Tranzakcióanalízis (TA) a Coachingban

**Tranzakció analízis (TA)**

* Személyiségelméleti modell
* Pszichoterápiás modell
* Kommunikációs modell

Az én állapotok fogalmát a coachingban annak megértésére használjuk, hogy hol gyökerezik a coachee elakadása.

A funkcionális én állapotmodell különösen hasznos a viselkedések elemzésére.

Eric Berne dolgozta ki az alapmodellt, mely azóta tovább fejlődött.

**A TA mint személyiség vizsgálati módszer**

A személyiség a viselkedésnek, a gondolkodásnak és az érzelmeknek az a jellegzetes mintázata, amely meghatározza, hogy a személy hogyan alkalmazkodik a környezetéhez.

Személyiségünkhöz éppúgy hozzátartoznak a különféle személyiségjegyek éppúgy, mint a megfigyelhető viselkedési sajátosságaink is.

A személyiség tehát jellemző tulajdonságaink viszonylag stabil szerveződése, a tulajdonságok olyan tartós készlete, amely meghatározza az egyediségünket és megkülönböztet másoktól.

A személyiséghez a jellemző személyiségjegyeken túl a jellemző magatartási sajátosságok is hozzátartoznak.

A tanulás, a megerősítés révén egyes tulajdonságok kifejlődnek, erősödnek, mások viszont visszaszorulnak, ennek következményeképpen megváltozik a személyiség egészének szerkezete.

A személyiségre nagyon jelentős mértékben maga a szituáció is erős befolyást gyakorol.

ERIC BERNE (1910-1970)

Eric Leonard Bernstein

Általános orvosi diploma, majd pszichiátriát tanult a Yale Egyetemen

1941-tól tanult pszichoanalízist (New York)

1943-46 között az USA hadseregében szolgált

A TA korai elképzelései 1946-1958 között jelentek meg

1961-ben látott napvilágot nagy monográfiája, a „Tranzakcióanalízis a pszichoterápiában”

1964 -ben kiadták az „Emberi játszmák”-at

TA elmélet

Berne a TA elméletet négy összetevő sorozataként határozta meg, amelynek mindegyike az őt megelőző megértésére épül.

1. az én-állapot modell
2. Tranzakció analízis
3. játszma analízis
4. Sorskönyv analízis.

**A TA főbb alapfeltételezései**

Az emberek eredendően lelkileg egészségesek.

Minden ember az alaptermészeténél fogva arra törekedik, hogy harmóniában éljen magával, másokkal.

Mindenkiben megvan a gondolkodásra való képesség.

Mindenki felelős saját döntéseiért.

Az emberek képesek a változásra, ha komolyan elköteleződnek mellette.

**TA én-állapot alapmodell**

Eric Berne definíciója az Én-állapotokra:

 „Konzekvens érzés- és tapasztalati minta, amely közvetlenül kapcsolódik a megfelelő konzekvens magatartási mintázottsághoz.”

Szülői én-állapot: az egyén a szülői elvárásoknak/mintának megfelelően cselekszik (automatikus, rutinszerű reakciók).

Felnőtt én-állapot: józan, tárgyilagos, ezek alapján döntést hozó, cselekvő, reagáló. Közvetít a másik két én-állapot között.

Gyermek én-állapot: egyfelől alkalmazkodó, gyámolításra szoruló, másfelől felszabadult, életvidám, intuitív személyiségjegyek hordozója.



Én állapot modell további bontásban:

**Irányító, dirigáló szülő**

**Gondoskodó szülő**

FELNŐTT

*Szabad gyerek*

*Lázadó gyerek*

*Alkalmazkodó gyerek*

*Sérült gyerek*

**Én állapotok**

Szülő én-állapot: Viselkedések, gondolatok és érzelmek, amelyeket szülőkről és szülő-figurákról másolunk. (Irányító vagy Dirigáló Szülő Én-állapot, Gondoskodó Szülő Én-állapot) Ebben az állapotban úgy érzünk, gondolkodunk, cselekszünk, beszélünk és reagálunk, mint ahogyan a szüleink tették.

Felnőtt én-állapot: Viselkedések, gondolatok és érzelmek, amelyek közvetlen reakciók az itt és most-ra.

Gyerek én-állapot: Viselkedések, gondolatok és érzelmek, amelyek a gyermekkoriak újrajátszása) Szabad gyerek, Lázadó gyerek, Alkalmazkodó gyerek, Sérült gyerek

**Szülő én-állapot**

Irányító vagy dirigáló szülő előnyös oldala, hogy strukturál, és ártó, ha túlzásba viszi az ítélkezést.

* Irányítok, Utasítok,
* Prédikálok,
* Fenyegetek,
* Kioktatok, Ítélkezek,
* Gúnyolódok, Tanácsolok
* Számon kérek

Pl.: „Sose állj szóba idegenekkel!"

„Csukd be a szád, ha eszel."

**Szülő én-állapot**

Gondoskodó Szülő előnye, ha gondoskodik, ártó, ha túlzásba viszi és fojtogatóan gondoskodik.

* Dicsérek,
* Elvégzem helyette,
* Együtt érzek,
* Aggodalmaskodok,
* Javasolok

Pl.:„Egyél még egy kicsit”

**Felnőtt**

Olyankor lép előtérbe, ha objektíven értékeljük környezetünket, ha múltbeli tapasztalataink alapján számot vetünk lehetőségeinkkel és problémáinkkal.

* Együttműködök,
* Véleményt mondok,
* Meghallgatok,
* Konfliktust kezelek,
* Elismerek,
* Élményt megosztok,
* Együtt döntök vele

**Gyerek én-állapot**

Mindenkiben lakik egy kisfiú vagy egy kislány, aki pontosan úgy érez, gondolkozik, cselekszik, beszél és reagál, ahogy mi magunk tettük gyermekkorunkban.

A bennünk lakozó Gyermekit nemcsak azért fontos megértenünk, mert egy életen át elkísér minket, hanem azért is, mert személyiségünk legértékesebb része.

Szabad Gyerek előnye a kreativitás az innováció és az energia. Akkor negatív, ha az önzésig menően túlhasználják.

Lázadó vagy Alkalmazkodó Gyerek jó arra, hogy a szabályokat tiszteletben tartsa vagy módosítsa, negatívan hat akkor, ha túlalkalmazkodásba vagy agresszióba csúszik. Sérült gyerek, a legutóbbi időkben bővült az alapmodell.

Ok keret:



**Egogram mint coaching eszköz**

Egogram készítése a coachee különböző szerepeire.

Érdemes az egogaramot valamilyen konkrét személlyel és szituációkra megcsinálni. Jó célállítás lehet, ha egy viselkedési változást szeretnénk elérni a cochee-val, hogy arra is rajzolja meg.

Pl.

* anya v. apa,
* férj v. feleség,
* főnök, munkatárs,
* barátnő, barát,
* testvér, stb.