

Aleksandra WIECZOREK

Wykorzystanie analizy transakcyjnej w pracy z młodzieżą

Słowa kluczowe: młodzież, obóz, gry transakcyjne, Trójkąt Dramatyczny.

Zainteresowanie psychologią jest naturalne na pewnym etapie życia, wiąże się z chęcią poznania innych ludzi, motywów ich postępowania, czy mechanizmów kierujących zachowaniami. Czasami ciekawość pozostaje tylko ciekawością, a czasami przeradza się w coś bardziej trwałego, jak np. w moim przypadku. Wybierając jako kierunek studiów psychologię, liczyłam na to, że nauczę się czegoś nowego, przydatnego. Jedną z takich przydatnych rzeczy, niekoniecznie powiązaną z konkretnymi zajęciami, a bardziej z zainteresowaniami, okazała się analiza transakcyjna. Jest to koncepcja psychologiczna człowieka, która powstała w Stanach Zjednoczonych pod koniec lat 50. XX wieku. Jej twórcą był psychiatra o wykształceniu psychoanalitycznym – Eric Berne. Jak dowiaduję się z literatury, jego koncepcja staje się coraz bardziej popularna i znajduje zastosowanie w różnych dziedzinach życia: psychoterapii, edukacji, biznesie i zarządzaniu (A. Pierzchała, 2013). Ja także znalazłam dla niej zastosowanie w swoim życiu.

Jako że przez dwa miesiące miałam okazję z bliska przyglądać się funkcjonowaniu dużej grupy osób, głównie młodzieży, chciałam w moim artykule skupić się na edukacyjnym aspekcie analizy transakcyjnej. Nim dojdę do sedna problemu, z jakim postanowiłam się zmierzyć, pokrótce przypomnę ogólny zarys analizy transakcyjnej. Wybór, siłą rzeczy, będzie dość subiektywny, gdyż zarówno wielkość tego opracowania, jak i miejsce jego publikacji nie pozwalają na szersze opisy, z drugiej strony wydaje się, że nie są konieczne. To, na czym skupiłam uwagę, to cele szczegółowe, za które można uznać:

- stworzenie nowych perspektyw tego, jak ludzie się uczą, i tego, jak kształcenie może stać się bardziej efektywne,
- świeże spojrzenie na metody, które aktywizują uczniów, w tym na uczenie się przez doświadczenie, edukację skoncentrowaną na uczniu oraz uczenie, którego kierunek wyznacza uczeń,

— ćwiczenie radzenia sobie w sytuacjach problemowych,

— rozwój teorii edukacji bez poczucia winy.

Jak się dalej, mam nadzieję, okaże, wybór ten jest uzasadniony, na wszelki wypadek pozwolę sobie jednak na krótki komentarz.

Cele te realizowane są z uwzględnieniem trzech podstawowych założeń, na których opiera się analiza transakcyjna:

1. Ludzie są w porządku,
2. Każdy ma zdolność do myślenia,
3. Ludzie decydują o swoim losie.

Oznacza to, że ludzie mogą się zmieniać, a jednostka we wczesnym dzieciństwie – w odwołaniu do rodzicielskich przekazów – w pewien sposób decyduje o własnym losie, a następnie realizuje nieświadomie określony scenariusz (A. Pierzchała, 2013). Choć wolna wola i scenariusz życiowy na początku były dla mnie pojęciami wykluczającymi się, to po pewnym czasie przyjąłm analogię do filmu lub koncertu chopinowskiego. W ramach scenariusza mamy wiele wariantów odegrania roli, a w ramach utworu muzycznego wiele interpretacji. To, co jest istotne, to wkład własny, jeśli włożymy określony wysiłek we własne życie, to w ramach scenariusza dokona się zmiana. Moje obserwacje, dokonane podczas pracy z młodzieżą, pokazują, że podstawowym problemem jest bierność, reagowanie mechaniczne, bez refleksji i zmiany zachowania, pomimo zmieniającego się dynamicznie otoczenia.

Analiza transakcyjna daje tak uniwersalne podstawy teoretyczne i wynikające z nich sposoby działania, że może być stosowana z powodzeniem w różnego typu placówkach (szkołach, domach dziecka, świetlicach, ośrodkach resocjalizacyjnych i specjalnych, w ramach edukacji dorosłych) na wszystkich poziomach edukacyjnych – od przedszkola po uniwersytet (Pankowska, 2012, s. 25). Ponadto, może też być przydatna podczas pracy instruktora jazdy konnej, wobec młodocianych jeźdźców oczywiście.

E. Berne stwierdził, iż „w centrum zainteresowania analizy transakcyjnej leży badanie stanów ego, będących spójnymi systemami myśli i uczuć, które manifestują się odpowiednimi zespołami zachowań” (A. Pierzchała, 2013, s. 65).

W analizie transakcyjnej wyróżnia się trzy stany ja: Rodzic, Dorosły i Dziecko. Ogólnie rzecz ujmując, stany Ja można podzielić na dwie kategorie: te, które powstały we wczesnym dzieciństwie i w życiu dorosłym zasadniczo nie ulegają zmianie – Rodzic i Dziecko oraz stan, który ulega modyfikacjom na przestrzeni niemalże całego życia jednostki – Dorosły (od momentu, w którym powstaje, tj. około 8 miesiąca życia, aż do śmierci) (A. Pierzchała, 2013). Podział ten, także jest istotny, gdyż pozwala klasyfikować określone zachowania przez pryzmat reagującego stanu Ja, a co za tym idzie, przewidywać dalsze reakcje, co jest dużym ułatwieniem w codziennej pracy.

Podczas wakacji pracowałam jako wychowawca kolonijny na stacjonarnych koloniach, na których nie były organizowane żadne wycieczki, a jedynymi

atrakcjami były niewielka rzeka nieopodal ośrodka i ośrodek jeździecki w którym dzieci szkoliły swoje umiejętności w zakresie jazdy konnej. Znaczącą trudnością w tej pracy była sama forma wypoczynku, mało zróżnicowana, a dodatkowym utrudnieniem było zachowanie samych dzieci, którym często nie wpojono szacunku do innych ludzi czy też przedmiotów. W tych trudnych z punktu widzenia opiekuna warunkach uwidoczniły się wyraźnie niektóre aspekty analizy transakcyjnej.

Każde dziecko jest inne i nie można traktować go według utartego wzorca, jednak najprościej uczestników kolonii można było podzielić na dwie grupy. Dzieci, które potrafiły zaangażować w swoją zabawę Dziecko Spontaniczne, chętnie brały udział we wszelkich aktywnościach, zarówno tych zaplanowanych, jak i zupełnie przypadkowych. Podczas zabaw wyraźnie było jednak widać drugą grupę dzieci, spokojnie siedzących pod ścianą i z pogardą wpatrujących się w bawiącą się grupę (J. Muriel, D. Jongeward, 1994). Niedopasowanie planu dnia do ich oczekiwań spowodowało wciąż narastającą w nich frustrację, która, niestety, rozładowywana była w negatywny sposób. Łatwo zinterpretować negatywne zachowania uczestników kolonii jako złośliwie agresywne. Jednak porównując dzieci bawiące i te ignorujące zabawę, widać było wyraźnie, iż zachowanie tych drugich to raczej rodzaj nieumiejętności albo na poziomie osobowościowym, albo relacyjnym. Trochę tak jak na spotkaniu towarzyskim. Jeśli ktoś nie potrafi nawiązać relacji towarzyskiej, potrzebuje alkoholu, który mu na to pozwoli. Oczywiście w przypadku młodzieży na koloniach trzeba było szukać innych środków.

Różnorodność w grupie prowadziła do wielu potyczek. Dzieci na kolonii rozgrywają między sobą wiele gier, zarówno sportowych, jak i tych psychologicznych, wyróżnianych przez E. Berne na trzech poziomach:

- gry pierwszego stopnia – występujące najczęściej, społecznie akceptowalne, nieniosące za sobą poważnych konsekwencji,
- gry drugiego stopnia – z poważniejszymi konsekwencjami, aczkolwiek zazwyczaj odwracalne,
- gry trzeciego stopnia – bardzo poważne, a ich skutki są często niemożliwe do odwrócenia. E. Berne stwierdził, że są to te gry, które kończą się „na sali operacyjnej, w sądzie lub w kostnicy” (A. Pierzchała, 2013).

Niektóre z dziecięcych rozgrywek wymagały interwencji mojej lub kierownika kolonii, i o ile nie niosły one za sobą poważnych konsekwencji, to jednak często skutecznie psuły wypoczynek zarówno uczestnikom kolonii, jak i kadrze i innym pracownikom ośrodka. Podobnie jak na etapie samej zabawy, tutaj także świadomość tego, co dzieje się na poziomie psychologicznym była niezwykle pomocna. Świadomość tego, że obserwuje się uczestników gry, powoduje, że inaczej interpretujemy zachowania niż wtedy, gdy relacja jest spontaniczna. Inaczej odczytamy zachowanie kogoś, kto cieszy się z czyjegoś bankructwa, jeśli

dzieje się to w życiu realnym, inaczej zaś, obserwując osobę grającą w Monopol. Choć gry psychologiczne nie dzieją się na planszy, to powyższa reguła jednak także obowiązuje. Znając reguły gry, łatwiej zareagować, a i sama reakcja jest łatwiejsza do przyjęcia przez jej uczestnika. Gdyby próbował się wykręcać od proponowanego działania, niejako łamałby własne zasady. Okazało się, że świadomość istniejących rozgrywek pozwoliła mi na skuteczniejsze niż można by się było spodziewać reakcje. Wskaźnikiem skuteczności może być przedłużenie umowy o pracę i podwyżka, szczególnie że kierownictwo ośrodka szybko i sprawnie rozwiązywało umowy z opiekunkami, które sobie nie radziły.

Zagadnieniem związanym z analizą transakcyjną, które niewątpliwie często występowało podczas mojej pracy, był Trójkąt Dramatyczny. Co więcej, często oprócz osób bezpośrednio zainteresowanych problemem – jak wychowawcy, kierownictwo czy też uczestnicy – uczestnikami Trójkąta stawali się rodzice przebywający niekiedy wiele kilometrów od nas, którzy, jak wskazywałby zdrowy rozsądek, nie będąc bezpośrednio włączeni w konflikt, nie powinni interweniować.

Ludzie dysponują zazwyczaj pełnymi informacjami odnośnie do tego, jak grać określone role, dzięki czemu mogą oni w każdej chwili wejść w jedną z ról Trójkąta Dramatycznego Karpmana. Według tego autora wystarczą trzy role: Ratownika, Ofiary i Prześladowcy, by rozegrać scenę (J. Muriel, D. Jongeward, 1994). Cechą charakterystyczną ról jest to, że uzupełniają się wzajemnie oraz mogą dynamicznie przechodzić w siebie wzajemnie. Ofiara może w jednej chwili być Prześladowcą i Ratownikiem, a Ratownik może stać się Ofiarą. Specyficzne dla ról jest również to, że wejście w jedną z nich automatycznie uruchamia pozostałe dwie role u siebie i w otoczeniu. I tak Ratownik może nieświadomie szukać wśród siebie Ofiar, które pozwoliłyby mu wejść w dobrze znaną mu rolę, a Ofiara szukać będzie Prześladowcy itd.

Ratownik z pozoru jest osobą szczerą, bezinteresowną, chcącą pomagać innym ludziom. Jego prawdziwym celem jest jednak uzależnienie innych od siebie oraz uniknięcie bycia Ofiarą, dzięki czemu dostarcza sobie poczucia wyższości i dominacji. Większość osób wchodzących w tę rolę faktycznie niepokoi się o stan Ofiary, jednak ich działania często służą zapewnieniu poczucia górowania nad otoczeniem i potwierdzeniu własnej pozycji. Ratownik może przestać myśleć logicznie, albo też interweniuje pomimo braku prośby ze strony Ofiary.

Jak już wcześniej wspomniałam, uruchomienie roli Ratownika pociąga za sobą pojawienie się Ofiary, tj. osoby, która zdaje sobie sprawę z własnego cierpienia i ma wrażenie, że samodzielnie nie jest w stanie rozwiązać swoich problemów. Towarzyszy jej poczucie bezradności, słabości, jest przekonana o sile otoczenia. Swoim zachowaniem przyciąga także Prześladowcę.

Prześladowca występuje z pozycji siły i górowania nad otoczeniem. Niejednokrotnie poniża i krytykuje innych, towarzyszy mu poczucie złości. Swoimi działaniami Prześladowca zaspokaja swoje potrzeby, działa na własną korzyść, pomijając przy tym uczucia i potrzeby innych.

Z Trójkątem miałam do czynienia już podczas pierwszego turnusu. Problem powstał, gdy grupa, przez pierwsze dni chętnie uczestnicząca w zajęciach, nagle zaczęła wynajdywać najróżniejsze powody, by z nich uciec, co stwarzało wiele niebezpiecznych sytuacji. Zorganizowaliśmy więc zebranie z udziałem kadry i dzieci, które miało wyjaśnić przyczyny zaistniałej sytuacji. Być może naszym błędem było założenie, że rozmowa odbędzie się w transakcji Dorosły – Dorosły, czego nie udało się nam osiągnąć. Dzieci szybko zaczęły występować z pozycji Dziecka, oczekując od nas przyjęcia roli Rodzica, czego nie udało im się uzyskać. Nieporozumienie w tej kwestii spowodowało frustrację po obu stronach i eskalację konfliktu.

Wystąpiła tak zwana transakcja skrzyżowana, która stanowi najczęstsze źródło niepowodzeń komunikacji między ludźmi. Osoba podejmująca inicjatywę w transakcji oczekuje określonej reakcji i jeśli jej nie otrzymuje, to czuje się zawiedziona, często niedowartościowana i niezrozumiana (J. Muriel, D. Jongeward, 1994). Reakcja transakcyjna pochodzi z innego stanu Ja niż ten, do którego kierowany był bodziec (A. Pierzchała, 2013).

Dzieci przyjęły rolę ofiary, tłumacząc swoje złe zachowanie czynnikami zewnętrznymi, takimi jak zmęczenie, irytacją spowodowaną młodszymi dziećmi czy też niefachową opieką pozostałych wychowawczyń. W mojej opinii kierownik wybrał jednak najgorsze z możliwych rozwiązań i wszedł w rolę Ratownika. Jego zachowanie idealnie wpisywało się w cechy tej roli, wskazane przeze mnie wcześniej.

Dalsza wymiana zdań doprowadziła do sytuacji, gdy dzieci, wcześniej Ofiary, płynnie przeszły do roli Prześladowcy, którego ofiarą stała się kadra.

Kiedy zrzućcie winy na osoby spoza grupy nie przyniosło oczekiwanego efektu, swoją frustrację dzieci zaczęły ukierunkowywać do wewnątrz, skupiając ją na jednej dziewczynce, która stała się Ofiarą. Zamiast spróbować rozwiązać konflikty z grupą, z góry założyła ona niemożność samodzielnego poradzenia sobie z problemem i zaczęła powoli wycofywać się z grupy, przestała uczestniczyć razem z resztą dzieci w zabawach, rozmowach itp. Szukała ona u mnie pomocy, często prowadząc transakcje, w których oczekiwała, że przyjmę rolę Rodzica. Nie chciałam jednak za bardzo wchodzić w problemy grupy, starałam się spojrzeć na to wszystko chłodnym okiem i nieświadomie tworzyłam transakcję skrzyżowaną, chcąc rozmawiać jak Dorosły z Dorosłym. Jak się okazuje, sama wiedza o tym, co się dzieje, nie zawsze wystarcza, niekiedy w gąszczu psychologicznych relacji trudno jest znaleźć te najważniejsze. Za sukces uznaję to, że udało mi się uniknąć roli Ratownika, która przyniosłaby szkodę zarówno mnie, jak i opisywanej dziewczynce. Nie do końca świadome i właściwe zrywanie transakcji, jako moja reakcja obronna przed włączeniem do gry, okazało się środkiem skutkującym stabilizacją sytuacji i zapobieżeniu eskalacji działań. Najlepszym rozwiązaniem konfliktu okazał się jednak jak zwykle czas, który obwieszczając koniec turnusu, zakończył dwa tygodnie wzajemnych sprzeczek.

Podsumowując przydatność analizy transakcyjnej w pracy z młodzieżą, chciałabym się odnieść do jej celów przytoczonych wcześniej:

- Po pierwsze, stworzenie nowych perspektyw tego, jak ludzie się uczą, i tego, jak kształcenie może stać się bardziej efektywne. Z mojej perspektywy, największą korzyść odniosłam ja sama. Trudno powiedzieć, czy i jakie efekty wychowawcze udało mi się osiągnąć. Czas kontaktu z młodzieżą nie był długi, wiadomo też, że efekty będzie widać dopiero po pewnym czasie. Jednak jak sama widzę, zmieniło się moje podejście do wielu spraw. Patrząc na niektórych nauczycieli, których zdarzyło mi się poznać, myślę, że przydałaby im się szersza perspektywa i ogląd własnych działań w szkole.
- Po drugie, świeże spojrzenie na metody, które aktywizują uczniów. Przede wszystkim świadomość tego, co się dzieje, pozwala na modyfikowanie własnych zachowań. Nie ma nic gorszego niż walenie głową w ścianę, zawsze można przyłożyć do ściany chociaż poduszkę. Dla mnie taką symboliczną poduszką okazał się, jak już to nazwałam, chłodny ogląd sprawy. Znając reguły gry, można próbować je nagiąć lub wykorzystać dla siebie. Nie wiedząc, o co chodzi, nie mamy wielu możliwości zmiany zachowania.
- Po trzecie, ćwiczenie radzenia sobie w sytuacjach problemowych. Przede wszystkim ważna okazała się świadomość, że problemy w ogóle istnieją. Przedziwne jest to, że ludzie nie widzą zazwyczaj niczego nienaturalnego w odgrywanych przez siebie grach. Grają w nie od dziecka, więc wszystko jest OK. Pod pozorem wielu codziennych rytuałów kryją się łzy wylewane w poduszkę.
- Po czwarte, rozwój teorii edukacji bez poczucia winy. Tutaj także mogę postawić na rozwój świadomości. Zmieniając rolę grupową z uczestniczki kolonii na opiekunkę, wzięłam na siebie określoną odpowiedzialność, jest to konkretne obciążenie psychologiczne, z którym jakoś trzeba sobie poradzić. Podejmowane działania mają oczywiście różną skuteczność, nie można być zawsze idealnym, na szczęście nie można też być zawsze przegranym. Patrząc na różne efekty pracy bez szerszej perspektywy, łatwo naklejać sobie samemu etykiety: jestem dobra lub zła, udało się lub nie. Z drugiej strony, zyskując perspektywę, mamy świadomość, że uczestniczymy w złożonym procesie relacyjnym, gdzie grupa ludzi realizuje własne scenariusze życiowe, próbując je mniej lub bardziej do siebie dopasować. Stajemy się wtedy częścią szerszego procesu, nie można brać na siebie odpowiedzialności za cały świat, a tylko za to, na co mamy wpływ. Znajomość analizy transakcyjnej, w mojej opinii, pozwala określić swój zakres działania i reagować w nim tak dobrze, jak to jest w danej sytuacji możliwe.

Bibliografia

- Pankowska D. (2012), *Analiza transakcyjna w edukacji czy edukacyjna analiza transakcyjna? – próba porządkowania znaczeń*, „Edukacyjna Analiza Transakcyjna”, nr 1, s. 13–30.
- Pierzchała A. (2013), *Pasywność w szkole. Diagnoza zjawiska z punktu widzenia analizy transakcyjnej*, Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza, Częstochowa.
- James M., Jongeward D. (1994), *Narodzić się, by wygrać*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań.

The use of transactional analysis in working with youth

Summary

The author of the article demonstrates an example of using transactional analysis in working with young people. The key elements mentioned in the article include the ego structure and interpersonal games. The knowledge of what governs human behaviour can be helpful in predicting the effects of work with the youth, which also applies to transactional games, in which participants can choose their place or refuse to take part in the game. The refusal to play the game turned out to be the most effective strategy in the author's work as a camp instructor. Transactional analysis proved very useful in this kind of work, as it helped to distinguish between what the instructor could do from what she was not able to do.

Keywords: youth, camp, transactional games, drama triangle.