnji dijalog kada sam pred problemom?

Umem li da se zabavljam i opustim pred ljudima? (Slobodno Dete)

Kakav je moj egogram? Ego stanja spolja gledana.

Kakav je moj psihogram? Ego stanja doživljena iznutra.

Koje ego stanje bi trebalo da vežbam da pokazujem drugima?

Na osnovu mog detinjstva šta mogu reći o sadržajima moje eksteropsihe i arheopsihe?

UNUTRAŠNJI KONFLIKTI

Da li sam hronično u nekom zastoju između dve vlastite želje?

STROUKIRANJE I OTPISIVANJE

TRANSAKCIJE

Koje transakcije su mi najproblematičnije?

STRUKTURIRANJE VREMENA

IGRE

Da li postoji igra koju pokrećem?

Da li postoji neka igra u koju ulazim?

ANALIZA EMOCIJA

Koje emocije pokazujem?

Koje emocije skrivam?

Koje emocije su bile zabranjene u mojoj porodici?

Koje emocije su bile zapovedene u mojoj porodici?

Koje je moje najčešće neprijatno osećanje?

ANALIZA SKRIPTA

SKRIPTNE ZAPOVESTI

Da li mi je neko upućivao skriptnu poruku Nemoj da postojiš!

Da li sam nekada odlučila/odlučio da je bolje da umrem nego da ...?

Da li mi je neko upućivao skriptnu poruku Ništa ne vrediš; Ne zaslužuješ ljubav?

Da li sam ja nekada zaključila/io da ne zaslužujem da budem voljen/a zato što ...?

Da li su mi upućivali neke od drugih skriptnih zabrana:

- Ne budi svog pola
- Nemoj da budeš dete
- Nemoj da odrasteš
- Nemoj da se odvojiš od mene
- Nemoj da budeš blizak
- Nemoj da veruješ ljudima
- Nemoj da pripadaš nekome ili nečemu
- Nemoj da uspeš
- Nemoj da misliš svojom glavom
- Nemoj da osećaš ...
- Nemoj da budeš zainteresovan za seks
- Nemoj
- Nemoj da budeš zdrav / bolestan
- Nemoj da se osećaš dobro
- Nemoj da budeš mentalno zdrav

Da li su mi govorili kako ću da završim?

SKRIPTNI IMEPRATIVI (DRAJVERI)

Šta su zahtevali od mene, da budem, pa da mi mogli da me tolerišu ili vole?

ltd.

NEKE OD TEMA ZA ANALIZU

Partner

Zdravlje

Ljubav

Bliskost

Uspeh

Seks

Novac

Prijateljstvo

Porodica

Posao

Imetak

Zadovoljstvo i uživanje

Konflikti

Neprijatelji

Mržnja i prezir

Lepota i privlačnost

Motiv da se bude transakcioni analitičar

Preporučena literatura:

Džejms, M. i Džongvard, D.: Životni pobednik, Psihopolis, 2008. Preporučujemo da se prorade vežbe koje su na kraju svakog poglavlja.

Kavi, Stiven R. : 7 navika uspešnih ljudi. Mladinska knjiga, Beograd, 2009.

Stjuart, I. i Džoins, V.: Savremena transakciona analiza. Psihopolis, 2010 (u štampi).

Mekler Gulding, M. i Gulding, R.: Promeniti život. Psihopolis, 2008.