

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra psychologie

Bakalářská práce

# **Transakční analýza v pomáhajících profesích**

Vedoucí práce: PhDr. Ing. Marie Lhotová Ph.D.

Autor práce: Marie Urbanová

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: 3. ročník

2009

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č.111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

29.března 2009

.....  
*/Marie Urbanová/*

Děkuji vedoucí bakalářské práce PhDr. Ing. Marii Lhotové Ph.D.  
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## OBSAH:

<b>I. TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	5
<b>1. Úvod</b> .....	5
<b>2. Charakteristika transakční analýzy</b> .....	6
2.1 Zdroje a paradigmatata transakční analýzy.....	7
2.2 Filosofie .....	8
2.3 Základní paradigmatata .....	8
2.4 Základní pojmová stavba .....	10
<b>3. Historie transakční analýzy</b> .....	12
3.1 Eric Berne .....	12
3.2 Historie společnosti ČATA v ČR .....	13
<b>4. Základní koncepty transakční analýzy</b> .....	14
<b>4.1 Ego-stavy</b> .....	14
4.1.1 RO .....	14
4.1.2 DÍ .....	15
4.1.3 DO .....	16
<b>4.2 Komunikační transakce</b> .....	17
4.2.1 Komplementární transakce.....	17
4.2.2 Zkřížené transakce .....	18
4.2.3 Zdvojené zkřížené transakce .....	18
<b>4.3 Životní postoje</b> .....	20
<b>4.4 Hry</b> .....	21
<b>4.5 Scénáře</b> .....	22
<b>5. Využití transakční analýzy</b> .....	23
5.1 Psychoterapie a poradenství .....	24
5.2 Pedagogická činnost a školící kurzy .....	26
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	28
<b>6. Případové studie</b> .....	28
6.1 A nemohl byste - Ano, ale .....	28
6.2 To je hrozné, vid'te!.....	31
6.3 Vidiš k čemu jste mě dohnali .....	33
<b>7. Závěr</b> .....	37
Seznam použitých zdrojů: .....	38
Seznam příloh: .....	40
Přílohy: .....	40
ABSTRAKT.....	53

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Úvod

Při volbě tématu bakalářské práce jsem se orientovala srdcem. Bylo to roku 2007, když jsem absolvovala kurz „Metoda řešení konfliktních situací pomocí transakční analýzy“, který probíhá u Policie České republiky. I když kurz je pouhým minimem toho, co transakční analýza může nabídnout (tuto skutečnost jsem si ověřila v této bakalářské práci a v účasti na dalším kurzu transakční analýzy) plně mne pohltila. Líbí se mi její princip. Její srozumitelnost i pro laika. Transakční analýze se dostává v celém světě veliké obliby, jak tomu dokládá její mohutný proud stoupců. Je až obdivuhodné, jak se tento terapeutický přístup mohl od roku 1960 vyvinout v tak silně akceptovaný směr. Je hezké, že transakční analýzu nemají v oblibě pouze odborní psychoterapeuté, ale i „obyčejní“ lidé, jako jsem já. Kniha Erica Berneho - Jak si lidé hrají (How People Games) se stala pro tyto lidi malým okénkem do jejich chování. Není nikoho, kdo by se po přečtení této knihy neviděl v některé z uváděných rolí. Bakalářská práce je pro mne důkazem, že v budoucím profesním životě bych se chtěla více věnovat psychoterapii, být pro lidi přínosem v jejich svízelných životních situacích. Bakalářskou práci jsem rozdělila na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se budu věnovat představení směru, historii vzniku TA, filosofii směru, základním principům, základním pojmům a využití TA. V praktické části se věnuji kazuistikám z profesního života v aplikaci na hry Erica Berneho. V jednotlivých kazuistikách uvedu charakteristiky her, které se dají aplikovat na uvedený rozhovor. Stručný nástin situace, která předcházela rozhovoru. Následně tyto rozhovory přepracuji do jednoduchých grafů, které budou znázorňovat ego-stavy v průběhu rozhovoru. Dále analýza hry, která v rozhovoru proběhla. Na závěr u každé kazuistiky bude krátké zhodnocení.

## 2. Charakteristika transakční analýzy

Podle definice Mezinárodní asociace pro transakční analýzu (ITAA) je transakční analýza jak teorií osobnosti, tak i psychoterapeutickým směrem, který se orientuje na podporu vývoje a podporu změn osobnosti.<sup>1</sup> „Staví na poznacích dynamických škol i teorie učení a neurofyziologických zákonitostech a vychází z předpokladu, že naše „Já“ má kromě životních tří rolí tři nezbytné vnitřní stavy, které se v jednotlivých rolích mohou uplatňovat.“<sup>2</sup> Transakční analýza je považována za

- a) teorii osobnosti a osobního růstu
- b) teorii komunikace
- c) teorii vývojovou.

**Ad a)** Jako teorie osobnosti zprostředkuje obraz o tom, jak je člověk psychologicky strukturován. Za patologické je považována kontaminace (prolínání) ego-stavů např. u předsudků či pověr, neužívání určitého ego-stavu a přílišné lpění na určitém ego-stavu. Tzv. „integrovaný dospělý“ užívá všechny své ego-stavy viz *příloha II*. Podle potřeby situace přechází z jednoho ego-stavu do druhého ego-stavu (rodič chrání dítě před spálením se o horká kamna, a také si může umět hrát a na otázku, na kterou nezná odpověď, pravdivě říct: „já nevím“). Nejméně bývá používán ego-stav dospělého „DO“, protože jeho užívání znamená také odpovědnost za následky rozhodnutí. Autonomní člověk užívající i svého Dospělého může být spontánní a unese zodpovědnost i za svá špatná rozhodnutí (přijímá, že je nedokonalý).

**Ad b)** Jako teorie komunikace pomáhá transakční analýza odstraňovat nefunkční, neměnné a stále na sebe navazující komunikační řetězce (např. hádky), komunikační blokády (např. neužitečné zkřížené transakce), komunikační inkongruenci<sup>3</sup>. Rozpoznání oblíbených her a jejich funkcí znamená také

---

<sup>1</sup> *A Summary of Transactional Analysis Key Ideas* [online]. Pleasanton, CA: The International Transactional Analysis Association [cit. 2008-11-12]. Dostupné na WWW: <<http://www.itaa-net.org/ta/keyideas.htm>>

<sup>2</sup> HONZÁK, R. *Komunikační pasti v medicíně*, s. 68

<sup>3</sup> Pozn. Inkongruence - nesoulad mezi psychologickou a sociální úrovní

komunikaci otevřít a učinit ji čitelnou a volnou. Odtud vychází její přesah do analýzy fungování systémů - např. organizací.

**Ad c)** jako teorie vývojová pomáhá porozumět tomu, jakým způsobem vznikly v dospělosti se prezentující vzorce prožívání a chování formované v životním scénáři. Také pomáhá porozumět tomu, kdy se i dospělý člověk k těmto strategiím vrací, i když jsou pro něj bolestné. Ale je to něco, co zná, co má zažité, co je „jisté“, a nemusí tak riskovat setkání s něčím „neověřeným“.

**Cílem transakční analýzy je začít používat svůj dospělý ego-stav tak, aby bylo možné používat celého „integrovaného dospělého“- tzv. osvobození dospělého.<sup>4</sup>**

## **2.1 Zdroje a paradigmatata transakční analýzy**

Jedním z kořenů TA je psychoanalýza (S. Freud - strukturální model osobnosti viz *příloha III*, Paul Federn - zavedl pojem ego-stav (tento pojem od něho Berne převzal), druhým humanistická psychologie (C. Rogers - „přístup orientovaný na klienta či na osobu zaměřená terapie“<sup>5</sup>, Rogersovo pojetí struktury osobností viz *přílohy IV, V* ). Třetím významným vlivem byla teorie systémů a kybernetika (Ludvík von Bertalanffy). „Dnes je transakční analýza chápána jako integrativní terapie (Erskine/Moursund, 1991; Kottwitz, 1992, 1993, 1994; Clarkson, 1996),“<sup>6</sup>. Spojuje psychoanalytické a behaviorální koncepty s metodami humanistické psychologie, směry orientované na intrapsychické a interpersonální pochody, individuální analýzu se sociálními jevy. Její původ je ve fenomenologickém pohledu, kde je kladen důraz na prvenství prožívání, ale ve spojení s kritickou racionalitou a hermeneuticko - historickou metodikou - se vztahem k osobní historii člověka.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> LISTER- FORD, CH. *Transakční analýza v poradenství a terapii*, s. 118

<sup>5</sup> DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*, s. 123

<sup>6</sup> HENNING, G.; PELZ, G. *Transakční analýza: Terapie a poradenství*, s. 15

<sup>7</sup> HENNING, G.; PELZ, G. *Transakční analýza: Terapie a poradenství*, s. 15

## 2.2 Filosofie

Nespokojenost s psychoanalýzou, hlavně délkou její léčby, vyústila v přesvědčení, že není nutné nově překonstruovat osobnost, ale hledat pragmaticky a postupně řešení konkrétních problémů - tedy orientovat se na cíl. Prostředkem mu byla terapeutická dohoda. Ta předpokládá odpovědnost za jeho dosažení jak na straně pacienta či klienta, tak na straně terapeuta. Je to tedy metoda stojící na rozhodnutích a vzájemných metodách. Aby se oba (terapeut i pacient) domluvili, musí si navzájem rozumět. Odborný jazyk musí být srozumitelný i laikovi (Berne záměrně užíval jazyk americké střední vrstvy a orientoval se na úroveň 8-letého dítěte). Důraz kladený na srozumitelnost pravděpodobně způsobilo tak obrovskou popularitu jeho knih mezi laiky. (Je ale pravdou, že některé termíny jsou do jiných jazyků jednoduše nepřeložitelné - např.: „jsem OK“, „racket“, „stroke“, apod.)

## 2.3 Základní paradigmatata

Základní myšlenky se dají shrnout do několika autorem formulovaných výroků:

- „Lidé se rodí jako princezny a mění se v žáby“<sup>8</sup>
- „Lidé jsou v zásadě „OK“
- Každý má kapacitu myslet
- Změna je možná
- Cílem změny je osobní růst vedoucí k autonomii
- Člověk potřebuje hladit, aby mu nevyschla mícha
- Při léčbě- nejprve udělej něco proto, aby Ti bylo lépe a pak analyzuj
- Při léčbě najdi třísku v palci a tu odstraň (rozhodni se co chceš..)!
- Léčba je vítězstvím, ale většina pacientů chce být jenom lepšími prohrávajícími.“<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> BERNE, E. *Co řeknete až pozdravíte: Transakční analýza životních scénářů*, s. 43



### Existují 3 klasické směry:

- a) **Berneova škola** (klasická) **TA** - popsal ego-stavy, funkční a strukturální model. Popsal základní pojmy. Tento model rozvíjeli jeho žáci.
- b) **škola J. Schiffové** (cathexis school), která vypracovala koncept péče o psychotické pacienty a o pacienty s poruchou osobnosti. Kathektování ego-stavu dospělého znamená znovuožívání neužívaného ego-stavu.
- c) **škola Roberta a Nary Gouldingových** (redecision school<sup>10</sup>), která se orientuje na zvědomění starých a blokuujících životních rozhodnutí a vědomé přijetí jiných, účelnějších a osvobozujících rozhodnutí.

Mezi dnešní osobnosti transakční analýzy patří: *C. Moisso, I. Steward, S. Karpman, R. Erskine, P. Drego, F. English, P. Clarkdonová*. Jednotlivě se proslavili rozvojem určitých Berneových pojmů např.:

- *S. Karpman* - hra „Dramatický trojúhelník“
- *C. Moisso* - „přenosem z Ta pohledu,“<sup>11</sup>

TA pokrývá

- oblast teorie osobnosti (ego-stavy, strukturální a funkční model)
- oblast teorie komunikace (transakce, komunikační pravidla, analýza systémů a organizací)
- oblast teorie vývoje (životní scénář, životní pozice, základní psychologické potřeby).
- psychopatologii, ke které ve všech těchto oblastech dochází.

---

<sup>9</sup> PhDr. ČEPICKÁ B., *Transakční analýza* [online]. Praha: MVČR. [cit. 2009-24-02]. Dostupné na WWW: <<http://web.mv.cz/ope/ops/download/transanal.rtf>>

<sup>10</sup> Pozn. Redecision - přijetí jiného rozhodnutí

<sup>11</sup> ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v české psychoterapii: Rozhovory s významnými psychoterapeuty*, s. 172 -173

## 2.4 Základní pojmová stavba

**Ego-stav** je definován jako jednota myšlení, cítění a chování (Berne) a tělových vzorců (Erskine).

Dětský ego-stav - označovaný dále jako „DÍ“ je návratem ve výše zmíněných oblastech do osobní historie (např. u pověr - jde o magické myšlení ve spojení se strachem z ohrožení, opatrností a pocitem sevření žaludku).

Rodičovský ego-stav - označovaný dále jako „RO“ odpovídá přijetí těchto oblastí od autorit či rodičů nebo vlivem tlaku společnosti (např. u předsudků).

Dospělý ego-stav - označovaný dále jako „DO“ je spontánní odpovědí v těchto oblastech na situaci tady a teď.

Strukturální analýza popisuje různé aspekty osobnosti, užívajíc modelu ego-stavů. Funkční analýza popisuje, jak se jednotlivé ego-stavy a jejich vzájemné propojení projevuje: Kritický rodič, Pečující rodič, Adaptované dítě, Rebel, Volné dítě, Dospělý. *Podrobněji viz 4.1.*

**Základní psychologické potřeby zajišťující kvalitní přežití:** podněty, struktura, uznání, pozice.

**Pohlazení, transakce, způsoby strukturování času:** pohlazení - je jakékoli uznání existence druhého člověka. Transakce - je výměnou pohlazení vycházející z určitého ego-stavu jednoho člověka a mířící na určitý ego-stav druhého člověka. Podle toho, odkud kam míří odpověď, se rozlišují různá komunikační pravidla, která predikují možný vývoj komunikačních výměn (transakcí).

**Životní plán (skript)** je neuvědoměle vytvořený plán, jak život žít. Vznikl na základě časných dětských rozhodnutí, byl podporován rodiči a opakuje se situacemi, které ho stvrzovaly. Podle Berneho je hotový již v hlubokém předškolním věku. Pozdější autoři (R. Erskine) připouštějí, že i pozdější neuvědomovaná rozhodnutí jej mohou přetvářet. Analýza životního plánu zvědomuje tato rozhodnutí a nabízí možnost změny. Životní plán pomáhá dítěti přežít ve světě, který se často tváří nepřátelsky, a přijímá jej, jen když bude plnit některé podmínky („nesmíš dělat chyby!“, „nech to!“, „Já to udělám!“ apod.).

*Podrobněji viz 4.5.*

**Přeznačení (redefinition), podcenění (discount), symbióza:** Ohrožení kdysi vytvořeného světonázoru (o sobě, ostatních a o kvalitě života) je zároveň ohrožením současných potřeb a tedy i ohrožením představy o přežití. Proto přizpůsobujeme vnímání reality svému životnímu scénáři. Toto se nazývá přeznačením. Ignorování některých podstatných informací, které máme v dané situaci k dispozici, se nazývá podceněním. K udržení si svého životního scénáře v dospělosti patří i např. navazování určitého druhu vztahů, kdy 2 jedinci fungují jako jeden. To se označuje jako symbióza, která může být zdravá (přirozená) - ve vztahu dítě-matka, u dítěte malého, ale nezdravá a nepřirozená u téhož vztahu u dítěte dospívajícího, nebo již dospělého (př: na dotaz lékaře k dospívající dívce „Co Vás trápí?“ Odpovídá hbitě matka“ nás bolí břicho!“).

**Transakce:** výměna sestávající se z transakčního podnětu a transakční odpovědi. Tři druhy komunikačních výměn rovnají se třem komunikačním pravidlům.

- paralelní - (I. komunikační pravidlo - komunikace je nekonečná)
- zkřížené - (II. Komunikační pravidlo - komunikace končí)
- latentní, skryté, dvojitě - (III. Komunikační pravidlo - vždy vítězí transakce neverbální).

**Zástupci (rackets), hry:** Zástupné chování nebo zástupné pocity jsou naučené tím, že byly v dětském věku pozitivně posilované. Bylo naopak potlačováno chování a prožívání přirozené (bolestivý pláč u chlapce, protože „kluci nepláčou“). Přirozené pocity a přirozené chování jsou překryty požadovanými zástupci a jsou tak součástí vytvářejícího se životního scénáře („musím být silný a musím všechno vydržet“). Na rozdíl od přirozených pocitů/ přirozeného chování nepřináší zástupci úlevu. Hrou (což je asi nejpůvodnější Berneova teorie) se označuje řada skrytých transakcí, kdy na jejich konci prožívají všichni účastníci her negativní- zástupné - pocity. Jestliže se v životě něco opakuje, má to stejný začátek a stejný průběh a stejný předem předpověditelný konec - je to psychologická hra (“game“), protože má pravidla, jako šachy. Na rozdíl od pojmu „play“, kde nenacházíme pravidla opakujících se následností, přináší „play“ radost. Na konci psychologické hry jsou všichni hráči nespokojení - a to je jejich zisk („pay off“).

Stupně her - hry I. řádu - v běžném životě sociálně tolerované  
- hry II. řádu - neprezentují se na veřejnosti - s sebou nesou fyzické násilí

- hry III. řádu - spojené se značným psychickým a fyzickým násilím končí většinou v nemocnici, u soudu, na psychiatrii, na hřbitově.

**Autonomie:** Chceme-li život žít sami za sebe, musíme se zbavit v dětství naučených a omezujících strategií. Zbavíme se jich tím, že je zvědomíme, nahlédneme jejich neuvědomovaný účel a pak je můžeme změnit na takové, které nám dávají možnost rozhodovat se za sebe - tedy být autonomní. Když se nám to zdaří - vystoupili jsme z naučeného životního scénáře. Při autonomii jsme si vědomi sebe, svých potřeb, můžeme být spontánní a nebojíme se blízkých vztahů.

### **3. Historie transakční analýzy**

Historicky jde o poměrně mladý směr, který má své kořeny v polovině 50. let minulého století. Jejím duchovním otcem a zakladatelem je Eric Berne (*viz 3.1.*), psychiatr.

#### **3.1 Eric Berne**

Eric Berne (rozený Eric Lennard Bernstein) narozen 10. 5. 1910 v Montreálu. Byl americký lékař a psychiatr. Vyvinul transakční analýzu jako jednání, které odvodil z psychoanalýzy. Berneho studia přerušila druhá světová válka, během níž sloužil v americké zdravotnické jednotce. Do roku 1945 pracoval v Bushnellově vojenské nemocnici. Poté se rozhodl pokračovat ve studiích pod vedením Erika Eriksona v Psychoanalytickém institutu. Berneho práce se začala odlišovat od hlavních myšlenek psychoanalýzy. Publikoval v odborných časopisech, ale dostávalo se mu negativních ohlasů. Roku 1949 byl vyloučen z institutu. Vytvořil několik článků, týkajících se intuice. Tyto články popisují výklad jeho záhadných schopností jak uhádnout civilní zaměstnání vojáků, a to během krátkého rozhovoru s nimi. Tyto články vedly k jeho převratové práci

v otázce transakční analýzy. V roce 1964 napsal knihu *Jak si lidé hrají - „Games People Play“*- tato publikace se stala bestsellerem, který Berneovi zajistil práci a uznání. Kniha jednoduše předkládá příklady z každodenního života. Ukazuje způsob, jak jsou lidé vtaženi do hry, kterou právě hrají. Názvy her jsou např. „Now I’ve you you son of bitch“<sup>12</sup>. Část z terminologie, kterou autor používá, přešla do každodenní angličtiny. Berne zemřel roku 1970 po náhlé srdeční příhodě. Navzdory komunikačnímu jednání, které tak skvěle ovládal, byl 3-krát rozvedený. Dnes po celém světě vznikají různé národní asociace příznivců transakční analýzy.<sup>13</sup>

### 3.2 Historie společnosti ČATA v ČR

V roce 1992 přijel na pozvání Českomoravské psychologické společnosti do Prahy tehdejší prezident EATA<sup>14</sup> Servaas van Beekum a uspořádal zde první oficiální základní seznamovací kurz o transakční analýze, který se nazývá „101“. Toho se zúčastnilo cca 50 zájemců. Na jeho konci nabídl Servaas van Beekum zorganizovat oficiální a EATA garantované následné 3-leté vzdělávání pro ty, kteří mají o transakční analýzu zájem a chtějí se eventuálně v budoucnu certifikovat. Do této první „tříletky“ se přihlásilo cca 24 zájemců z řad psychologů klinických, pedagogických, dále z řad lékařů a jiných zájemců. Výcvik probíhal v angličtině s překladem a vystřídal se zde v průběhu 3,5 let 7 lektorů z různých částí Evropy.

Tato skupina (24 osob) založila v roce 1994 občanské sdružení „Česká asociace transakční analýzy“, které je zaregistrováno na MV ČR. Do EATA byla ČATA jako národní asociace přijata roku 1996.<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup> Pozn. Přeloženo - Dostal jsem Tě, ty čubčí synu.

<sup>13</sup> *Eric Berne* [online], Wikipedie: Otevřená encyklopedie, Posl. Úpravy 27.02.2009 [cit.2009-02-27]. Dostupné na WWW: <[http://cs.wikipedia.org/wiki/Eric\\_Berne](http://cs.wikipedia.org/wiki/Eric_Berne)>

<sup>14</sup> Pozn. EATA- Evropská asociace pro transakční analýzu

<sup>15</sup> *ČATA: Historie* [online]. Praha: ČATA, [cit. 2008-11-12]. Dostupné na WWW: <<http://www.ta-cata.cz/cata/doku.php?id=historie>>

## 4. Základní koncepty transakční analýzy

Model ego-stavů je sám o sobě vývojovým modelem, který mapuje významné rané zážitky (Dítě), důležité vlivy druhých (Rodič) a integraci předchozích dvou realit, do situace tady a teď (Dospělý). Závažné nedostatky při uspokojování potřeb dítěte nakonec vedou k psychickému oslabení a závažným intrapsychickým vadám. Ego-stavy a životní scénář mapují vnitřní a mezilidské obtíže, které mohou vzniknout, jestliže rané potřeby dítěte zůstanou neuspokojeny.

### 4.1 Ego-stavy

Při komunikování dochází u jedince k lehce pozorovatelnému jevu, že jedinec je schopen v rozhovoru měnit stavy ega. Každý má v sobě kus dospělého, kus rodiče, kus dítěte.<sup>16</sup> Zjednodušená forma viz *příloha II a*). Tyto tři stavy „Já“ tvoří naši osobnost. Příslušný stav našeho „Já“ se navodí reprodukováním informací uložených do paměti, kterým se zaprotokoluje uplynulý prožitek, ke kterému někdy skutečně došlo.

#### 4.1.1 RO

Člověk má v sobě jeden stav „Já“, který spočívá v tom, jak jsme vnímali své rodiče nebo jejich zástupce. Tento stav „Já“ nazýváme rodičovské „Já“ – krátce označeno RO.<sup>17</sup> Rodičovské „Já“ je ohromný soubor nevyzkoušených záznamů v našem mozku. Všechno to, co dítě vidělo a slyšelo od svých rodičů, je nekriticky uloženo v tomto stavu ega. V případě těchto záznamů se jedná o pravidla, zákazy, předpisy, napomenutí a návody k použití. Kromě toho je však také v RO stavu uloženo starostlivé chování, které rodiče dítěti věnovali.

---

<sup>16</sup> BERNE, E. *Jak si lidé hrají*, s. 23

Příklady:

- „Mluv vždy pravdu.“
- „Nehraj si na silnici.“
- „Typický nešika.“

Tyto informace jsou z velké části užitečné a dítěti říkají, jak se musí chovat, aby mohlo být samostatné a aby se mohlo obejít bez pomoci. To, zda na nás mají data RO „Já“ pozitivní nebo negativní vliv, závisí na tom, zda byly použity ve správné situaci. **Rodičovské „Já“ označujeme jako naučený životní koncept.**<sup>18</sup>

#### 4.1.2 DÍ

Kromě toho existuje v každém z nás ještě táž osoba, kterou byl ve věku svých 3 let. Obrazně řečeno to znamená, že každý si s sebou nosí malého chlapce nebo malé děvče. Tento stav „Já“ nazýváme dětským „Já“, krátce označeno DÍ.<sup>19</sup> Ve vývoji různých stavů „Já“ zaujímá dětské „Já“ první místo. Protože kojeneček neumí ani mluvit, ani nerozumí slovům, reaguje na všechno, co se kolem něj děje, čistě pocitově. Takže v něm láteření nebo varovně vztyčený ukazováček vyvolává pouze pocity, protože slovům ještě nerozumí. Rovněž tak i něžnosti vnímá jako pocity. Jde o údaje zaznamenané prostřednictvím vidění, slyšení a cítění. Na dítě se klade nekonečně mnoho požadavků. Na jedné straně chce všechno vyzvědět, na všechno si chce sáhnout, všechno vyzkoumat, na druhé straně se mu mnoho činností zakazuje. Protože dítě mnohdy nechápe smysl těchto zákazů, trestů nebo napomenutí, i když jsou pro něj důležitá pro jeho bezpečí a jsou dobře míněná, cítí se být nepochopeným, bezbranným vůči dospělým a je smutné. Není OK. Toto oceňování ze strany dítěte označujeme jako dětské „Já“, které není OK. Ke všem záznamům, které nejsou OK, existuje naštěstí i pravý opak: záznamy, které jsou

---

<sup>17</sup> TÝM KANTONÁLNÍ POLICIE CURYCH A MĚSTSKÉ POLICIE CURYCH, *Lépe je znát sebe - lépe porozumět ostatním*, s. 4

<sup>18</sup> TÝM KANTONÁLNÍ POLICIE CURYCH A MĚSTSKÉ POLICIE CURYCH, *Lépe je znát sebe - lépe porozumět ostatním*, s. 19 - 22

<sup>19</sup> TÝM KANTONÁLNÍ POLICIE CURYCH A MĚSTSKÉ POLICIE CURYCH, *Lépe je znát sebe - lépe porozumět ostatním*, s. 4

OK. Ty vznikají jako důsledek něžnosti, péče a uznání, které jsou dítěti proječovány ze strany dospělých. Pozitivní pocity vyvolané těmito pozornostmi se ukládají v dětském „Já“, které je OK. Ačkoliv je v dítěti uloženo množství pozitivních pocitů, předpokládá se, že převažují pocity negativní jako důsledek výchovného procesu. **Dětské „Já“ označujeme jako pocíťovaný životní koncept.**<sup>20</sup> „Dítě je vlastně v mnoha směrech nejcennější součástí lidské osobnosti a životu každého jedince dodává přesně totéž, co do rodinného života vnáší skutečné dítě: radost, půvab a tvůrčí iniciativu. Jestliže je dítě v jedinci rozhárané a nezdravé, může to mít neblahé následky, ale s tím se dá vždycky něco dělat.“<sup>21</sup> „Je nutné vědět, že malé dítě potřebuje něhu, lásku, bezpečí, jistotu a určitou dávku tělesného kontaktu, který je nejlépe vyjádřen hlazením a mazlením.“<sup>22</sup>

#### 4.1.3 DO

Kromě toho existuje i třetí stav „Já“, v němž jsou zaznamenány všechny informace, které byly shromážděny a zpracovány samostatným zkoumáním a zkoušením. Tento stav „Já“ nazýváme dospělým „Já“, krátce označeno DO.<sup>23</sup> Zatímco se dítě pokouší pochopit svůj svět, objevuje náhle, že něco, co pochází z jeho vlastního vědomí a z jeho vlastního myšlení může udělat samo. Asi v 10-ti měsících je schopno se samostatně pohybovat, a proto může všechno zkoumat a na všechno si sáhnout. Tím začíná počátek dospělého „Já“. S narůstajícím věkem je schopno oddělovat skutečnosti od názorů. Naslouchá ostatním, zvažuje jejich argumenty, ale pak přichází k vlastním požadavkům. Dospělé „Já“ prověřuje realitu prostřednictvím samostatně získaných zkušeností a shromažďováním informací, které nezaujatě zpracovává. Aplikace jednou zpracovaných a prověřených údajů probíhá později za stejných předpokladů

---

<sup>20</sup> TÝM KANTONÁLNÍ POLICIE CURÝCH A MĚSTSKÉ POLICIE CURÝCH, *Lépe je znát sebe - lépe porozumět ostatním*, s. 23 -25

<sup>21</sup> BERNE, E. *Jak si lidé hrají*, s. 24 -25

<sup>22</sup> HONZÁK, R. *Komunikační pasti v medicíně*, s. 69



automaticky. Když odpovídáme z pozice dospělého „Já“, je něco opravdu naším míněním a naším názorem. Pak myslíme samostatně a nenecháme se ovlivňovat předsudky. **Dospělé „Já“ je myšlený životní koncept.**<sup>24</sup>

## 4.2 Komunikační transakce

Teorie komunikace je další stránkou transakční analýzy viz 2. Pomáhá pochopit nejen to, jak vnitřní svět ovlivňuje interakce s druhými, ale umožňuje pochopit i samotné interakce. To je ceněné zejména v terapeutickém vztahu, dává možnost volby a zlepšování komunikace. Transakce je nejmenší jednotkou komunikace, která je složena z transakčního podnětu a transakční odezvy. Tento proces se nazývá výměna pohlázení.

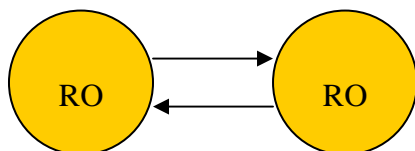
### 4.2.1 Komplementární transakce

Komplementární transakce jsou 1. komunikačním pravidlem. Pro tuto komunikaci platí, pokud je transakce komplementární, může komunikace pokračovat neomezeně v čase. Jedná se o nejčistší formu komunikace. Zpráva směřuje z určitého ego-stavu na konkrétní ego-stav přijímajícího viz příloha VI. Tam je zpráva přijata, následovně odpověď běží stejnou cestou k původnímu ego-stavu vysílajícího. Pokud je vysílající i příjemce „naladěni“ na stejnou vlnu, může komunikace být nekonečná.<sup>25</sup>

Příklad:

A: „*Ti obchodníci si otevírají jak chtějí! !*“

B: „*A klidně by nechali člověka čekat!*“



<sup>23</sup> TÝM KANTONÁLNÍ POLICIE CURÝCH A MĚSTSKÉ POLICIE CURÝCH, *Lépe je znát sebe - lépe porozumět ostatním*, s. 4

<sup>24</sup> TÝM KANTONÁLNÍ POLICIE CURÝCH A MĚSTSKÉ POLICIE CURÝCH, *Lépe je znát sebe - lépe porozumět ostatním*, s. 26 - 28

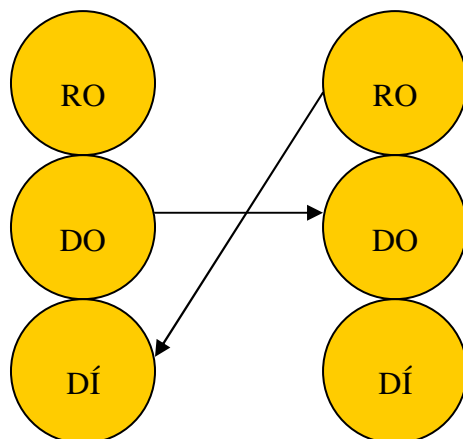
#### 4.2.2 Zkřížené transakce

Zkřížené transakce jsou 2. komunikačním pravidlem. Zde platí, že nastává přelom komunikace. Jde o situaci, kdy příjemce zprávy reaguje z jiného stavu, než který byl osloven vysílajícím. Komunikační směry se kříží viz příloha č. VII. Vysílající neobdržel zprávu, kterou očekával, a dochází k nedorozumění. Komunikace končí. Pro další komunikaci by jeden z komunikujících musel „přepnout“ do jiného ego-stavu. Tyto transakce vycházejí z vědomých nebo nevědomých procesů.<sup>26</sup>

Příklad:

A: „Viděl jsi někde moji peněženku?“

B: „Je tam, kde jsi si ji nechala!“



#### 4.2.3 Zdvojené zkřížené transakce

Zdvojené zkřížené transakce zastupují 3. komunikační pravidlo, zde je výsledek určen psychologickou úrovní. Tyto typy komunikací mohou být nebezpečné. Komunikace se vede ve více rovinách. Komunikace se stává nejasnou. Podle Berneho jde o tzv. šum, který je zajímavý zvláště pro psychology, jsou zde informace mezi řádky. Zpravidla informují o vnitřním stavu vysílajícího.

<sup>25</sup> HENNING, G.; PELZ, G. *Transakční analýza: Terapie a poradenství*, s. 37

<sup>26</sup> HENNING, G.; PELZ, G. *Transakční analýza: Terapie a poradenství*, s. 38

Dochází k rozdělení na „otevřenou“ a „latentní“ zprávu. Otevřená zpráva znamená obsah sdělení, v transakční analýze se nazývá „sociální úroveň“.

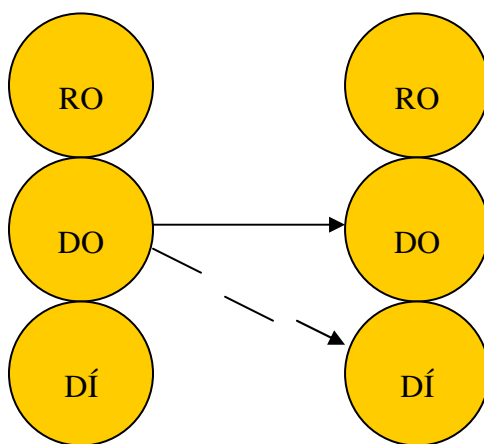
Psychologická úroveň určuje cíl hovoru. Pokud je při komunikaci přijímajícím vnímaná skrytá úroveň a reaguje na ní, bude tato část východiskem pro následnou komunikaci. Pokud skrytá úroveň nebude vnímána, je vysílající nucen komunikaci, která je pro něj důležitou vyjádřit jasněji.<sup>27</sup>Viz příloha VIII.

**„Pro psychoterapeuty a pomáhající profese je psychologická úroveň důležitější než sociální úroveň.“**

Nevýhodou u tohoto typu komunikace je ten fakt, že přijímající nemusí bezpečně vnímat skryté zprávy (např. z nedbalosti), nebo hledá skryté zprávy tam, kde nejsou (fantazie).

Příklad: Angulární transakce ve formě vábení Dí

A: „Nebude lehké Vám pomoci, ale když se mnou budete dobře spolupracovat, půjde to.“



A: Terapeut

B: poradce „<sup>28</sup>

<sup>27</sup> HENNING, G.; PELZ, G. *Transakční analýza: Terapie a poradenství*, s. 40

<sup>28</sup> LISTER-FORD, CH. *Transakční analýza v poradenství a terapii*, s. 40 -41

### 4.3 Životní postoje

Z raného období prožívání si neseme v životě obsáhlé postoje k nám i k okolí - životní postoje. Ty mají za následek naše plnohodnotné prožívání - tedy cítím se OK. Ale toto prožívání se vztahuje i na ostatní - okolí. Jak vnímám okolí? Vidím je jako celistvé a hodnotné? Jsou OK? Tyto zaryté postoje se vtiskují do scénářů a stále se potvrzují.

Můžeme je rozdělit do čtyř životních pozic:

- ***já jsem OK----- ty jsi OK (+/+)***
- ***já jsem OK-----ty nejsi OK (+/-)***
- ***já nejsem OK-----ty jsi OK (-/+)***
- ***já nejsem OK-----ty nejsi OK (-/-).***

**První pozice (+/+)** - Je daná od narození - děti se rodí v této pozici. Pokud dochází k naplňování jejich potřeb, tak v této pozici nadále zůstávají. Dítě vyrůstá ve vyhrávajícího.

**Druhá pozice (+/-)** - Zde dětem stojí zpravidla jeden rodič jako vzor. Děti prožívají okolí jako nepřátelské. Jsou okolím využívány či zneužívány. Jde o výsledek rebelie proti pocitu nebýt sám OK.

**Třetí pozice (-/+)** - Jde o rezigovaně depresivní postoj. Jde o zevšeobecnění pocitu bezmoci, závislosti na ostatních. Pokud se u dítěte nenaplnují některé potřeby, dítě si to vyčítá a příčinu vidí u sebe.

**Čtvrtá pozice (-/-)** - Jde o postoje dětí, které mají špatnou péči, děti rezignovaly na sebe i okolí. Neprožívají sebe ani okolí jako hodnotné. Dítě je rozpolceno a nenávislné. Tento postoj vede k prohrávajícímu.<sup>29</sup>

## 4.4 Hry

Hry jsou opakující se vzorce chování, které vedou k důvěrně známým „špatným“ pocitům. Přestože si zpravidla tyto vzorce do jisté míry uvědomujeme, nejsme si vědomi psychologických hnacích sil a „neukončených záležitostí“, které stojí v jejich pozadí. Hry posilují a udržují scénář jedince.<sup>30</sup> „Transakční analýza vidí smysl HER v tom, že zajišťují HRÁČŮM pocit určité blízkosti druhým a současně je chrání před intimitou, která se pro ně jeví ohrožující.“<sup>31</sup> HRY pomáhají strukturovat čas i situace a přinášejí určité pochybné psychologické i sociální zisky. HRY mají svá pravidla a dosti uniformní průběh. HRÁČ vstupuje jako člověk, který usiluje o sblížení, v jistém okamžiku však jeho jednání se přemění a následuje dramatický obrat, jehož cílem je něco jiného, než o co na počátku šlo. Modelem HRY je dětské chování, které je popsáno v následující ukázce: *Upravená holčička si hraje na pískovišti vedle chlapečka. Náhle chlapec požádá, aby jí z písku uplácal bábovičku. Chlapec jejím přání vyhoví, místo pochvaly však holčička opovrhne jeho výtvořem a káravě odvětlí: „Ty čuně, podívej se na sebe, jak vypadáš!“* Počátek HRY je v úrovni DÍTĚ - DÍTĚ, ve chvíli, kdy se chlapec snažil a holčička mění svůj postoj na káravě rodičovský a vypeskují DÍTĚ svého chlapečka a odchází s pocitem sociálního a psychologického zisku, její zisk je však pochybným. Chlapcův zisk je místo pohlazení „sociální pohlavek“. V budoucnu se budou nadále utvrzovat ve svých pravdách ziscích. Z toho vyplývá, že holčička bude považovat všechny chlapce a muže za špindíry - z toho plyne osamělost. Pro chlapce, který může zaujmout stanovisko - pro dobrotu na žebrotu - budou časté emoce zklamání a deprese. Nikdo z nás není ušetřen těchto HER, necháváme se rádi vtahovat do HER našich blízkých.<sup>32</sup> Obecně vzato HRY se stávají sociální pastí, do které padají i ty nejčistější úmysly. Pro HRY je typické, že mají obecné schéma, s pádem a dramatickostí děje. Některé HRY, tzv. trojúhelníkové transakce, jsou záměrně

---

<sup>29</sup> HENNING, G.; PELZ, G. *Transakční analýza: Terapie a poradenství*, s. 76 -78

<sup>30</sup> LISTER- FORD, CH. *Transakční analýza v poradenství a terapii*, s. 13

<sup>31</sup> HONZÁK, R. *Komunikační pasti v medicíně*, s. 82

<sup>32</sup> HONZÁK, R. *Komunikační pasti v medicíně*, s. 82 -83

a s profesionální přesností připraveny pod kontrolou dospělého tak, aby vynesly maximální zisk. Např.: ANEBY - (zkratka úvodních slov - A nemohl byste...? Ano, ale....), které se vyskytují v oblasti velkorysých podniků s neexistujícími „zlatými doly“<sup>33</sup>, sociální práce a poradenství jsou natolik vyčerpávajícími, mohou být i jedním z důvodů pro syndrom vyhoření (anglicky - burn-out syndrome).<sup>34</sup>

#### 4.5 Scénáře

Scénář je nevědomý životní plán vytvořený v raném dětství, který je postaven na rozhodnutích, k nimž došlo v reakci na vnější vlivy a vnitřní zranitelnost.<sup>35</sup> Pomocí analýzy těchto čtyř stránek člověka se podnítí klientova vnímavost, klient získá větší kontrolu nad vlastním životem a je lépe schopen měnit svůj osud. Každý člověk se již v raném dětství rozhodne, jaký život bude žít, jak zemře. Tento plán, který si v hlavě utvoří, se nazývá scénář. Každodenní chování může být ovlivněno jeho intelektovými schopnostmi, ale jeho důležitá rozhodnutí jsou již učiněna. Jakého člověka pojme za druha, v jaké posteli zemře. Scénář je neustále pokračující životní plán, utvořený v raném dětství pod tlakem rodičů. Je to psychická síla, která ho žene vlastním osudem, bez ohledu na tu skutečnost, zda se dotyčný vzpouzí nebo ne. Scénář vyžaduje:

- příkazy rodičů
- přiměřený rozvoj osobnosti
- rozhodnutí učiněné v dětství
- opravdové nadšení pro konkrétní metodu úspěchu či neúspěchu
- přesvědčivý postoj

---

<sup>33</sup> BERNE, E. *Jak si lidé hrají*, s. 49

<sup>34</sup> HONZÁK, R. *Komunikační pasti v medicíně*, s. 85

<sup>35</sup> LISTER- FORD, CH. *Transakční analýza v poradenství a terapii*, s. 13

## 5. Využití transakční analýzy

Většina lidí na transakční analýze oceňuje zejména to, že jde o přístup aplikovatelný při léčení obtíží či symptomů i při získávání náhledu, sebe-rozvoji a korekci komunikace u lidí zdravých. Je obdivuhodné, že transakční analýza si od roku 1950 (její vznik, viz 2.1.) našla své stálé místo mezi psychoterapeutickými přístupy po celém světě. „Transakční analýza má čtyři aplikační oblasti, ve kterých se certifikuje:

- psychoterapii
- poradenství
- organizaci
- pedagogickou činnost.,<sup>36</sup>

Transakční analýza je zjevně přijatelná pro většinu kultur, sociálních skupin a náboženství a je proto užitečným nástrojem multikulturní práce. Ve většině zemí lze nalézt odborníky provozující transakční analýzu, oficiální školící program i místní studijní skupiny, stejně jako národní transakčně analytickou organizaci. Mezinárodní asociace ITAA<sup>37</sup> pořádá své výroční konference po celém světě<sup>38</sup>, EATA organizuje transakční analýzu v Evropě a Institut transakční analýzy (ITAA) je koordinátorem transakční analýzy ve Velké Británii.<sup>39</sup> Organizace transakční analýzy má přibližně přes 8000 členů v ITAA, z toho 5465 členů EATA. Složení organizace viz *příloha IX*. (V České republice je zastřešující organizací ČATA viz 3.2.)

---

<sup>36</sup> ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v české psychoterapii: Rozhovory s významnými psychoterapeuty*, s. 173

<sup>37</sup> Pozn. ITTA - Mezinárodní společnost pro transakční analýzu

<sup>38</sup> Pozn. Rok 2010 bude rokem výročí transakční analýzy a výročí stého narození Erica Berneho. Praha jako srdce Evropy bude mít tu čest uvítat “špičky” představitelů transakční analýzy na světovém kongresu TA.

<sup>39</sup> LISTER - FORD, CH. *Transakční analýza v poradenství a terapii*, s. 22

## 5.1 Psychoterapie a poradenství

Jednou z možností využití transakční analýzy je psychoterapie a poradenství. Vedle psychoterapie skupinové se dnes velice prosazuje v psychoterapii individuální. Je v nabídce různých polostacionářů, stacionářů a ambulancí pro všechny možné psychické poruchy. Pro začátek psychoterapie je velice důležitá diagnostika ego-stavů, která spočívá v sestavení ego-gramu viz *příloha č. X* a psycho-gramu viz *příloha XI*. Zde se mám podařit rozpoznat psychickou energii (tento pojem odpovídá v americkém pojmovém aparátu výrazu „katexis“<sup>40</sup>), která aktivuje různé stavy ega, stav, ve kterém je vázána nejvíce, nás nejvíce bude ovlivňovat. Vedle vázané energie je zde i energie nevázaná. V praxi je sestavený ego-gramu důležité, neboť pomáhá analytikovy aktivovat ty ego-stavy, které jsou žádoucí.<sup>41</sup> Pro oblast využití TA v poradenství a psychoterapii jsou důležitá Etická pravidla TA společnosti. Viz *příloha I*.

V naší republice je mnoho psychoterapeutů, kteří ve své praxi používají transakční analýzu. Transakční analýzu může ve své praxi použít každý, kdo měl možnost se s ní seznámit prostřednictvím kurzu TA 101, kde získávají osvědčení o absolvování 15 hodin výcviku, viz *příloha XIV*. V psychoterapii, která využívá přístupu transakční analýzy, je hlavním cílem vývoj směrem k autonomii a oživení jejích tří schopností: vnímavost, spontánnost, blízkost. V praxi je vhodné na počátku první schůzky rozpoznat klientův stav ega a poskytovat mu pozitivní pohlazení.<sup>42</sup> Posoudit klientův příběh, tím poradce získá možnost znovu zvážit, co mu bylo řečeno. Postupem přes obraz ega, strukturu ego-stavů terapeut postupuje k osvobození Dospělého a aktivuje jej pro častější používání, skrze něj pak klient dochází k osvobození Dospělého ego-stavu a autonomii.<sup>43</sup> V přístupu transakční analýzy, ale v psychoterapii celkově, je důležité uvědomění si, že „klíčovým úkolem poradce je zůstat stálý a povzbuzovat. I když to nemusí být vždy zjevné, klient je ve skutečnosti na velmi citlivé křižovatce, je stále velmi

---

<sup>40</sup> HENNING, G.; PELZ, G. *Transakční analýza: Terapie a poradenství*, s. 33

<sup>41</sup> HENNING, G.; PELZ, G. *Transakční analýza: Terapie a poradenství*, s. 33 - 36

<sup>42</sup> LISTER - FORD, CH. *Transakční analýza v poradenství a terapii*, s. 14 -15

<sup>43</sup> LISTER - FORD, CH. *Transakční analýza v poradenství a terapii*, s. 60 -73



zranitelný a silně závislý na Vaší stálosti a povzbuzování. Je dobré si uvědomit, že dokonce i v tomto pozdním stádiu může nedostatek psychoterapeuta sladění s klientem, nedostatek podpory a zapojení způsobit závažné terapeutické selhání, kdy se klient ocitne v zemi nikoho mezi scénářem a autonomií, bez možnosti vrátit se, aniž si dostatečně ozkoušel cestu dopředu.“<sup>44</sup>

Pro úplnost uvádím hodnocení transakční analýzy dvou z mnoha významných psychoterapeutů.

MUDr. Radkin Honzák, Csc. v knize *Hovory o psychoterapii, Péče o duši současného člověka*, hovoří o transakční analýze jako o svém nejoblíbenějším psychoterapeutickém přístupu. Filozofický rámec transakční analýzy považuje za vhodný pro každého klienta. „V terapii se obracím z pozice Dospělého především na pacientovo Dítě, které v něm strádá.,“<sup>45</sup>

PhDr. Blanka Čepická, prezidentka ČATA a doposud první a jediná certifikovaná transakční analytička, v knize *Současné směry v české psychoterapii, Rozhovory s významnými psychoterapeuty*, hodnotí transakční analýzu jako přístup vhodný pro práci s jednotlivci, páry i skupiny. Kladně hodnotí srozumitelný jazyk i pro laiky.<sup>46</sup> Dále prozrazuje, že pokud používá u pacientů transakční analýzu, tak klienta na to neupozorňuje. „Pro něj není podstatné, aby to věděl. Já si podle toho, co a jak sděluje, musím na základě své znalosti vytvořit určitou představu, o co jde, a pak ho vedu otázkami, aby si odpověď našel sám.“<sup>47</sup>

Zatím nejnovější využití v poradenství bylo realizováno v Severních Čechách u telefonické záchranné služby, kde se uplatnil nový projekt využití transakční analýzy. Telefonistky, většinou zdravotní sestry, byly vyškoleny na rozpoznání stavu ega, ve kterém se volající nachází a způsobu vhodné komunikace s ním. Tento projekt se setkal s velkým ohlasem a začíná se uvažovat o uspokojení poptávky v jiných krajích.

---

<sup>44</sup> LISTER - FORD, CH. *Transakční analýza v poradenství a terapii*, s. 190

<sup>45</sup> J. HUČÍN, *Hovory o psychoterapii: Péče o duši současného člověka*, s. 157 - 159

<sup>46</sup> ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v české psychoterapii: Rozhovory s významnými psychoterapeuty*, s. 173

<sup>47</sup> ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v české psychoterapii: Rozhovory s významnými psychoterapeuty*, s. 174 -175

## 5.2 Pedagogická činnost a školicí kurzy

Transakční analýza má široké uplatnění i v nabízených kurzech. V České republice pedagogickou činnost primárně zajišťuje organizace ČATA. Nabízí 15-hodinový kurz (rozložený do dvou dnů) pro zájemce o transakční analýzu nebo přímo pro klinické psychology atd. Tento kurz je podmínkou pro následné absolvování tzv. „tříletky“, po jejímž absolvování se zájemce posouvá k možnému absolvování dalšího 4-letého kurzu pod záštitou garanta a supervizora. Po tomto absolvování se uchazeč stává certifikovaným transakčním analytikem s označením TA za jménem. Cesta k tomu, aby se člověk stal certifikovaným analytikem je dlouhá, mnohé zájemce délka odradí, což dokazuje i ta skutečnost, že doposud jedinou certifikovanou transakční analytičkou je v České republice pouze PhDr. Blanka Čepická.

Dále ČATA zajišťuje instruktory pro pořádání kurzů v konkrétní oblasti, s konkrétním cílem pro různé instituce, které pak kurzy nabízejí svým zaměstnancům. Může to být např. kurz pro manažery se zaměřením na zlepšení komunikace uvnitř podniku. Stojí za zmínku, že při sestavování ego-gramu u manažerů je stav ega s označením DÍ méně častý, neboť u manažerů má ego-stav RO největší energii. Z tohoto se dá usuzovat, že manažeři významných podniků budou dobří profesionálové, ale nebudou umět lidi rozesmát, neumějí se „přeladit“ do stavu DÍ, plného klukovin a vtipů. Kurz pro prodejce produktů je speciálně zaměřen na dokonalé natrénování trojúhelníkové transakce s cílem záměrně oběť ovládnout a dosáhnout svého maximálního zisku. V tomto případě vždy půjde o uzavření kupní smlouvy na cokoliv, za nevýhodných podmínek. Zde bych chtěla podotknout, že využití TA v tomto účelu je dle mého názoru neetické. Další možností využití transakční analýzy je kurz pro zaměstnance kteří mají styk s veřejností. Pak jsou tyto kurzy zaměřeny na eliminaci konfliktních situací, od r. 1995 u PČR, kde školením procházejí policisté v základní odborné přípravě, tak i formou doškolování i pro stávající policisty a vedení. Kurz u Policie České republiky má velký ohlas. Školení probíhá formou třídenního semináře, poslední den uchazeči obdrží Osvědčení o absolvování kurzu tzv.: TA 1. Kurz se

doporučuje vést dvojici instruktorů, z nichž jeden je policejní instruktor a druhý psycholog. Vzájemně se při semináři doplňují, ale i opravují. První den kurzu zahrnuje stručnou teorii, nácvik rolí. Jako zpestření je pro uchazeče zařazen dotazník, který jim poodhalí, v jaké míře mají své role zastoupeny. Druhý den je zaměřen na zvládání rozpoznání stavů ega. Třetí den probíhá nahrávání předem určených situací za pomoci záznamové techniky (videa).<sup>48</sup> Následuje konzultace o provedeném záběru celou skupinou, kdy skupina hodnotí jakým způsobem aktéři zvládli zadanou scénku, jaké jsou nedostatky a jaké jsou přednosti zinscenované nahrávky. Kolektiv si tak upevňuje své získané poznatky. Na závěr dne je předáno osvědčení o absolvování třídenního kurzu viz *příloha XV*. Uchazeči mají možnost vyplnit krátký dotazník na zhodnocení zpětné vazby. Seminář tedy probíhá za pomoci záznamové techniky a studijního materiálu ve formě sešitu, kde uchazeči naleznou přehled teorie, úkoly ke zpracování a také dotazníky na zjištění struktury jejich „Já“. Tento materiál vznikl za pomoci Kantonální a Městské policie v Curychu, kde transakční analýza, jako metoda využití řešení konfliktních situací u švýcarské policie má své kořeny.<sup>49</sup> V současné době je zvažována možnost zavedení kurzu navazujícího pod označením TA 2 pro uchazeče, kteří prošli kurzem TA 1. Jako absolvent primárního kurzu jsem z této možnosti nadšená. Myslím si, že tento kurz je velice přínosný, ale samotné aplikování transakční analýzy je v mnoha případech velice složité, právě pro překonání vtištěných vzorců chování.

---

<sup>48</sup> *POLICEJNÍ ZPRAVODAJ SPRÁVY VÝCHODOČESKÉHO KRAJE HRADEC KRÁLOVÉ, Co je to „transakční analýza“?*

<sup>49</sup> *TÝM KANTONÁLNÍ POLICIE CURYCH A MĚSTSKÉ POLICIE CURYCH, Lépe je znát sebe - lépe porozumět ostatním, s. 1- 89*

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 6. Případové studie

Jednotlivé kazuistiky jsou zpracovány na základě proběhlých rozhovorů s klienty na Inspektorátu cizinecké policie České Budějovice, Skupině povolování pobytu. Kazuistiky byly vybrány tak, aby se mohly aplikovat na hry dle Erica Berneho v transakční analýze. Na základě těchto rozhovorů proběhne demonstrace her dle Erica Berneho, s cílem poukázat na skutečnost, že tyto hry se vyskytují v pomáhajících profesích. Pro lepší pochopení je v úvodu popsáno o jakou hru jde, jaká je její charakteristika. Velkou důležitost má i popsání klientova chování, jeho popis, který pomůže lepšímu pochopení hry.

#### 6.1 A nemohl byste - Ano, ale.....

##### *A nemohl byste - Ano, ale.....*

**Charakteristika hry:** Jedná se o nejstarší hru v transakční analýze. V transakční analýze zaujímá tato hra zvláštní místo, neboť byla podnětem pro vytvoření konceptu her. Tento druh hry bývá také nejsnáze pochopen. Své místo zaujímá v různých společnostech, skupinách různého původu i v psychoterapii. Zjednodušená charakteristika nám sděluje, že hra probíhá mezi stranou, které nabízí řešení, a druhou, která má vždy připravenou odpověď. **ANEBY** (zkrácené úvodní písmena názvu hry) se ve společnosti nevyskytuje proto, aby splnila předstíraný účel - poskytnout „dospělým“ řešení či podání informací, ale pro dosažení sebejistoty a pocitu zadostiučinění „dítěti“. Pokud tato hra není „prohlédnuta“, může mít nekonečný průběh, protože komunikace probíhá na úrovni „dospělý“- „dospělý“, kdy dochází k výměně informací.<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> BERNE, E. *Jak si lidé hrají*, s. 118 - 120

**Popis situace:** Rozhovor se uskutečnil mezi pracovníkem Skupiny povolování pobytu a klientkou z Vietnamu, která přišla v zastoupení jiného Vietnamce k vyřešení otázky týkající se nelegálního pobytu na území České republiky. Cizinci bylo sděleno soudní vyhoštění z území, avšak jeho pouta k České republice byla tak silná, že cizinec přicestoval z Vietnamu i přes rozhodnutí o soudním vyhoštění opět, na jinou identitu. Tato skutečnost byla Skupinou povolování pobytu zjištěna a cizinec se měl dostavit pod fiktivní záminkou na Skupinu povolování pobytu k sejmutí daktyloskopických otisků. Cizinec tušil, že jeho falešná identita je prozrazena a poslal za sebe Vietnamku. Zde bych chtěla uvést, že pro vietnamskou klientku musel být tento rozhovor neskutečným přemáháním, neboť vietnamská kultura má specifikum, že nedokáže před úředníkem zatajovat skutečnosti.<sup>51</sup> Také časté usmívání Vietnamky nebylo náznakem libosti, ale nervozity a pocitu úzkosti. Z mého pohledu se jednalo o klientku mírně přetransformovanou českým prostředím a se zkušenostmi přebranými socializací na české podmínky.

**Rozhovor:**

**Pracovník:** „Kde je pan XY?“

**Klientka:** „On nemůže přijít, má vysokou horečku.“

**Pracovník:** „A nemohl by se dostavit osobně, jeho účast by byla vhodná.“

**Klientka:** „On, nemůže. Dostal neštovice.“

**Pracovník:** „A nemohla by jste donést potvrzení od lékaře?“

**Klientka:** „Ale on má horečku a pocit, že má neštovice.“

**Pracovník:** „Jakou má pán horečku?“

**Klientka:** „Asi 37.“

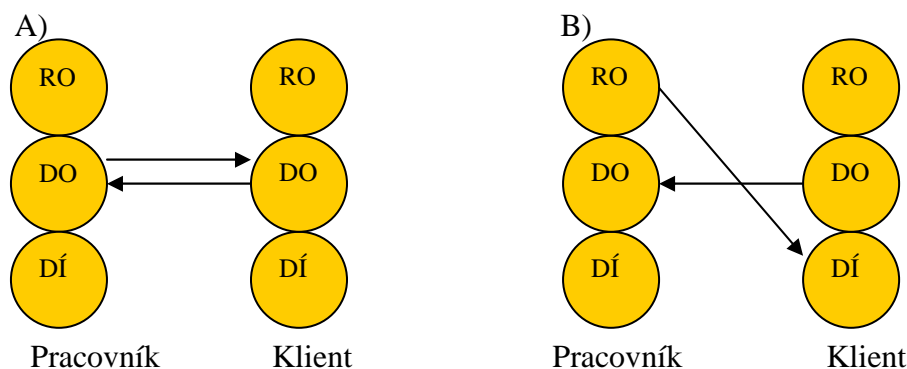
---

**Pracovník:** „Tak ať pán přijde, já už jsem neštovice měla.“

**Klientka:** „Ano.“

<sup>51</sup> BUDILOVÁ, L., HIRT, T. *Policista v multikulturním prostředí: informační manuál POLICIE ČR*, s. 58

### Grafické znázornění:



**Analýza hry:** Na grafickém znázornění ego-stavů je vidět, že rozhovor probíhá na úrovni DO - DO s úkolem poskytovat informace týkající se současnosti. Pokud by komunikátoři měli zájem, mohl by rozhovor pokračovat dále. Tento stav odpovídá části rozhovoru uvedeného jako **A)**- tedy komunikační podnět vycházející z pracovníkova ego-stavu DO. Tento podnět je určen příjemci – klientce pro ego-stav DO. Klientka nadále vysílá podnět také z ego-stavu DO a oslovuje jím příjemcův ego-stav DO. Tato komunikace se nazývá komplementární komunikací viz 4.2.1.

Pro nás je ale zajímavý obrat, ke kterému dochází v části **B)**, a to tím způsobem, že pracovník vyšle podnět z ego-stavu RO, který oslovuje příjemcův ego-stav DÍ. Klientka reaguje z ego-stavu DO. Dochází tedy k zkřížené komunikaci viz 4.2.2 a rozhovor je ukončen. Pracovníkův podnět byl umocněn dostatečnou mimikou, aby byl zvýrazněn rozkaz, který dává rodič malému dítěti.

**Závěr:** Jak je vidět, tato hra byla ze strany klientky hrána s cílem dosáhnout pro zastupovaného cizince výhody - zisku, aby se nemusel minimálně týden na Inspektorát cizinecké policie dostavit, zastupovaného cizince omluvit pro jeho nepřítomnost a oddálit tak jeho odhalení ilegálního pobytu.

## 6.2 To je hrozné, vid'te!

### *To je hrozné, vid'te!*

**Charakteristika hry:** Hráč očekává od svého okolí souhlas s bližším porozuměním s obecnou kritikou. Jako hra má nejdramatičtější průběh u chronických hypochondrů. Profesionálně provozují tuto hru věční žadatelé. Jsou náchylní k podvodům, zneužívají svých práv. Takoví hráči vyžadují od okolí sympatie, porozumění a také odškodnění. Hráč navenek ukazuje své zoufalství, ale ve skrytu duše se raduje z výhod, které jej čekají.<sup>52</sup> Tato hra se dá provozovat na různých úrovních při kritice - vychází z rodičovského ego-stavu. Při běžném konstatování obecných faktů jde o komunikaci dospělých ego-stavů. Nebo komunikace může mít podobu dětského ego-stavu.

**Popis situace:** S pravidelností se na Inspektorát cizinecké policie, Skupinu povolení pobytu, dostavuje občan České republiky, který je pokročilého důchodového věku a ubytovává cizince za úplatu - pro účely cizineckého zákona tedy figuruje jako ubytovatel. Ten má svá práva, ale také povinnosti dané zákonem. Tento senior přichází pro informace s týdenní pravidelností. Zpravidla ale nad získáváním informací převažuje stížnost na ubytované cizince.

#### **Rozhovor:**

**Pracovník:** „Co potřebujete?“

**Klient:** „Víte já ubytovávám ty cizince. To jsou ale takový vykuci.

Já dám ubytování jednomu a za dva dny je jich tam kopice.“

**Pracovník:** „Pokud máte takovou zkušenost, tak je dobré si podmínky ubytování upravit smlouvou o ubytování.“

**Klient :** „Zrovna jako tuhle, dal jsem ubytování manželům Ukrajincům a dneska jich tam mám 5 i s rodiči a děckem.“

**Pracovník:** „Zrušte jim tedy ubytování.“

**Klient:** „To na ně neplatí.“

A)

**Pracovník:** „Tak provedeme kontrolu.“

**Klient:** „Toho se neleknu.“

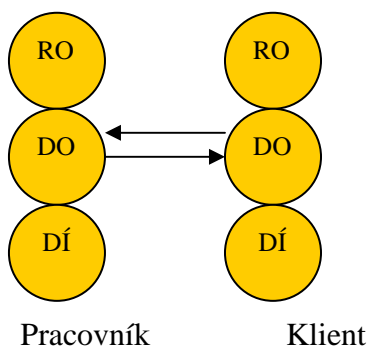
**Pracovník:** „Rozmyslete si tedy co by jste potřeboval. Pokud Vám budeme schopni pomoci, tak Vám pomůžeme. Nezlobte se, ale mám na jednu hodinu klienty.“

**Klient :** „Dobrá, nashle.“

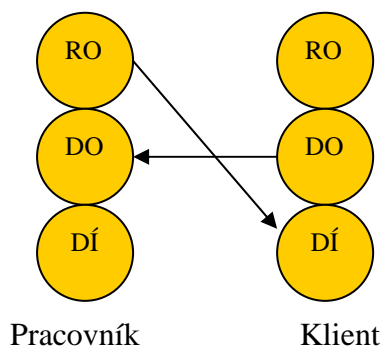
B)

### Grafické znázornění:

A)



B)



**Analýza hry:** Na grafickém znázornění je vidět, že tato komunikace probíhá z dospělých ego-stavů, kdy transakční podnět je realizován z dospělého ego-stavu a je určen příjemcovu ego-stavu dospělého. Transakce je tedy realizována v bloku A) výměnou z dospělých ego-stavů. I zde platí, že transakce by mohla být po jakoukoli dobu. Dá se konstatovat, že po dobu a ochotu takového vzájemného konstatování faktů, které komunikujícím bude vyhovovat. Viz komplementární transakce 4.2.1.

Obrat nastává v bloku B), kdy transakční podnět vychází od pracovníka z rodičovského ego-stavu. S pečovatelskou nabídkou Rodiče, aby si Dítě uvnitř

<sup>52</sup> BERNE, E. *Jak si lidé hrají*, s. 114



druhého komunikujícího – klienta - utřídilo své požadavky. Dochází tedy ke zkřížené transakci viz 4.2.2.

**Závěr:** Z této hry tedy stěžovatel - klient měl mít zisk jako hráč v zadostiučinění, v politování od okolí, jaké má veliké potíže. Obrat v této hře byl záměrný, neboť hra byla odhalena a řešení situace, kterou klient prezentoval jako nepříjemnou, se vlastně ani nedožadoval. Pro pracovníka uvedené jednání bylo spíše kontraproduktivní a raději pokračování v rozhovoru zdvořile odmítnul.

### 6.3 Vidíš k čemu jste mě dohnali

#### *Vidíš k čemu jste mě dohnali*

**Charakteristika hry:** „V základní podobě se tato hra **VIČEDO** (zkratka počátečních písmen) vyskytuje v manželství jako „prvotřídní manželská kratochvíle“, ale dá se provozovat i mezi rodiči a dětmi, popř. v zaměstnání. Snadno se jí učí děti, lehce se přenáší z generace na generaci. Skryté uspokojení ze hry se dostává o to uspokojivěji oč zaujatěji se do ní hráč vloží.,<sup>53</sup> Protitahem v této hře je předání odpovědnosti zpět a zvýšená opatrnost v udělování rad, která má různé podoby při různých stupních hry. Na prvním stupni je vhodné nechat hráče hrát svou hru a nevěnovat mu pozornost (v tomto stupni hry se klient zřídka kdy rozhněvá). Při druhém stupni hry přesuneme rozhodování na hráče. Hráč tohoto stupně je často rozmrzelý z požadavku chopit se své iniciativy, která představuje nepříjemné následky. Antitezi= protitah u třetího stupně je vhodné ponechat odborníkům. Hra má za cíl dospět zadostiučinění.<sup>54</sup>

**Popis situace:** Manželský pár, občané Slovenské republiky, kteří na Inspektorát cizinecké policie, Skupinu povolování pobytu přišli požádat o trvalý pobyt po 5 letech přechodného pobytu. Iniciativu v kontaktu přebíral muž, který se jevil

---

<sup>53</sup> BERNE, E. *Jak si lidé hrají*, s. 87 - 88

<sup>54</sup> BERNE, E. *Jak si lidé hrají*, s. 90

jako velice impulzivní člověk a snadno se nechal ovlivnit při jednání svými emocemi. Manželé byli čerství majitelé chaty s číslem evidenčním. Pro účely cizineckého zákona č.: 326/1999 Sb. je dostačující, aby měl objekt č.p. (číslo popisné) či č.e. (číslo evidenční) pro adresu hlášeného místa pobytu. Č.e. musí být v systému CRA ČR<sup>55</sup>, což v tomto případě tento objekt nebyl. Proto při první návštěvě těchto klientů bylo doporučeno, aby se obrátili na starostu místně příslušné obce, který má za povinnost si požádat o přidělení indexu domu, na základě kterého se č.e. překlopí do CRA ČR. Klienti se dostavili po měsíci s tím, že starosta místně příslušné obce jim v této věci nebyl schopný pomoci.

**Rozhovor:**

**Klient:** „Byli jsme tady nedávno, chceme si udělat trvalý pobyt na této adrese, jde o naši chatu.“

A)

**Pracovník:** „Ta možnost tady je, ale musí být adresa v CRA, což v tomto případě není.“

**Klient:** „Tak to tam dejte! Vy jste nás poslala za starostou, ale ten to tam nedá! Tak kdo to tam vloží! Dyť je to naše chata, tak si tam klidně můžu bydlet i trvale! Tady mám list vlastnictví, jsem majitel, tak co bych tam nebydlel! A starosta s tím také souhlasí, tady mám písemné vyjádření, že tam můžeme být trvale. Jste jediní co proti tomu něco mají.“

B)

**Pracovník:** „V tomto případě to ale nepostačí. V tomto případě musí být č.e. vloženo do CRA a to zatím není.“

**Klient:** „Vy nás furt někam posíláte a nikdo nám není schopn pomoci, už toho máme dost, tak někam zavolejte!! Lítáme už měsíc, vždyť jsme majitelé, tak co víc k tomu chcete?“

(Dost vypjatá situace, která se stupňovala)

**Pracovník:** „Dobře, představte si óóóhromný balón, který je plný čísel popisných a evidenčních, v tomto balónu číslo

<sup>55</sup>Pozn. Centrální registr adres České republiky

Vaší chaty není. To číslo tam může vložit pouze oprávněná osoba. V tomto případě jde o starostu, který Vám požádá o přidělení indexu domu. Přes tento index bude číslo Vaší chaty vloženo to tohoto balónu, tedy do CRA a nám se do databáze překlopí po týdnu, kdy se náš systém aktualizuje.“

C)

**Klient:** „Takže půjdeme za starostou.“

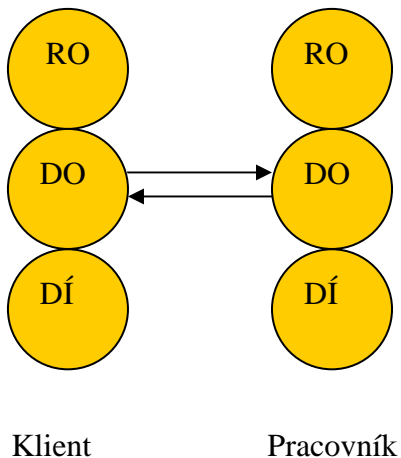
**Pracovník:** „Dojděte si tam a pokud Vám starosta nebude rozumět, dejte mu moje tel. číslo ať se na mne obrátí.“

D)

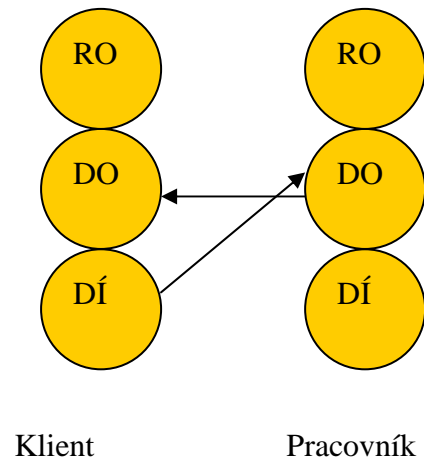
**Klient:** „Děkujeme a na shledanou.“

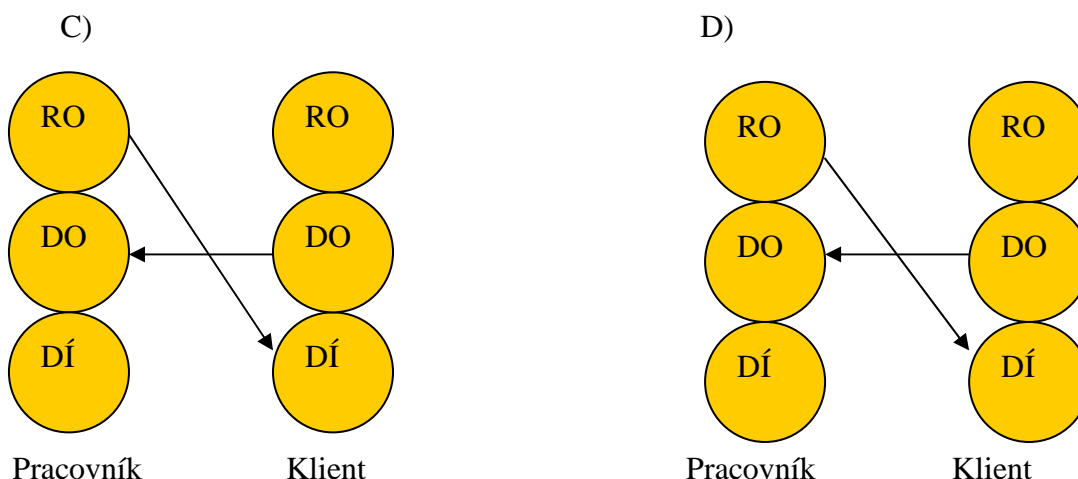
**Grafické znázornění:**

A)



B)





**Analýzy hry:** Grafické znázornění komunikace mám ukazuje, že rozhovor v bloku **A)** vychází z dospělých ego-stavů. Komunikace tedy začala podnětem z dospělého ego-stavu, který byl určen pro ego-stav dospělého příjemce. Od kterého vychází reakce, která je opět určena pro ego-stav dospělého příjemce. V bloku **B)** již je podnět ke komunikaci od vysílajícího klienta z dětského ego-stavu. Klient se cítil být ohrožen a začal tedy s velkými emocemi reagovat ze svého dětského ego-stavu, který se rychle aktivoval při komunikaci. Příjemce zprávy - pracovník vycházel při odpovědi ze svého dospělého ego-stavu a svou komunikací oslovoval dospělé ego-stavu klienta. Tento ego-stav u klienta aktivní nebyl, klienta plně ovládal dětský ego-stav, plný rozmrzelosti nad situací. Situace se vyhrocovala. Proto pracovník v bloku **C)** použil rodičovský ego-stav, kterým oslovil klientovo dětský ego-stav. Zde stojí za zmínku, že šlo o rodičovský ego-stav označující se pečující rodič. Tento pečující rodič plně splnil svou funkci a vyrovnaně, bez přehnaných emocí, vysvětlil „ublíženému“ dětskému ego-stavu klienta situaci takovým způsobem, který byl vhodný pro osmileté dítě. Tento zvolený způsob, tedy oslovení dětského ego-stavu, byl účinný a klienta se podařilo zklidnit podáním klidného vysvětlení od pečujícího rodiče. Na takto podané „pečující“ informace již klient odpovídal z aktivovaného ego-stavu dospělého. V bloku **D)** byla podána od pracovníka informace vycházející z rodičovského ego-stavu a klient na ni reaguje dospělým ego-stavem.

**Závěr:** V této hře tedy klient měl pocit ukřivdění. Dožadoval se u pracovníka chopení iniciativy v jeho problému. Původní informace bral jako informace které nikam nevedli. A klienta zavedli do neřešitelné situace. Pracovník pokud se chtěl vyvarovat konfliktní situaci, musel nejprve v klientovi zklidnit jeho rozezlené dítě a následně předat odpovědnost klientovi. Pracovník poskytl opětovně sdělené informace a uděloval rady se zvýšenou opatrností.

## 7. Závěr

Na závěr bych chtěla konstatovat, že v našich životech jsme všichni hráči. Hrajeme hry o kterých si ani nemyslíme, že by mohli být hrou nazvány. Teprve vnímavý pozorovatel si povšimne, že určité jednání lidí není bezdůvodné a náhodné. Hry se hrají za určitým ziskem ať pozitivním či negativním. V této práci jsem si dala za cíl dokázat, že i v pomáhajících profesích se hry dle Erica Berneho vyskytují. Nemohu tvrdit, že všechny jím uváděné hry jsou v těchto profesích zastoupené. Ale můžeme vyzorovat, že určité hry zastoupené jsou a v pomáhajících profesích mají své pevné místo. Mnou uváděné hry byly důkazem, že pokud účastník komunikace je dostatečně vnímavý a dokáže odhalit protihráčovu strategii. Může se například vyvarovat konfliktu, nebo vhodným protitahem může dosáhnout efektivnějšího komunikování bez her. Dle mého názoru jsou některé hry neškodnými, hrají se pro zábavu. Ale pokud jsou hry zneužity, je vhodné jim umět předcházet a vyvarovat se jich. V pomáhajících profesích, jako oblasti s vyskytujícími se náročnými komunikačními situacemi, je obtížné komunikaci rychle analyzovat a vyhodnotit. Ale pokud pracovník využije svoji empatickou stránku osobnosti (o které si myslím, že je nedílnou součástí osobností v pomáhajících profesích) může být velice mile překvapen, jakým způsobem se dá komunikace kladně ovlivnit. A k tomuto způsobu patří právě využití **TRANSAKČNÍ ANALÝZY**.

Seznam použitých zdrojů:

**Monografie:**

ANDRLOVÁ, M. *Současné směry v české psychoterapii: Rozhovory s významnými psychoterapeuty*. Praha: TRITON, 2005. 222s. ISBN: 80-7254-603-1.

BERNE, E. *Co řeknete až pozdravíte: Ttransakční analýza životních scénářů*. Přel. I. Landová,; J. Grumlík, Praha: NAKLADATELSTVÍ LIDOVÉ NOVINY, 1997. 449 s. Přel. z: What do you say after say hello?. ISBN 80-7106-231-6.

BERNE, E. *Jak si lidé hrají*. Přel. G. Nová, Most: DIALOG, 1992. 194 s. Přel. z: Games People Play. ISBN 80-85194-52-X.

BUDILOVÁ, L., HIRT, T. *Policista v multikulturním prostředí: informační manuál POLICIE ČR*, Praha: MVČR, 2005. 100 s. ISBN: 80-903510-1-8.

DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. Přel. K. Balcar, Praha: PORTÁL, 2001. 175 s. Přel. z: A review of personality theories. ISBN 80-7178-606-3.

HENNING, G.; PELZ, G. *Transakční analýz: Terapie a poradenství*. Přel. B. Čepická, Praha: GRADA, 2008. 317 s. Přel. z: Transaktionsanalyse Lehrbuch für Therapie und Beratung. ISBN 978-80-247-1363-2.

HONZÁK, R. *Komunikační pasti v medicíně*. 2. rozšíř. vyd. Praha: GALEN, 1999. 165 s. ISBN 80-7262-032-0.

HUČÍN, J. *Hovory o psychoterapii: Péče o duši současného člověka*. Praha: PORTÁL, 2001. ISBN: 80-7178-525-3.

LISTER - FORD, CH. *Transakční analýza v poradenství a terapii*. Přel. H. Hartlová, Praha: PORTÁL, 2006. 228 s. Přel. z: Skills in transactional Analysis Counselling & Psychotherapy. ISBN 80-7367-085-2.

STEWART, I.; JOINES, V. *Die Transaktionsanalyse Eine neue Einführung in die TA*. Wien: HERDER, 1990. 445 s. ISBN 3-451-21808-9.

TÝM KANTONÁLNÍ POLICIE CURYCH A MĚSTSKÉ POLICIE CURYCH, *Lépe je znát sebe - lépe porozumět ostatním*. 2. vyd. Praha: MVČR, ODBOR PERSONÁLNÍ, 2000. 89s.

### **Elektronické dokumenty:**

*A Summary of Transactional Analysis Key Ideas* [online]. Pleasanton, CA: The International Transactional Analysis Association [cit. 2008-11-12]. Dostupné na WWW: <<http://www.itya-net.org/ta/keyideas.htm>>.

*Eric Berne* [online], Wikipedie: Otevřená encyklopedie, Posl. Úpravy 27.02.2009 [cit.2009-02-27].Dostupné na WWW: <[http://cs.wikipedia.org/wiki/Eric\\_Berne](http://cs.wikipedia.org/wiki/Eric_Berne)>.

*ČATA: Historie* [online]. Praha: ČATA, [cit. 2008-11-12]. Dostupné na WWW: <<http://www.ta-cata.cz/cata/doku.php?id=historie>>.

PhDr. ČEPICKÁ B., *Transakční analýza* [online]. Praha: MVČR. [cit. 2009-24-02]. Dostupné na WWW: <<http://web.mv.cz/ope/ops/download/transanal.rtf>>.

*POLICEJNÍ ZPRAVODAJ SPRÁVY VÝCHODOČESKÉHO KRAJE HRADEC KRÁLOVÉ, DNE 30. 06. 2005, Ročník XIV., Číslo 6, Co je to „transakční analýza“?* [online]. Praha: MVČR, [cit. 2008-12-20]. Dostupné na WWW: <[http://www.ks.vc/\\_sluzby/person/psycho/www/CLANKY/transakcni\\_analyza.htm](http://www.ks.vc/_sluzby/person/psycho/www/CLANKY/transakcni_analyza.htm)>

Seznam příloh:

Příloha I - Etické pravidla TA společností

Příloha II - Ego- stavy - a) Zjednodušená forma

b) Strukturální diagram

Příloha III - Struktura osobnosti podle FREUDA

Příloha IV - Rogersovo pojetí dobře přizpůsobivé osobnosti

Příloha V - Rogersovo pojetí patologické osobnosti

Příloha VI - Komplementární transakce

Příloha VII - Zkřížená transakce

Příloha VIII - Zdvojená zkřížená transakce

Příloha IX - Organizace TA

Příloha X - Ego-gram

Příloha XI - Psycho-gram

Příloha XII - Výrazové prostředky a postoje jednotlivých stavů našeho JÁ

Příloha XIII - Jednotlivé stavy našeho já a jejich rozlišení

Příloha XIV - Osvědčení o absolvování kurzu PhDr. Blanky Čepické TA 101

Příloha XV - Osvědčení o absolvování kurzu u Policie ČR T1

Přílohy:

**Příloha I - ETICKÁ PRAVIDLA TA - SPOLEČNOSTÍ**

„A. Každý člen DGTA uznává důstojnost každého jiného člověka.

B. Členové DGTA se zdržují, při vědomí své odpovědnosti zástupců DGTA a transakční analýzy, při veřejných vystoupeních urážlivých výroků nebo narážek ve vztahu ke stavu, kvalifikaci nebo povaze jiného člena. Naproti tomu je vítaná přímá osobní nebo věcná kritika.



C. Přednostní pro členy DGTA je ochrana klienta/ klientky. Proto je jejich povinností dát dispozici své nejlepší služby a jednat tak, aby nikomu nepřivodili vědomou škodu nebo škodu z nedbalosti.

D. DGTA členové hledají, jak povzbudit ve svých klientech vědomí důstojnosti, autonomie a odpovědnosti člověka a jak podpořit jednání vycházející z tohoto uvědomění.

E. K eticky odpovědnému užívání transakční analýzy náleží, že člen DGTA vstupuje se svými klienty na základě odpovídajících informací do smluvně dohodnutého vztahu a oba jsou schopni a jde jim o naplnění obsahu smlouvy. Jestliže klient/ka není schopen/a nebo není připraven/a na práci v rámci tohoto pracovního společenství, musí DGTA člen tento vztah ukončit, a to tak, aby klientovi/ce tím nevznikla žádná škoda.

F. DGTA člen své klienty nevyužívá, zvláště ne v oblastech finančních nebo osobnostních. Je zakázáno navozovat mezi členy DGTA a jejich klienty sexuální vztahy.

G. DGTA členové neuzavírají žádnou profesionální smlouvu a nepokračují v ní, když by tuto smlouvu mohly ohrozit jiné vztahy nebo aktivity mezi členem DGTA a jejich klienty.

H. Profesionální vztah mezi členem DGTA a klientelou je definovaný smlouvou a končí ukončením smlouvy. Přesto nadále zůstávají platné určité profesionální závazky i po ukončení smlouvy. Ty se vztahují, kromě jiného, na následující body:

- dodržovat dohodnutou důvěru (povinná mlčenlivost),
- zabránit zneužití dřívějšího vztahu,
- připravenost například k potřebné následné péči.

I. DGTA členové se připravují na své povolání s plnou odpovědností znalostí zákona země nebo státu, ve kterém žijí.

J. Se vstupem do profesního vztahu musí klient získat přiměřené zázemí. K tomu náleží dohoda o mlčenlivosti, záruka psychického bezpečí při práci a informovanost klientů o možných riskantních způsobech a získání k tomu jejich potřebného souhlasu.

K. Jestliže je udržení smluvního vztahu ohrožené osobními konflikty nebo medicínskou problematikou, musí členové DGTA odpovědným způsobem smlouvu přerušit nebo zaručit, že klient obdrží všechny informace, které potřebuje k tomu, aby se rozhodl, zda je možné smlouvu zachovat.

L. Členové DGTA mají odpovědnost za konfrontaci kolegů/ kolegyň, jestliže mají podložený předpoklad, že se tito nechovají tak, aby to odpovídalo etickým směrnicím a nedojde-li k nalezení řešení, mají za povinnost informovat svoje odborné společenství.

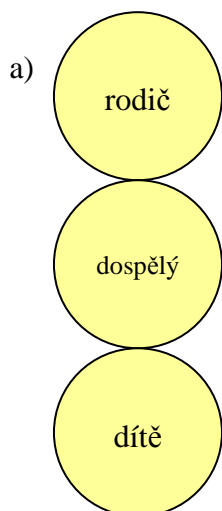
M. Členové DGTA, kteří užívají transakční analýzu v rámci svého pracovního zařazení, jsou povinni se v oblasti svého působení účastnit konferencí a seminářů, samostatně se vzdělávat a informovat o tom průběžně TA odborná společenství.<sup>56</sup>

---

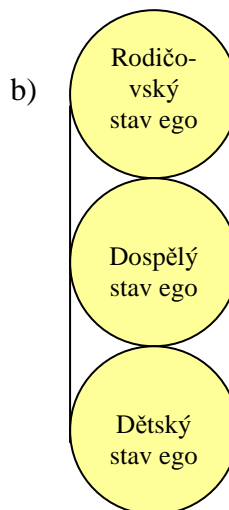
<sup>56</sup> HENNING, G.; PELZ, G. *Transakční analýza: Terapie a poradenství*, s. 287- 288

## Příloha II - Ego- stavy

a) Zjednodušená forma



b) Strukturální diagram



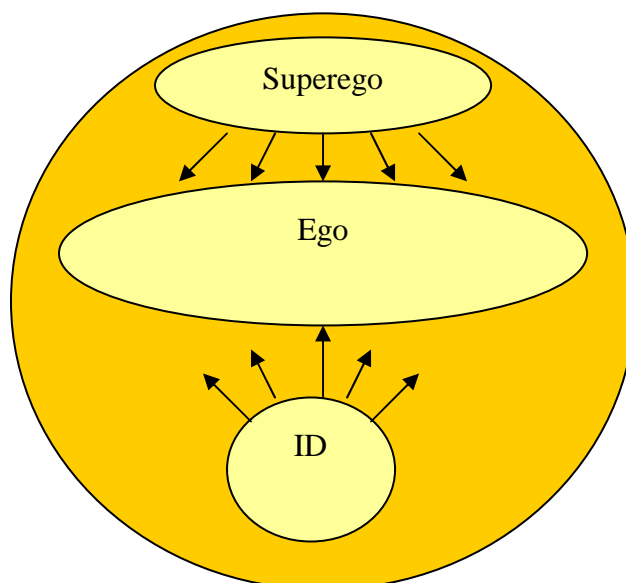
a) – představuje názornou, zjednodušenou formu strukturálního diagramu.

b) – dle současného hlediska představuje tento diagram osobnost každého jedince. Je v něm zahrnut jak rodičovský, tak i dospělý a dětský ego-stav. Stavů jsou od sebe odděleny, je to důvodem jejich odlišnosti a faktu, že jeden s druhým nesouvisí.<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> BERNE, E. *Jak si lidé hrají*, s. 23

### Příloha III – Struktura osobnosti podle FREUDA <sup>58</sup>



V tomto obrázku je zachyceno pojetí struktury osobnosti dle S. Freuda.

**Superego**- morální systém, zákazy, příkazy - vzniklo socializací. Je zde princip dokonalosti.

**ID**- pudová složka osobnosti, nevědomá oblast, řídící se principem slasti.

*Tyto dvě složky ovlivňují tzv.: Ego*

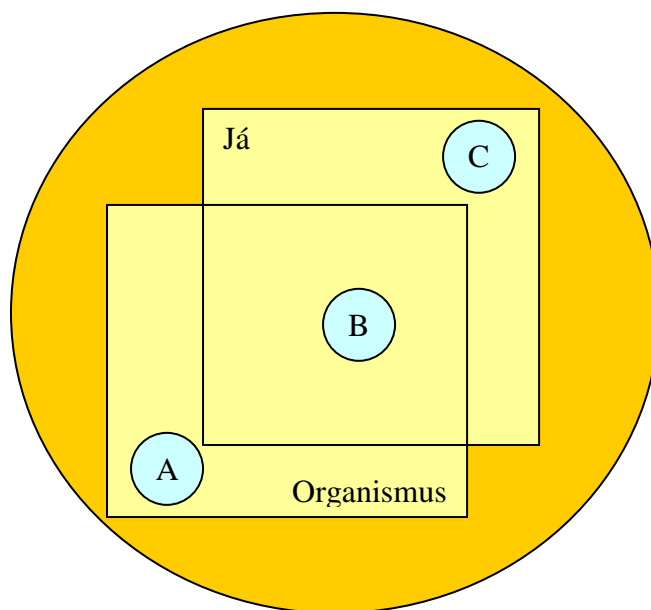
**Ego**- vědomá racionální složka osobnosti. Zde je princip realit.

*Předpokladem pro zdravý psychický vývoj jedince je - harmonie těchto systémů.*

---

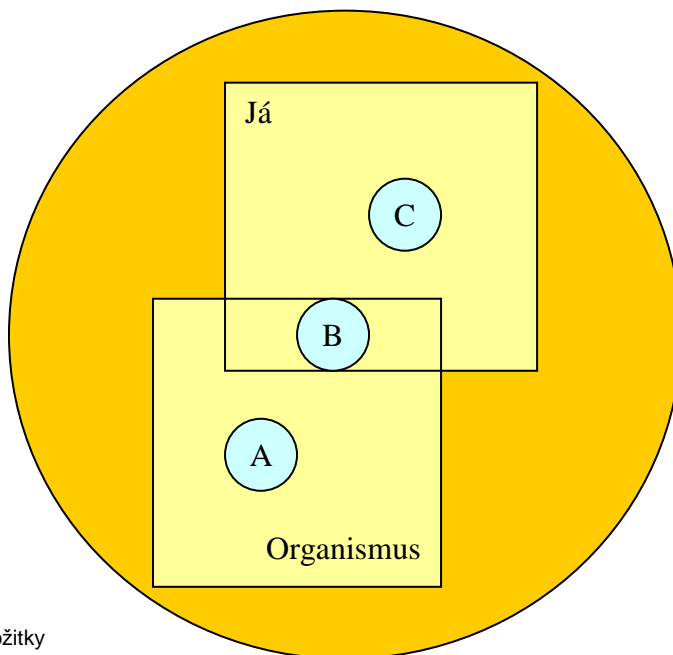
<sup>58</sup> DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*, s. 21

#### Příloha IV – Rogersovo pojetí dobře přizpůsobivé osobnosti<sup>59</sup>



- A- popřené prožitky
- B- přesně symbolizované prožitky (oblast kongruence)
- C- prožitky symbolizované zkresleně

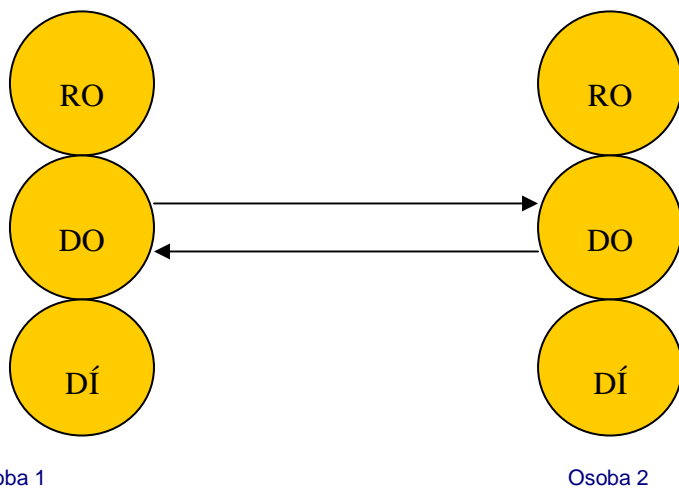
#### Příloha V – Rogersovo pojetí patologické osobnosti<sup>60</sup>



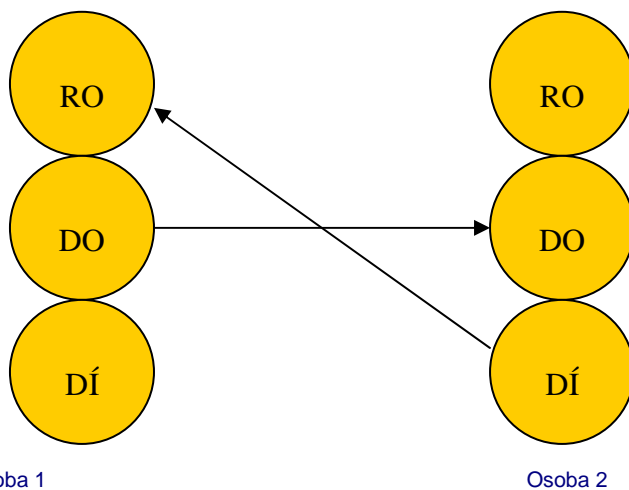
- A- popřené prožitky
- B- přesně symbolizované prožitky (oblast kongruence)
- C- prožitky symbolizované zkresleně

<sup>59</sup> DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*, s. 128

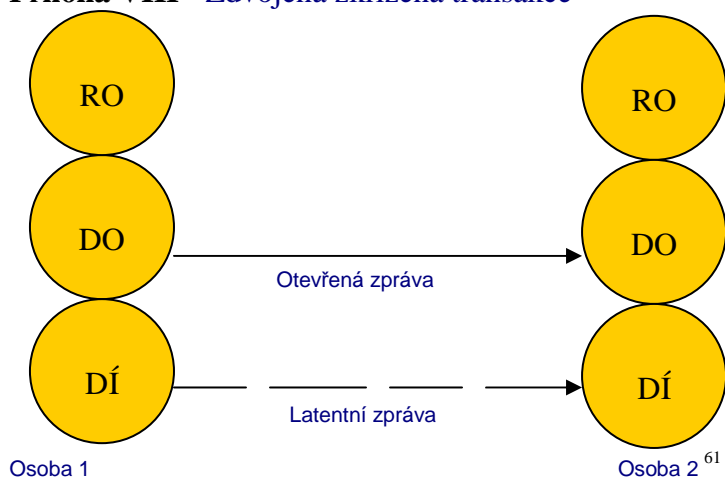
### Příloha VI - Komplementární transakce



### Příloha VII - Zkřížená transakce



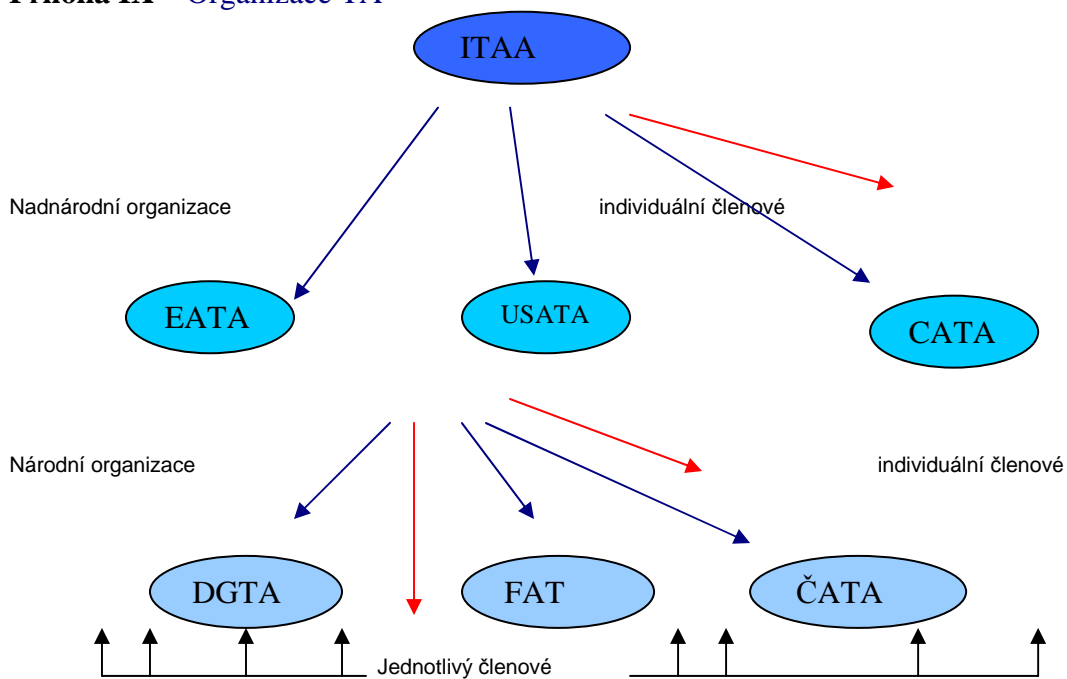
### Příloha VIII - Zdvojená zkřížená transakce



<sup>60</sup> DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*, s. 128

<sup>61</sup> HENNING, G.; PELZ, G. *Transakční analýza: Terapie a poradenství*, s. 38- 39

## Příloha IX – Organizace TA



ITAA - Mezinárodní společnost pro transakční analýzu

EATA - Evropská asociace pro transakční analýzu

USATA - Americká asociace pro transakční analýzu

CATA - Kanadská asociace pro transakční analýzu

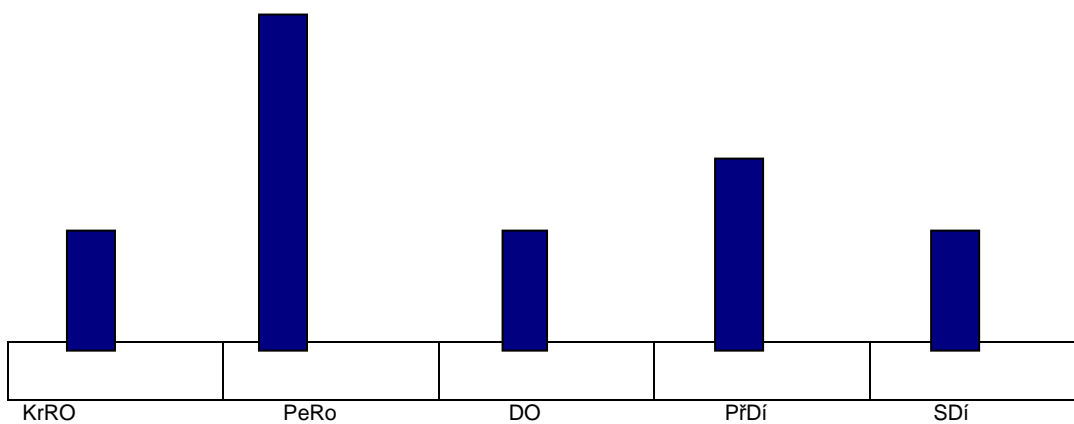
DGTA - Německá asociace pro transakční analýzu

FAT - Francouzská asociace pro transakční analýzu

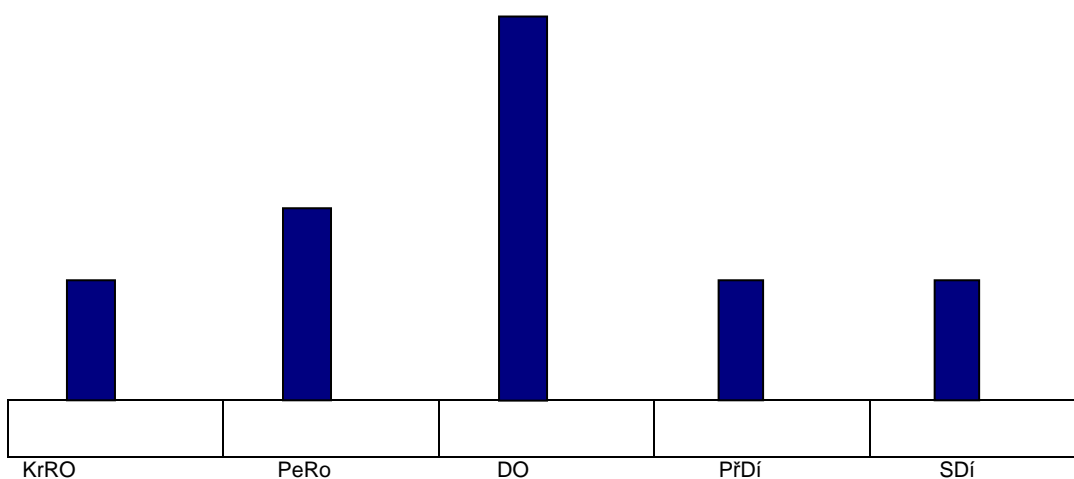
ČATA - Česká asociace transakční analýzy

Obrázek popisuje organizaci transakční analýzy, znázorňuje hierarchii organizace a působení jednotlivých složek.

## Příloha X - Ego-gram



(pečující matka)



(jasně myslící vědec)

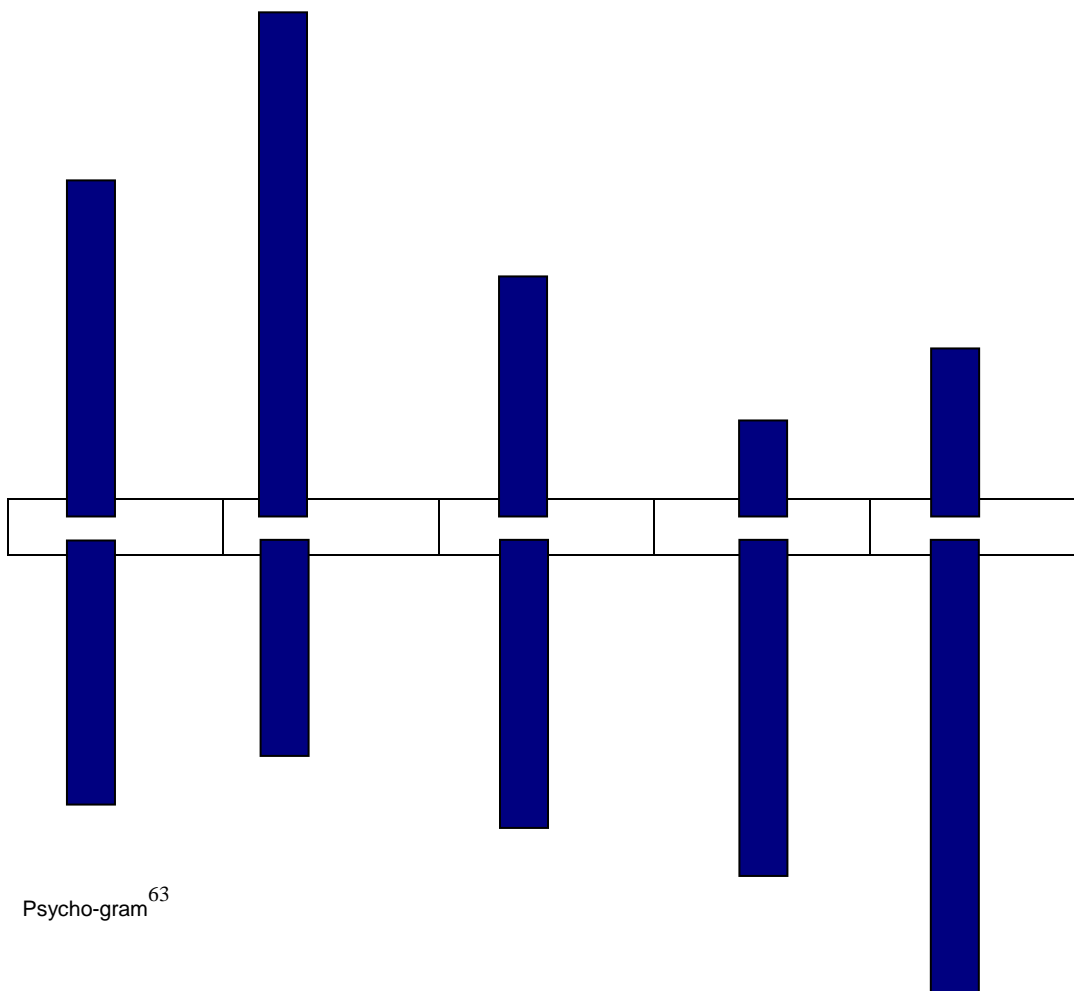
Dusay (1972) graficky vyjádřil rozdělení energie na bázi funkčního modelu rozděleného na Pečujícího Rodiče, kritického Rodiče, Dospělého, Přizpůsobivé Dítě a Svobodné Dítě. Předpokladem je, že psychická energie, kterou člověk disponuje, je konstantní a projevuje se v typickém obsazení ego-stavů. Vychází z empirického zkoumání. Použil následující model, ve kterém jsou ego-stavy vyjádřeny v sloupcovém diagramu.<sup>62</sup>

*Za povšimnutí stojí skutečnost, že u pečující matky - má největší zastoupení rodičovský ego-stav. Na rozdíl od jasně myslícího vědce s nejvíce zastoupeným ego-stavem dospělého, důležitého pro faktické myšlení a hodnocení skutečností.*



## Příloha XI- Psycho-gram

Ego-gram



Psycho-gram<sup>63</sup>

„Protože vnitřní a vnější prožívání nemusí být v souladu, může stát vnější pozorování v protikladu k vlastnímu prožívání. Zobrazení vlastního pozorování se označuje jako psycho-gram. Oba diagramy se vynášejí proti sobě.“

Když se někdo prožívá dětsky nejistě, nemusí to shodně prožívat navenek.“<sup>64</sup>

---

<sup>62</sup> HENNING, G.; PELZ, G. *Transakční analýza: Terapie a poradenství*, s. 35

<sup>63</sup> HENNING, G.; PELZ, G. *Transakční analýza: Terapie a poradenství*, s. 35

<sup>64</sup> HENNING, G.; PELZ, G. *Transakční analýza: Terapie a poradenství*, s. 36

## Příloha XII - Výrazové prostředky a postoje jednotlivých stavů našeho JÁ<sup>65</sup>

	Rodič	Dospělý	Dítě
<b>Užívaná slova</b>	dobrý/špatný, má se/ nemá se, musíš/ nikdy, správně/ špatně	jak, co, kde a kdy, praktický, možný, zajímavý, zjistit, rozumný, účelný	citoslovce, chci/ nechci, nemohu, proč?, věřím, cítím, to je divné, bojím se, že....
<b>Hlas</b>	zaujatý, kritický, uklidňující, chlácholivý	věcný, klidný	uvolněný/ stísněný, výbojný, vzlykavý, mazlivý, žádající
<b>Výraz gesta</b>	rozevřená náruč, vlídný úsměv, zdvižený prst, zamračená tvář	přemýšlivý, bdělý a čilý, vstřícný, otevřený	nebrzděný, naivní, smutný, spontánní, ztracený, bystrý, poznávající („aha moment“ překvapení) atd.
<b>Postoje</b>	posuzující, pečující, chápající, dávající, autoritářský, moralizující	přímý, otevřený, zhodnocující fakta	udivený, stěžující, obranný, neukázněný, manipulativní, zahanbený, hravý, tvůrčí, podmiňující

V tabulce jde o rozdělení výrazových prostředků - užívaná slova, hlas, výrazové gesta, postoje, které jsou charakteristické pro určitý ego-stav.

## Příloha XIII - Jednotlivé stavy našeho já a jejich rozlišení<sup>66</sup>

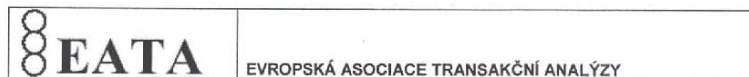
<b>RODIČ</b>	ochraňuje, ví, pečuje, kárá, trestá, nabádá, zakazuje, hlásá pravdy, hodnotí, kritizuje, nese tradici
<b>DOSPĚLÝ</b>	pracuje, uzavírá dohody, myslí, řeší, zařizuje, umí, jedná, předvídá na základě znalostí
<b>DÍTĚ</b>	pocituje, raduje se, zlobí, truceje, pláče, bojí se, trpí nejistotou, nemyslí, chce, prožívá, čaruje

V tabulce jsou zaznamenány funkce pro jednotlivé ego-stavy. Tyto jednotlivé funkce slouží jako určující klíč při diagnóze ego-stavu.

<sup>65</sup> HONZÁK, R, *Komunikační pasti v medicíně*, s. 75

<sup>66</sup> HONZÁK, R, *Komunikační pasti v medicíně*, s. 73

## Příloha XIV - Osvědčení o absolvování kurzu Blanky Čepické TA 101



### OVĚŘOVACÍ FORMULÁŘ TA 101

Tímto osvědčuji, že **Marie URBANOVÁ**  
absolvovala mnou vedený oficiální kurz TA 101, dne: 23.-24.ledna 2009

DATUM: 24.ledna 2009

PODPIS: \_\_\_\_\_

JMÉNO: **PhDr. Blanka Čepická**


Kvalifikace instruktora TA 101: **PTSTA**

Tento ověřovací formulář se vydává jménem  
Komise pro certifikaci Evropské asociace transakční analýzy

Toto ověření bylo zaregistrováno u Národní asociace: ČATA, Tolstého 4, 101 00 Praha 10, CZ  
pod č. 2009215

Podpis zástupce Národní asociace **PhDr. Blanka Čepická, PTSTA**

dne: 2009-01-24

 Česká asociace transakční analýzy  
Tolstého 4, 101 00 Praha 10  
Česká republika  
IČ: 60446749, DIČ: CZ60446749

## Příloha XV - Osvědčení o absolvování kurzu u Policie ČR TA1

POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY  
SPRÁVA JIHOČESKÉHO KRAJE

Kód: **R2/0011** Forma studia: **denní** Třída: **TAL-5/2007**  
Studium zahájeno: **05. listopadu 2007** Studium ukončeno: **07. listopadu 2007**  
Evidenční číslo: TAL-5/2007/00075825

# OSVĚDČENÍ

## O ABSOLVOVÁNÍ KURZU

Jméno(a) a příjmení: **inspektor prap. Marie Urbanová**  
Den, měsíc a rok narození: **08. leden 1978**  
Místo narození: **České Budějovice**  
Osobní evidenční číslo: **00271872**

Jmenovaný[á] absolvoval[a] v rozsahu 24 vyučovací hodiny

**Metoda řešení konfliktů pomocí analýzy transakcí**  
název

V Českých Budějovicích dne 07. listopadu 2007



vrchní rada plk. Ing. Bc. Radomír Heřman  
ředitel správy

vrchní komisař kpt. Ing. Vladimír Kolařík  
lektor

PhDr. Regina Chalupová  
lektor

## ABSTRAKT

URBANOVÁ, M. *Transakční analýza v pomáhajících profesích*. České Budějovice 2009. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí práce M. Lhotová.

**Klíčové pojmy:** transakční analýza, poradenství, psychoterapie, psychologie.

Předkládaná práce se zabývá využitím transakční analýzy v psychoterapii, poradenství a pomáhajících profesích.

Teoretická část je věnována filozofii a historii směru, historii společnosti ČATA v České republice, vymezením klíčových pojmů a možnosti využití transakční analýzy.

Praktická část je vypracována z kazuistik, které jsou zpracovány z rozhovorů, které proběhli na Inspektorátu cizinecké policie, Skupině povolování pobytu v Českých Budějovicích, ve kterých jsou analyzovány hry dle Erica Berneho vyskytující se v transakční analýze. Součástí kazuistik jsou charakteristiky her, rozhovory, grafické znázornění, analýzy a zhodnocení.

Práce si klade za cíl poukázat na výskyt her dle Erica Berneho v pomáhajících profesích.

## **ABSTRACT**

### **Transaction analysis in helping professions.**

**Key words:** transactional analysis, counselling, psychotherapy, psychology

Presented thesis deals with the use of transactional analysis in psychotherapy, counseling and helping professions.

Theoretical part is dedicated to philosophy and history of this specialization, history of ČATA organization in Czech Republic, definition of key words and possibility of using transaction analysis.

Practical part is formed by specific cases, which are gained through the interviews held at the Alien Police Inspectorate, Longterm Residence Permit Group in České Budějovice which uses the analyse of Eric Berne's games mentioned in transactional analysis. Parts of specific cases are features of games, interviews, graphical diagrams, analysis and evaluations.

The aim of this work is to stress the importance of using the Eric Berne's games in helping professions.