

Thomas A. Harris: JAZ SEM V REDU – TI SI V REDU

Karantanija, 2007. Ljubljana



Transakcijska analiza – psihoterapevtska metoda za izboljšanje razumevanja komunikacije in medosebnih odnosov, ki jo je pet desetletij nazaj utemeljil ameriški psihiater Eric Berne, osvaja tudi slovenski prostor. V letu 2007 smo postali bogatejši za kar dve prevedeni deli: temeljno Bernovo delo o psiholoških igrah v medčloveških odnosih *Katero igro igraš?* (založba Sinesis, Ljubljana) ter tukaj

predstavljeno delo psihiatra in psihoterapevta Thomasa A. Harrisa, ki je prevod izvirnika *I'm OK – You're OK* iz leta 1969 in je izšla pri Založbi Karantanija.

Eden najbolj dragocenih doprinosov transakcijske analize je, da posameznika oskrbi s konkretnim, uporabnim orodjem za razumevanje intrapersonalnih dogajanj in izboljšanjem interpersonalnih odnosov. Transakcijska analiza vztrajno prodira na mnoga področja tudi pri nas, uporabljajo jo tako v šolstvu, pri delu s starši, v pravosodju, na področju zakonskega in partnerskega svetovanja, osebne rasti ...

Knjigo sestavlja trinajst poglavij.

V prvih avtor izčrpno predstavi osnovne teoretične koncepte transakcijske analize, ki temeljijo na treh osnovnih stanjih: starš–otrok–odrasli, ki so v vsakem izmed nas. Glede na zgodnje življenjske izkušnje nas obvladujejo štirje osnovni življenjski položaji (*Jaz nisem v redu – Ti si v redu, Jaz nisem v redu – Ti nisi v redu, Jaz sem v redu – Ti nisi v redu, Jaz sem v redu – Ti si v redu*). Ker nas večina vztraja v prvem položaju, pa naj si gre za uspešne ali neuspešne ljudi, moramo igrati psihološke igre, da lahko preživimo. Igra je ponavljajoči se niz transakcij in je usmerjena v predvidljiv rezultat. Cilj transakcijske analize je omogočiti posamezniku, da spozna (!) svobodo izbire in da v transakcijah in zapletenostih življenja deluje ter se odloča kot emancipirani odrasli. Svoboda pogojuje poznavanje resnice o vsebinah, ki so zapisane

v stanjih starš in otrok vsakega posameznika. Izguba svobodne izbire je za posameznikovo duševno zdravje nevarna in pomeni začetek nevrotičnih psihičnih procesov.

Avtor predstavi in analizira tipične igre, ki se jih ljudje poslužujemo v medosebnih odnosih: družinskih in partnerskih odnosih, odnosih do otrok, adolescentov ...

Terapija s transakcijsko analizo posameznike usposablja za spremembe obnašanja in za vzpostavitev samonadzora. Je izobraževalni proces, s pomočjo katerega lahko posameznik ne glede na to, kar se mu je zgodilo v preteklosti, vzpostavi odgovornost za tisto, kar mu prinaša prihodnost.

Tanja Šulak