

Lékař je člověk,  
jenž podává lék,  
o kterém neví nic,  
pacientovi,  
o kterém toho ví ještě méně.

*Voltaire*

# Psychosomatika - B-P-S přístup

- ◆ Vztahy mezi psychosociálními faktory a normálními a abnormními fyziologickými funkcemi
- ◆ Vztahy mezi B, P a S faktory a načasováním, vznikem, průběhem a vyústěním u všech nemocí
- ◆ Prosazování celostního (BPS) přístupu u somaticky nemocných
- ◆ Aplikace psychiatrických, psychologických a behaviorálních postupů

Pořádná anamnéza:  
jediné  
možné východisko

RO

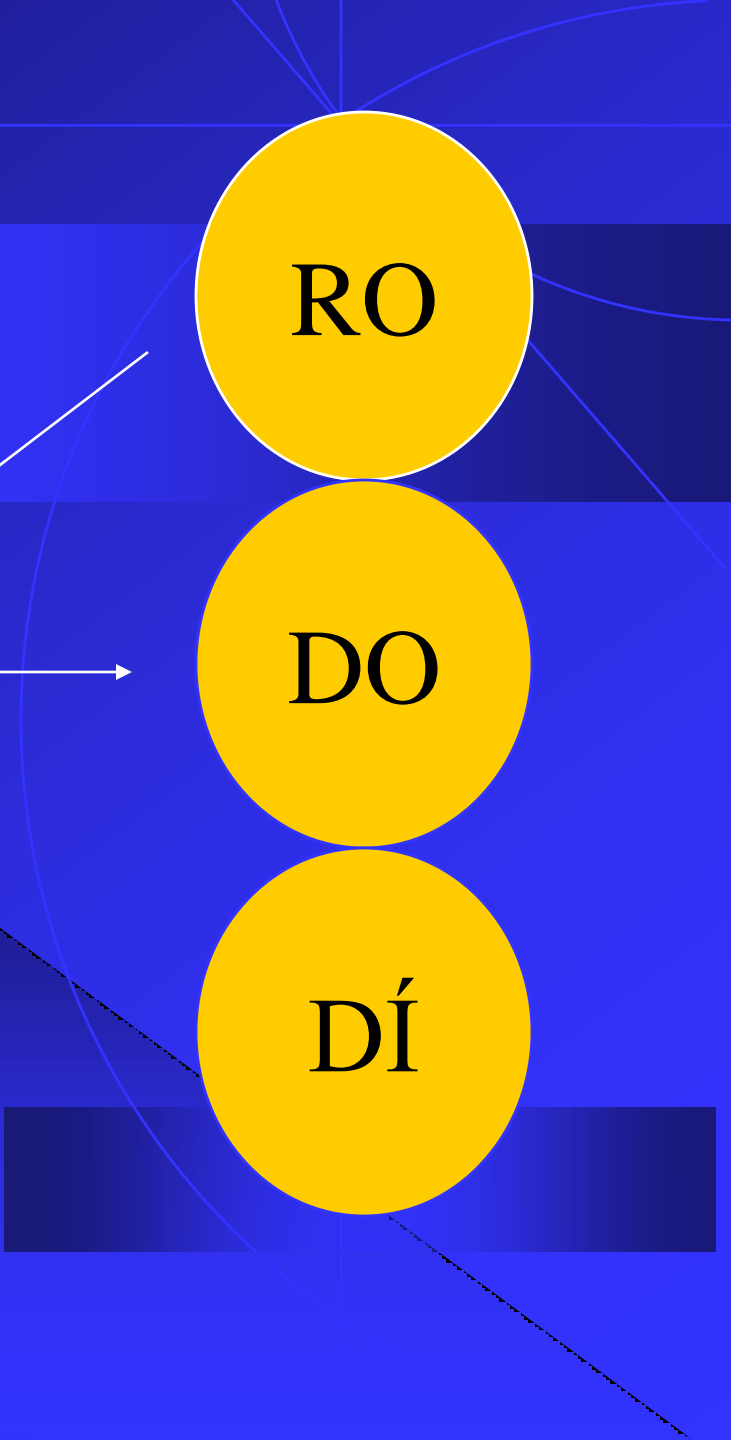
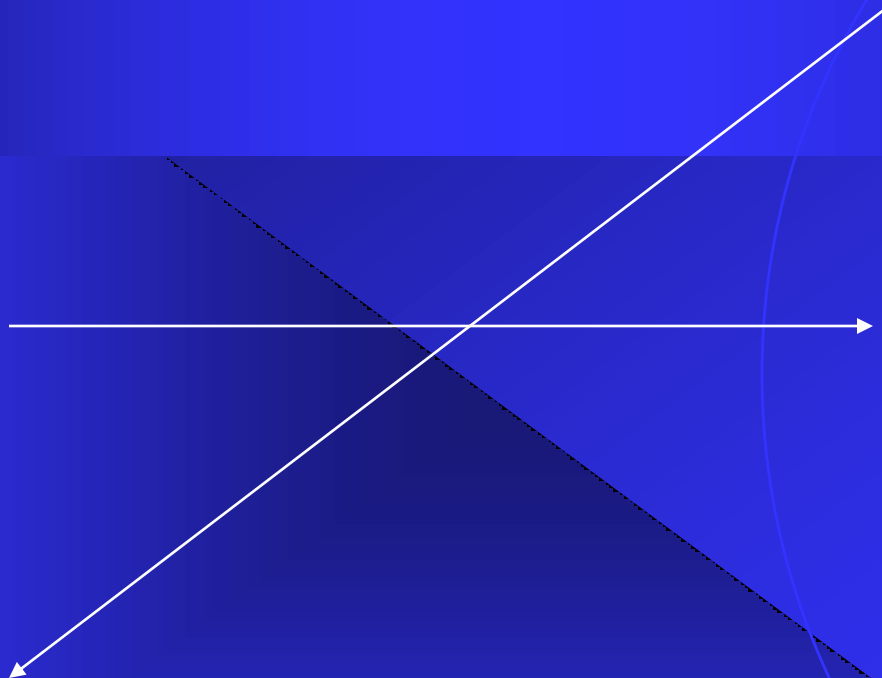
DO

DÍ

RO

DO

DÍ



# TRANSAKČNÍ ANALÝZA

Radkin Honzák

Přednáška pro účastníky kurzu

8.4.2010

# Transakční analýza (dále TA)

- Ucelená teorie osobnosti
- Psychoterapeutická škola
- Komunikační teorie

Zakladatel: Eric BERNE  
(1910-1970)

8.4.2010

# Na co věříme, z čeho vycházíme

- ◆ Lidé jsou v zásadě „OK“
- ◆ Rodíme se jako princové a princezny
- ◆ Okolnosti mění některé v žabáky/žáby
- ◆ Každý má kapacitu myslet (i politik)
- ◆ ZMĚNA JE MOŽNÁ
- ◆ Cílem změny je osobní růst
- ◆ Osobní růst vede k autonomii

# Pokračování předchozího

- ◆ Člověk potřebuje několik pohlázení denně, jinak mu vysychá mícha
- ◆ Napřed se uzdrav, pak to analyzuj
- ◆ Najdi třísku v palci a odstraň ji
- ◆ Léčba je vítězství, ale...
- ◆ většina pacientů chce setrvat v pozici prohrávajících (a být zde lepší)

# ? Co je komunikace?

Umění hovořit jeden s druhým, říkat, co skutečně cítíme nebo myslíme, říkat to jasně, naslouchat tomu, co říká ten druhý a ujišťovat se, že jsme slyšeli správně.

*Je to dovednost, která je nejdůležitější pro vytvoření a uchování otevřeného a rovnocenného vztahu s druhým člověkem.*

# MEZILIDSKÁ KOMUNIKACE

Přenos informací a budování vztahů důvěry;  
v praxi probíhá obojí současně

## Proč komunikovat?

- abychom věděli více o sobě
- abychom věděli více o světě kolem nás
- abychom mohli sdílet tento svět s druhými
- abychom mohli druhé přesvědčovat a ovlivňovat
- abychom se pobavili, nebo si hráli, nebo se uvolnili, nebo se prostě těšili

# Sociální a psychologická rovina sdělení

- ◆ Veškerá komunikace probíhá v uvedených dvou rovinách
- ◆ Sociální: běžně chápané sdělení v daném kontextu, často dané doslovným významem slov
- ◆ Psychologická: skutečný význam („Marťan“) obsažený v neverbálním projevu
- ◆ Je-li rozpor mezi sociální a psychologickou rovinou, je psychologická část považována za „skrytou“, vždy však je výsledek dán PSYCHOLOGICKOU (nikoli sociální) rovinou

# VÝCHODISKA TA:

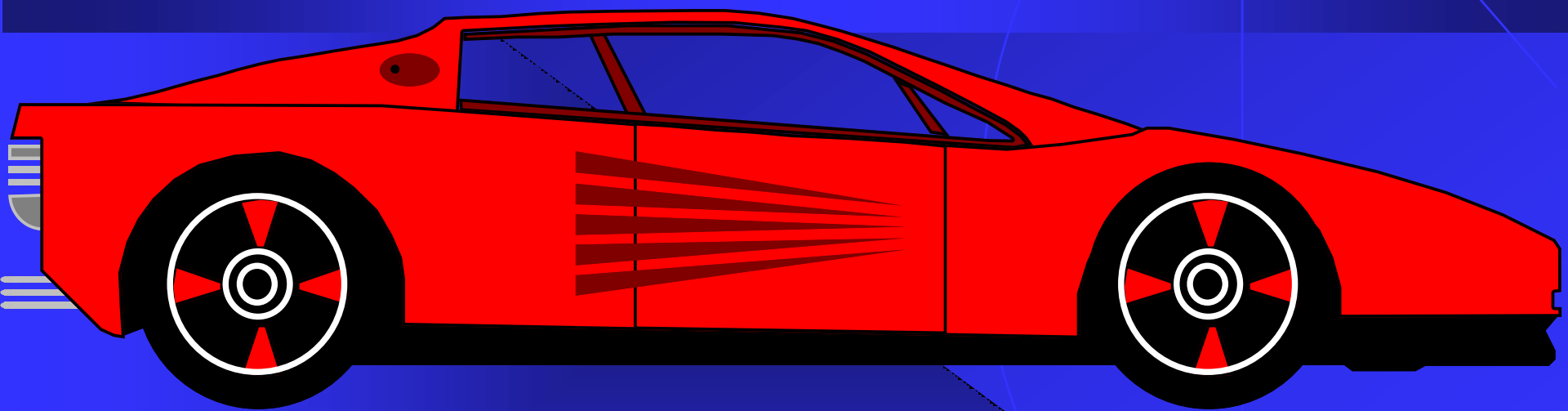
- ▣ **Psychoanalytická teorie**
- ▣ **Teorie učení**
- ▣ **Neurofyziologie**

**EGO-PSYCHOLOGIE  
DYNAMICKÉHO SMĚRU**

8.4.2010

# EGO- psychologie

- ◆ Stav RODIČOVSKÝ (RODIČ zkratka:Ro)
- ◆ Stav DOSPĚLÝ (DOSPĚLÝ Do)
- ◆ Stav DĚTSKÝ (DÍTĚ Dí)
- ◆ V každém stavu odlišné a svérázné přijímání reality, její vyhodnocování a reakce na ni.





Jak to, že  
nejsi doma  
a nepíšeš  
úkoly?!?



Dojdi si domů  
pro svetr, ať  
nenastydneš



Kdy bude  
domovní  
schůze o  
nákupu bytů?



Franto,  
zajdem  
dneska na  
pivo?



Ano, pane  
strážmistře, já už  
víckrát tak rychle  
nepojedu...

# EGO-STAVY

**jsou klíčem k pochopení systému TA**

Ego-stav je koherentní systém myšlení, cítění, chování a neverbálních projevů. Existují stovky ego-stavů, které dělíme do tří skupin označovaných jako RODIČ, DOSPĚLÝ a DÍTĚ.

Model ego-stavů představuje tři způsoby, kterými lidé projevují svoji osobnost.

# Strukturální analýza ego stavů. Co je jejich obsahem?

- ◆ **RODIČ** - chování, myšlenky a pocity převzaté od rodičů nebo od rodičovských figur.
- ◆ **DOSPĚLÝ** - chování, myšlenky a pocity, které jsou přímou odpovědí na situaci *tady a teď*.
- ◆ **DÍTĚ** - chování, myšlenky a pocity z dětství, které jsou „přehrávané“ v současnosti.

RO

## Rodičovská struktura

DO

Ví, ochraňuje, pečuje,  
kárá, trestá, nabádá,  
zakazuje, přikazuje,  
hodnotí, hlásá pravdy,  
nese tradici. Je „Děd  
Vševěd.“

DÍ

RO

DO

DÍ

## Dospělá struktura

Myslí, pracuje, uzavírá  
dohody, řeší, zařizuje,  
umí, jedná a na základě  
znalostí předvídá

RO

DO

DÍ

## Dětská struktura

Pocit'uje, raduje se,  
manipuluje, zlobí, trucuje,  
pláče, bojí se trpí nejistotami,  
chce, prožívá, nemyslí logicky,  
ale magicky (čaruje)

# Diagnostika ego-stavů - SLOVA

**RO** - dobrý/špatný, má se/nemá se, musíš/nesmíš,  
vždycky/nikdy, pamatuj si..., opovaž se...

**DO** - jak, kde, kdy, co, praktický, možný,  
zajímavý, zjistit, dělat, rozvažovat,  
rozumný, účelný

**DÍ** - chci/nechci, citoslovce, nemohu, proč?,  
věřím, cítím, to je divné, to není  
možné, bojím se, že...

# Diagnostika ego stavů - HLAS

**RO** - zaujatý, kritický, uklidňující  
chlácholivý, přesvědčující

**DO** - věcný, klidný

**DÍ** - uvolněný, stísněný, výbojný,  
vzlykavý, žádající, mazlivý,  
koketní, parodující

# Diagnostika ego-stavů - VÝRAZ/GESTA

**RO** - rozevřená náruč, vlídný úsměv,  
zamračená tvář, zdvižený prst

**DO** - přemýšlivý, bdělý a čilý, vstřícný,  
otevřený; gesta úsporná naznačující  
„přidržování myšlenek“

**DÍ** - nebrzděný, naivní, veselý, smutný,  
ztracený, spontánní, **bystrý**, dychtivý  
překvapený, „aha-moment“, vítězný

# Diagnostika ego-stavů - POSTOJE

**RO** - pečující, dávající, chápající, kritické, posuzující, autoritářské, moralizující

**DO** - přímé, otevřené, racionální, hodnotící fakta (*ad rem, ne ad hominem*)

**DÍ** - udivený, stěžující, obranný, hravý, neukázněný, manipulativní, drzý, tvůrčí, zahanbený, podmiňující

# „POHLAZENÍ“

Z amerického *stroke* +/-

(český překlad uvádí *pohlazení a pohlavky/kopance*)

Každá interakce, která uznává existenci toho druhého: „Vidím, že jsi tady.“

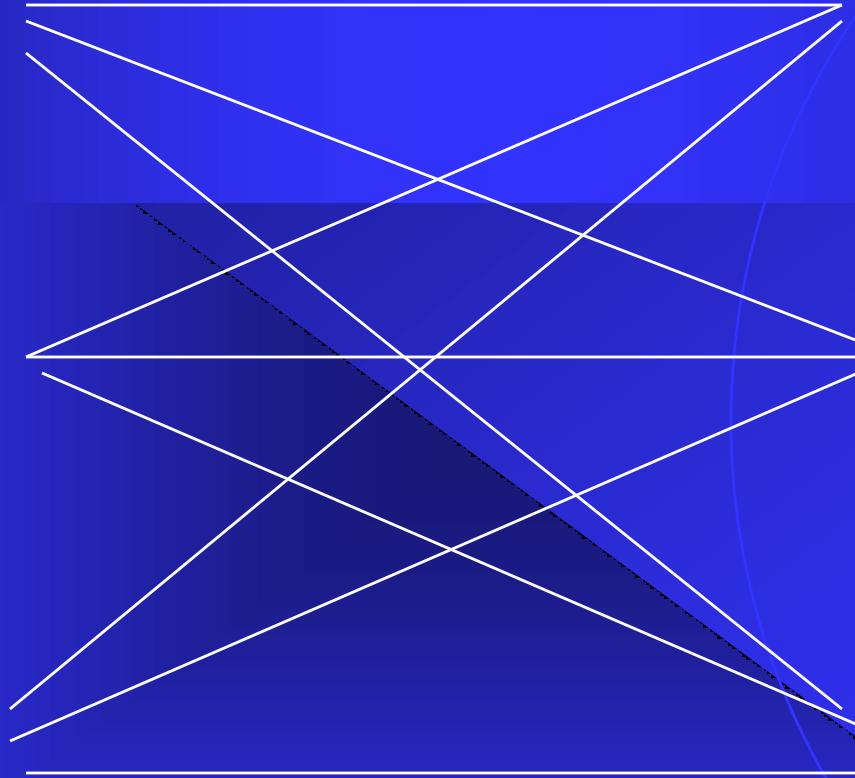
Pohlazení: biologická, psychosociální

Druhy pohlazení: pozitivní/negativní,  
verbální/neverbální, přímá/nepřímá,  
podmíněná/nepodmíněná, vnitřní/vnější

RO

DO

DÍ



RO

DO

DÍ

# TRANSAKCE

Nejmenší jednotka komunikace, kterou tvoří transakční podnět a transakční odpověď

Výměna pohlazení

## DRUHY TRANSAKČÍ:

- komplementární
- zkřížené
- se skrytým významem
- angulární
- „plastikové“

# KATHEXE

Obsazení určitého ego-stavu,  
jeho funkční zapojení do komunikace

**Rodič** - složka pečující a kritická

**Dospělý**

**Dítě** - složka přirozená a adaptovaná

RO

DO

DÍ



RO

DO

DÍ

„Rodičovské sdružení“

RO

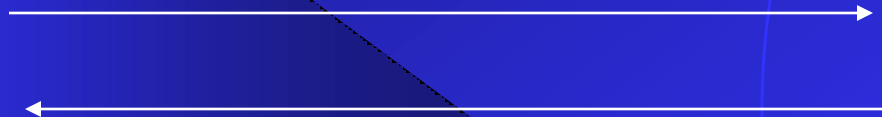
DO

DÍ

RO

DO

DÍ



Dospělá dohoda

RO

DO

DÍ

RO

DO

DÍ



„Pojd’te, pane, budeme si hrát“

RO

DO

DÍ

RO

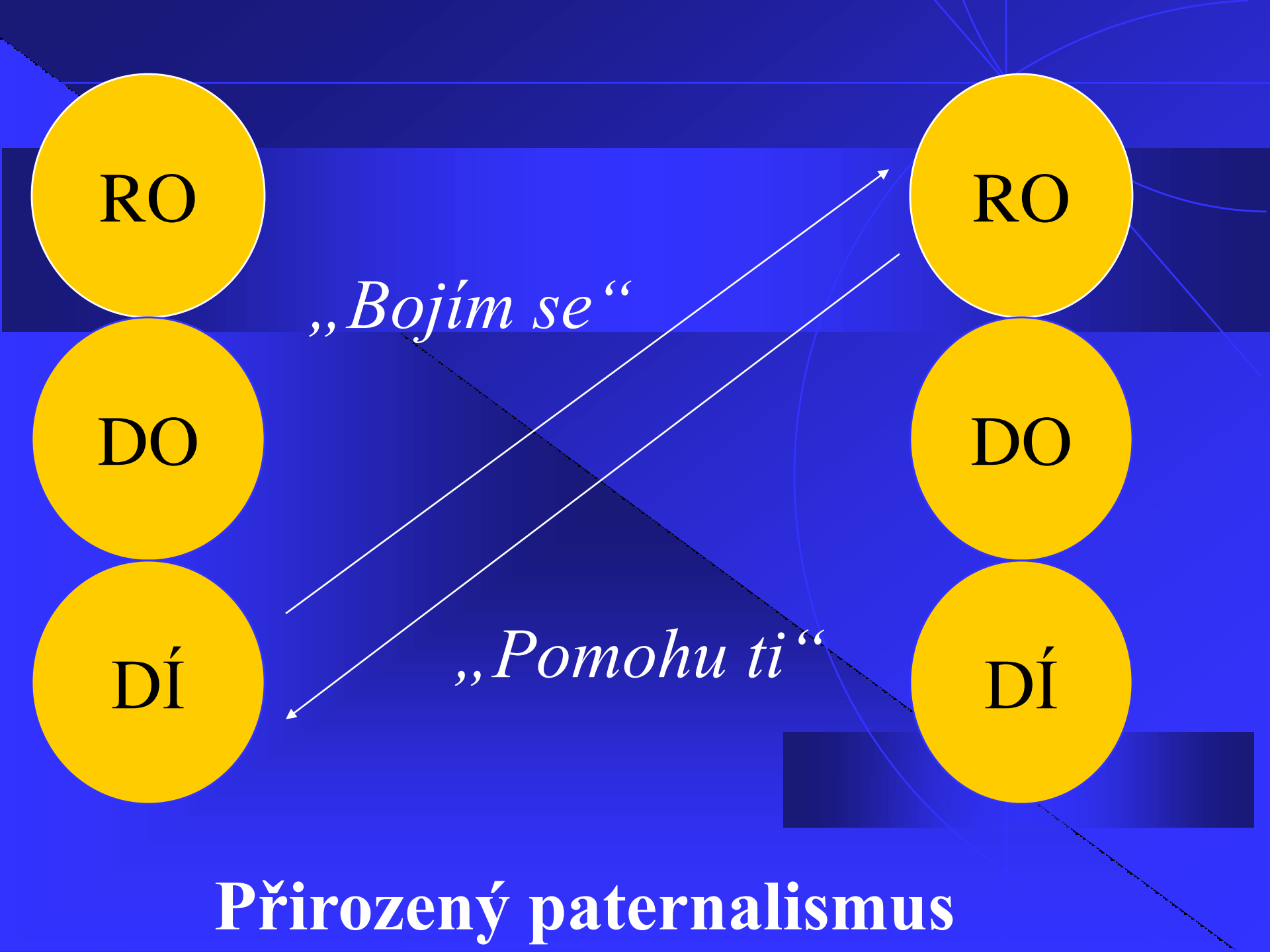
DO

DÍ

*„Bojím se“*

*„Pomohu ti“*

**Přirozený paternalismus**



# PRAVIDLA KOMUNIKACE

- ◆ Pokud jsou transakce komplementární, komunikace může trvat nekonečně dlouho
- ◆ Zkřížením transakcí se komunikace přerušuje
- ◆ Výsledek komunikace je určován její psychologickou rovinou

RO

DO

DÍ

RO

DO

DÍ

*„Kde mám kravatu?“*

RO

DO

DÍ

RO

DO

DÍ

*Jsi nepořádněj kluk!*

RO

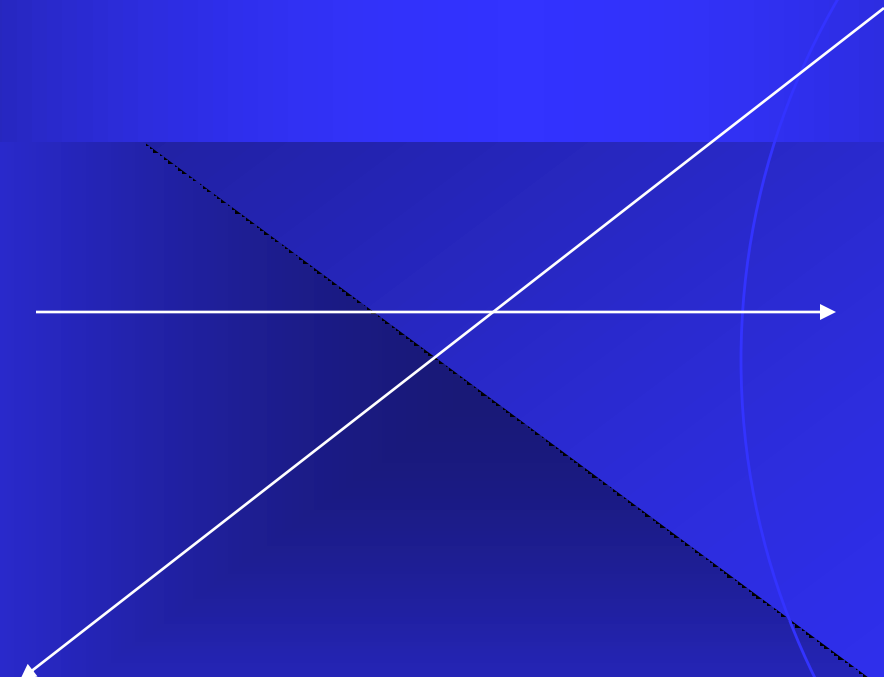
DO

DÍ

RO

DO

DÍ



*Já budu trucovat!*

RO

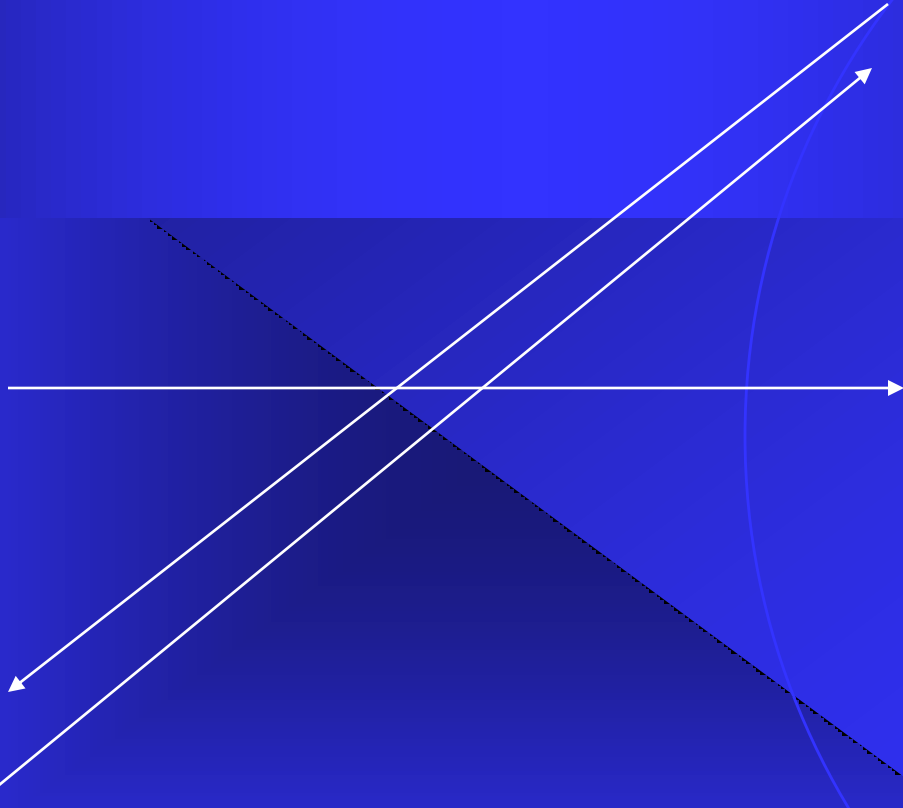
DO

DÍ

RO

DO

DÍ



RO

DO

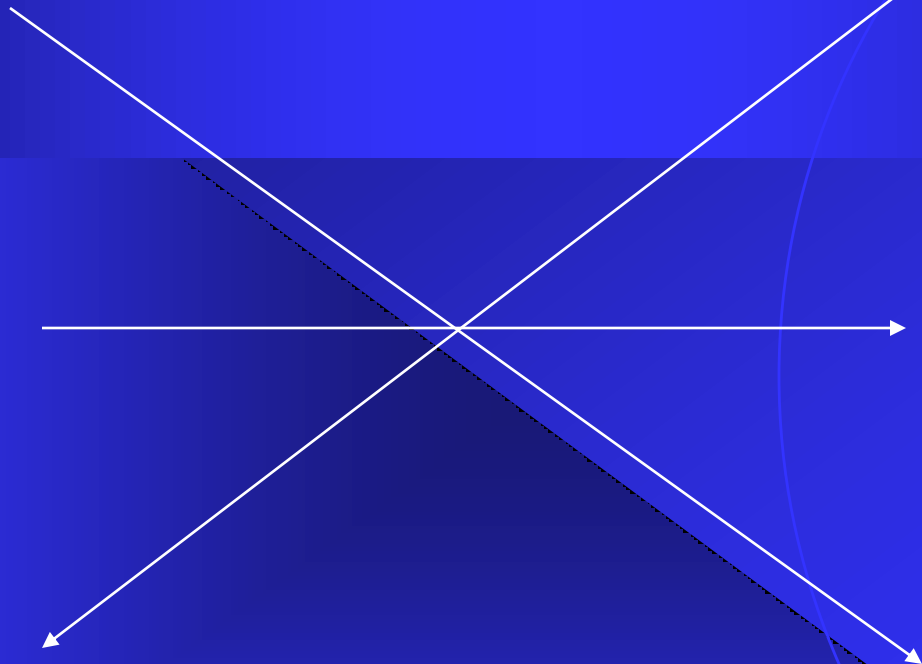
DÍ

PoTyDa

RO

DO

DÍ



# Přidaný význam

RO

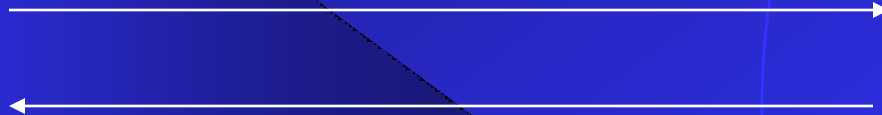
DO

DÍ

RO

DO

DÍ



# Angulární

RO

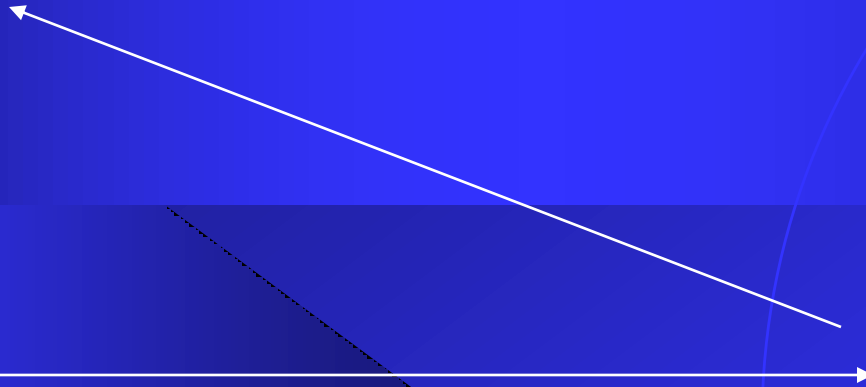
DO

DÍ

RO

DO

DÍ



# Strukturování vzdálenosti/blízkosti

**X**

**nekontakt**

**X**

**X**

**rituál**

**X**

**X**

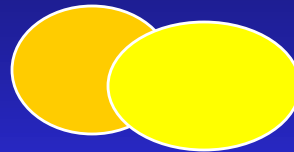
**činnosti**

**X**

**X**

**zábavy**

**X**



**intimita**

# Strukturování vzdálenosti/blízkosti

<b>X</b>		<b>nekontakt</b>		<b>X</b>
	<b>X</b>	<b>rituál</b>		<b>X</b>
		<b>činnosti</b>	<b>X</b>	
		<b>zábavy</b>	<b>X</b>	
		<b><u>HRY</u></b>		
		<b>intimita</b>		

RO

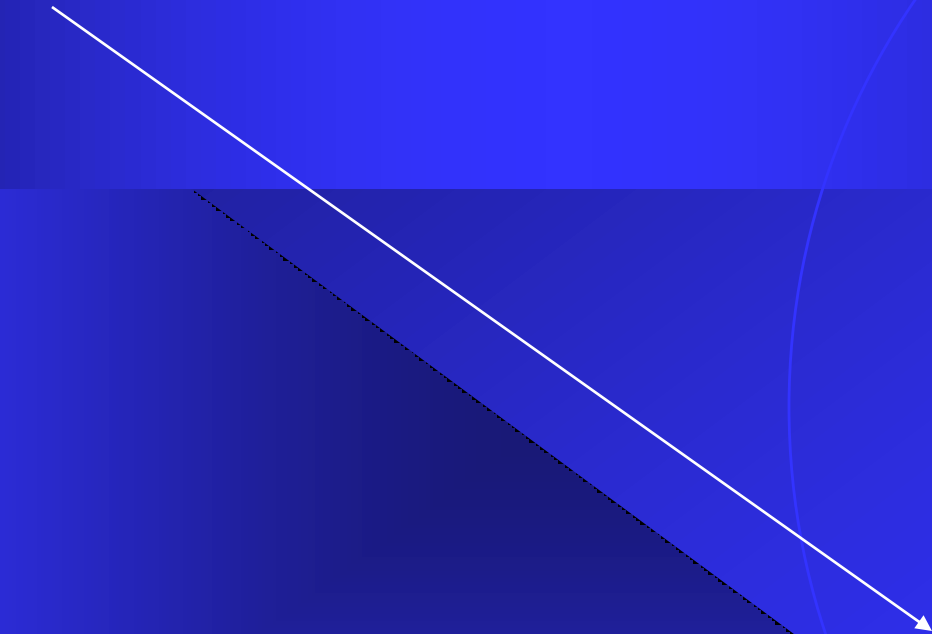
DO

DÍ

RO

DO

DÍ



# Hra je jednání se skrytým motivem, který:

- ◆ působí mimo vědomí DOSPĚLÉHO,
- ◆ vyjde najevo, až když účastníci změni způsob svého chování,
- ◆ způsobí, že všichni zažívají rozpaky, nepochopení či frustraci s tendencí obviňovat druhé.
- ◆ Návnada (sociální rovina) -- skryté poselství (psychol. rovina) -- skok na špek a odpověď -- výplata

Hra je pokračující serií komplementárních skrytých transakcí směřujících k jasně definovanému, předvídatelnému výsledku.

Hry jsou nedílnou a dynamickou součástí nevědomého životního plánu - scénáře každého jedince - slouží k vyplnění času při čekání na jeho naplnění.

Každá hra je strategií, kterou se její hráč naučil v dětství používat jako nástroj k manipulování druhých s cílem získat to, co potřebuje

**ZOŠP - „racket“**

- Ty můžeš za to, že já se cítím špatně.
- Ty jsi způsobil (= můžeš za to), že já se cítím dobře.
- Já mohu za to, že ty se cítíš dobře.
- Já mohu za to, že ty se cítíš mizerně.

# „Aneby“

RO

X

X

RO

DO

X

X

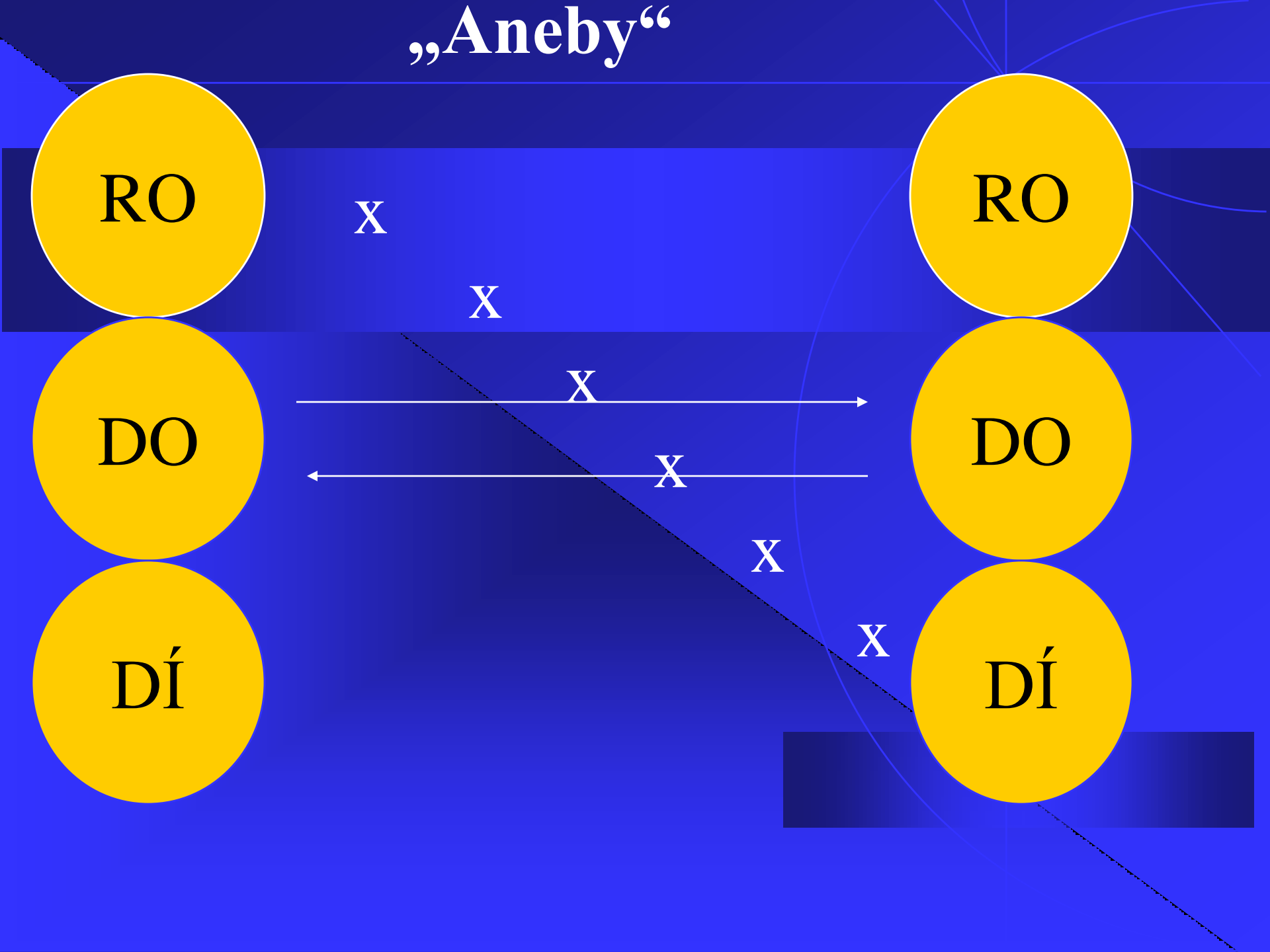
DO

DÍ

X

X

DÍ

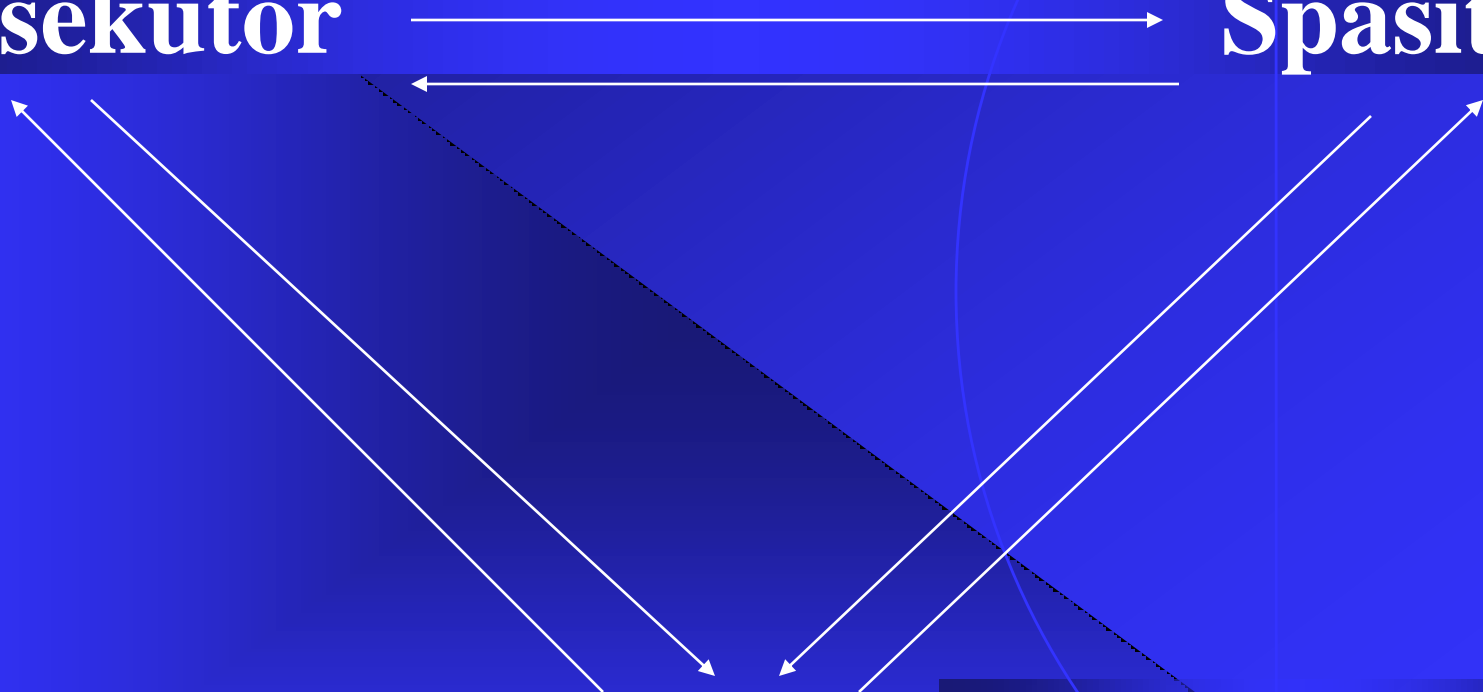


# DRAMATICKÝ TROJÚHELNÍK

**Persekutor**

**Spasitel**

**Obět'**



# Jak nakládat s hrami?

- ◆ **Vyhnout se hře - nespoknout návnadu**
- ◆ **Vzít hru jako předmět diskuse**
- ◆ **Zapojit se do hry a analyzovat ji později**
- ◆ **Nabídnout alternativu**
- ◆ **Konfrontovat hru - přerušit předvídatelný průběh**

# ŽIVOTNÍ SCÉNÁŘ

- ◆ Napíše Dítě v 5-6 letech
- ◆ Z VLASTNÍCH ZKUŠENOSTÍ
- ◆ RODIČOVSKÉHO PROGR.
- ◆ ŽIVOTNÍ POZICE
- ◆ S DOSTUP. REKVIZITAMI  
A OBLÍBENÝMI VZORY

# Role v životním scénáři

Kladný x záporný

Vítěz x poražený

„Alespoň“

8.4.2010

*Svobodní lidé  
žijí bez scénáře,*

*scénář  
je rigidní program*

☹️ ❄️ □ ∩ □ ∩ ■ ↙ ● ✕ ∩ ↑

• ✕ er ↙ ∩ m ✕

• m ↑ ■ ↑ ∩ m 📁

• m ↑ ■ ↑ ∩

er m □ ✕ ∩ ✕ ∩ ■ ↙

□ □ □ ∩ □ ∩ ○

# VNITŘNÍ POPOHÁNĚČE aneb DRAMATICKÝ TROJÚHELNÍK (SOLO)

- ◆ I am not OK – you are OK
  - ◆ I am not OK – you are not OK
  - ◆ I am OK – you are not OK
  - ◆ I am OK – you are OK
- 
- ◆ I am OK, if...

**2, 4, 6, 22, 23;**

**9, 12, 13, 15, 19, 21;**

**1, 11, 14, 17, 25;**

**3, 8, 10, 18, 24;**

**5, 7, 12, 16, 20;**

# I am OK, if...

- ◆ PERFECT
- ◆ STRONG
- ◆ PLEASE
- ◆ TRY HARD
- ◆ HURRY UP

# I am OK, if...

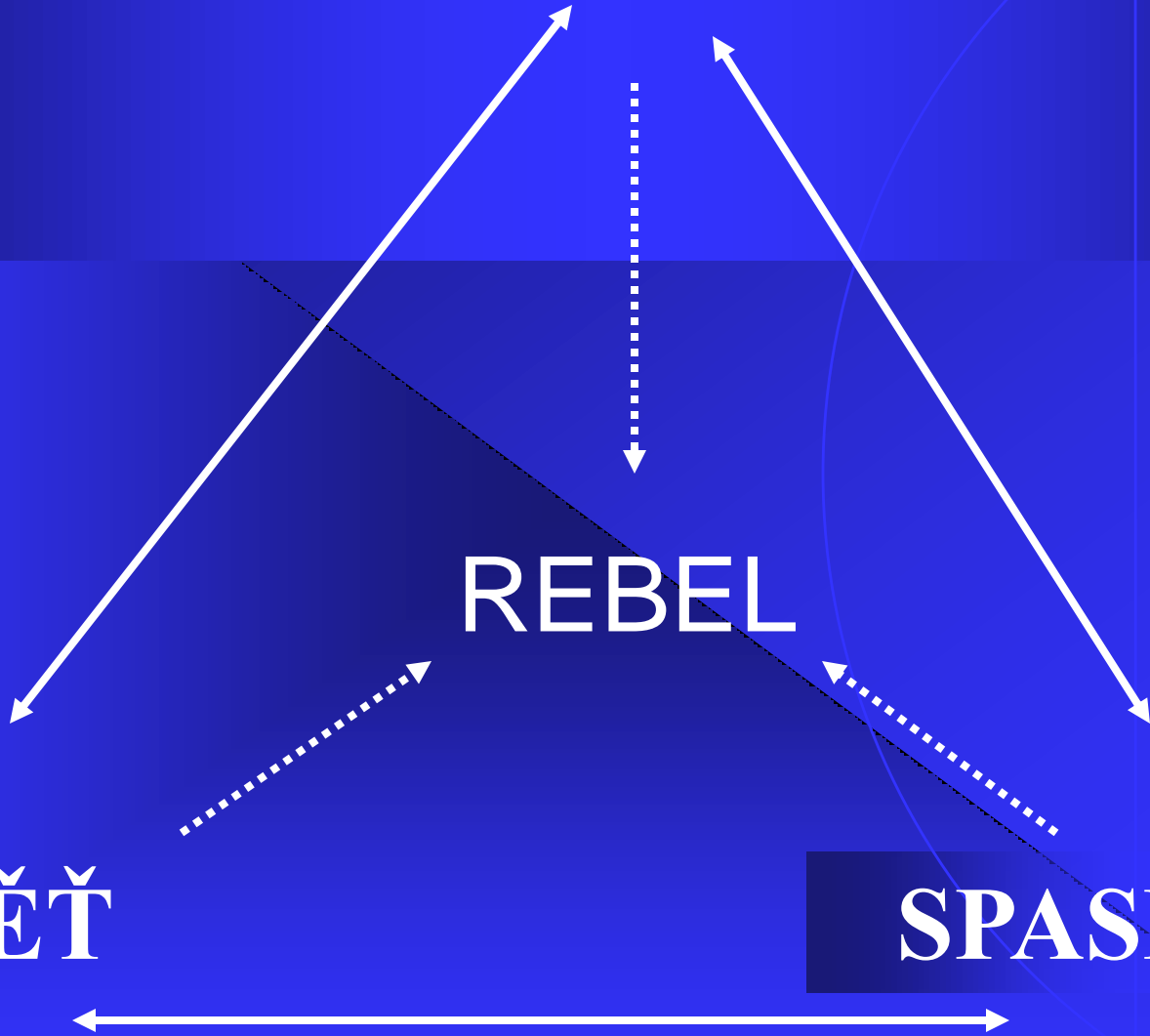
- ◆ **PERFECT** x bezcenný
- ◆ **STRONG** x depresivní
- ◆ **PLEASE** x vzteklík
- ◆ **TRY HARD** x bez odměny
- ◆ **HURRY UP** x nikam nepatří

**PERSEKUTOR**

**REBEL**

**OBĚŤ**

**SPASITEL**



# Základní směry v TA

- ◆ Eric Berne – klasická TA
- ◆ J. Schiffová – kathexe
- ◆ Gouldingovi – re-parenting

# Terapeutická smlouva (Do - Do)

- ◆ Jaké změny chce pacient dosáhnout
- ◆ Pečlivě zkontrolovat dikci (žádná „ne“, pokusy...)
- ◆ Je takový úkol reálný? Je splnitelný?
- ◆ Specifikovat změnu v behaviorální rovině
- ◆ Jak se na změnu dívá pacientův RODIČ
- ◆ Jak bezpečně se cítí jeho DÍTĚ
- ◆ Jakou ochranu mu mohu poskytnout

# Terapeutická smlouva (pokračování)

- ◆ Pro koho pacient změnu podniká
- ◆ Porozumí osmileté dítě této dohodě
- ◆ Co bude stát tato změna; není to mnoho?
- ◆ Odměna za ztráty
- ◆ Kdo mi v tom pomůže?
- ◆ Nejméně 5 aktivit, které je třeba udělat
- ◆ Vybrat první a začít s ní **TEĎ**
- ◆ Kontrola plnění, event. „rekontrakt“

# Doporučená literatura

- ◆ Berne, E.: Jak si lidé hrají. Svoboda, Praha, 1970
- ◆ Berne, E.: Co řeknete až pozdravíte. Lidové noviny, Praha, 1997
- ◆ Harris, T.A.: Já jsem OK, ty jsi OK. Pragma, Praha, 1997
- ◆ Honzák, R.: Komunikační pasti v medicíně. 2.vydání, Galén, Praha, 1999
- ◆ Honzák, R., Novotná, V.: Jak se dobře cítit mezi lidmi. 2.vydání, Grada, Praha, 1999

RO

DO

DÍ

RO

DO

DÍ

RO

DO

DÍ

RO

DO

DÍ