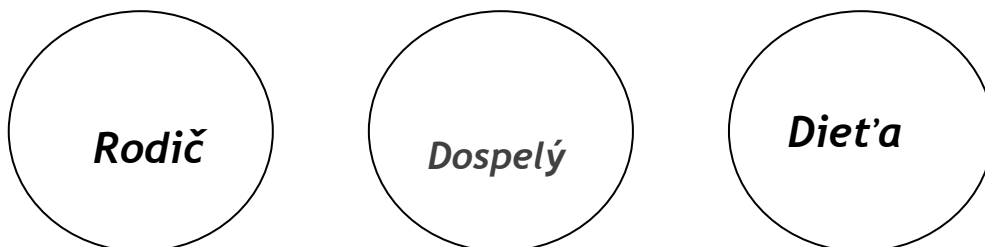


Tri stavy „JA“ (Ego)

Všetci ľudia majú v sebe tri „osoby“, ktoré sa označujú ako Rodič, Dospelý, Dieťa.
Možno ich znázorniť takto:



Každé „JA“ má svoj spôsob uvažovania, cítenia a správania sa. Rozdelenie osobnosti do troch stavov „JA“ má nasledovnú podobu:

Rodič

Je to naučená predstava o svete. Ako Rodič sa správate a cítite tak, ako ste vnímali pocity a správanie vašich rodičov alebo iných autoritatívnych osôb. Rodič vo vás: stanovuje hranice, udržiava disciplínu, radí, vedie, chráni, dodržiava tradície, súdi, kritizuje, stará sa, určuje pravidlá, aký by život mal byť. Používa slová ako: má sa, nemá sa, vždy, nikdy, mal by si, nemal by si, musíš, nemusíš, môžeš, nemôžeš, dobré a zlé.

Dospelý

Je to vaša predstava o živote, ku ktorej ste dospeli premýšľaním. Dospelý je tá časť vás, ktorá zvažuje fakty a robí rozhodnutia. Nie je emocionálna a zameriava sa na to, čo je užitočné a čo „sedí“. Dospelý vo Vás: zhromažďuje údaje z okolitého sveta a z vnútra napríklad o tom ako sa cíti Dieťa, čo chce, čo na to Rodič a vybavuje si spomienky na predchádzajúce rozhodnutia Dospelého. Vyberá najlepšie alternatívy a hodnotí možnosti a plánuje kroky v rozhodovaní.

Dieťa

Je to vaša citová predstava života. Dieťa vo vás je to, čím ste boli, keď ste boli veľmi malý so všetkými pocitmi a správaním, ktoré ste vtedy mali.

Máte v sebe všetky tieto tri osoby. Všetky tri sú dôležité. Žiadne Ego nie je lepšie ako druhé. Avšak každé je vhodné použiť v rôznom čase. Závisí to od situácie. Čo je pre vzťahy s inými rozhodujúce, je vedieť používať ktorékoľvek Ego tak, aby ste znásobili počet možností pri jednaní s rôznymi ľuďmi, ktorých stretávate vo svojom živote.

Preložené z anglického materiálu. Prameň:
E.Berne: Games People Play. Penguin, 1964. Reprinted 1986.
T.Harris: I 'm OK – You 're OK. Pan Books 1973

Transakcie

Psychológovia rozlišujú tri základné typy transakcií (prenosov informácií), ktoré sa vyskytujú kedykoľvek sa dvaja alebo viacerí ľudia spolu stretnú. Sú to tieto: doplňujúca, krížová a skrytá transakcia.

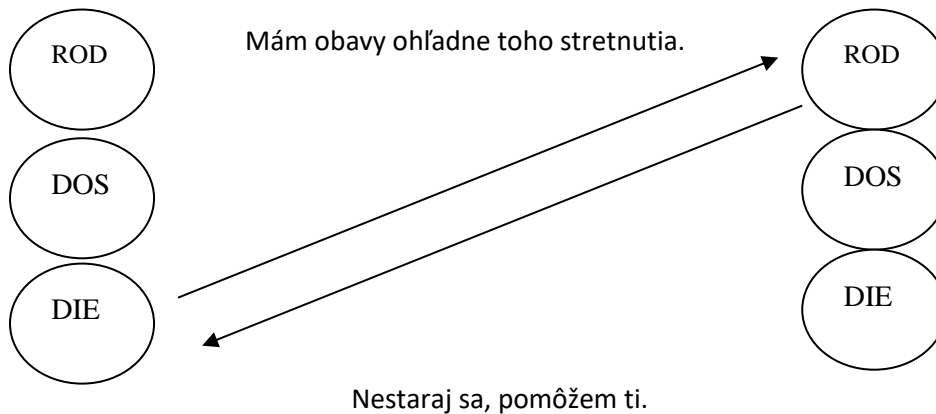
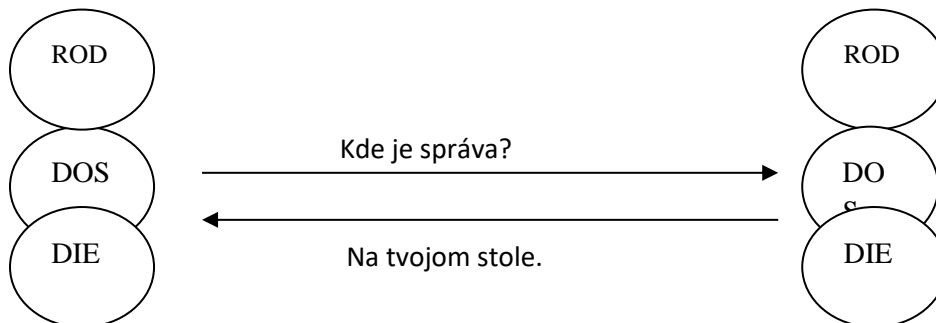
Doplňujúce sa transakcie

O doplňujúcich sa transakciách hovoríme vtedy, keď ľudia (osoby) komunikujú spolu na tej istej úrovni „JA“. Napríklad: správa od odosielateľa je vyslaná z „Rodiča“ k „Rodičovi“ prijímateľa a tento svoju reakciu spätne adresuje zase len k „Rodičovi“.

Iný príklad: správa od „Rodiča“ je určená „Dieťaťu“ a odpoveď prichádza z úrovne „Dieťaťa“ k „Rodičovi“. V oboch prípadoch sú transakcie rovnobežné a označujú sa ako doplňujúce.

Prvý zákon komunikácie hovorí, že pokiaľ sa transakcie dopĺňajú, komunikácia medzi dvoma osobami môže pokračovať donekonečna.

Príklady



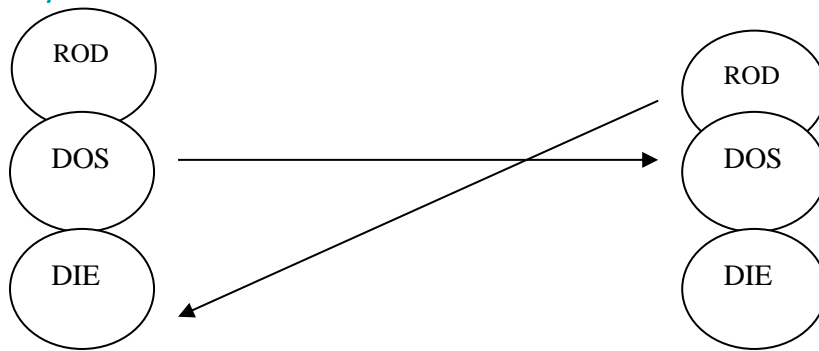
Krížové transakcie

Za krížové transakcie sa označujú také transakcie, kedy na podnet príde neočakávaná reakcia. Stav „JA“, z ktorého prijímateľ správy reaguje na podnet nie je ten, ktorému bola správa pôvodne určená. Vždy keď sa vyskytne krížová transakcia, dochádza v komunikácii ku zlomu.

Inými slovami krížová transakcia spôsobí prerušenie komunikácie alebo môže zmeniť neproduktívnu konverzáciu v produktívnu.

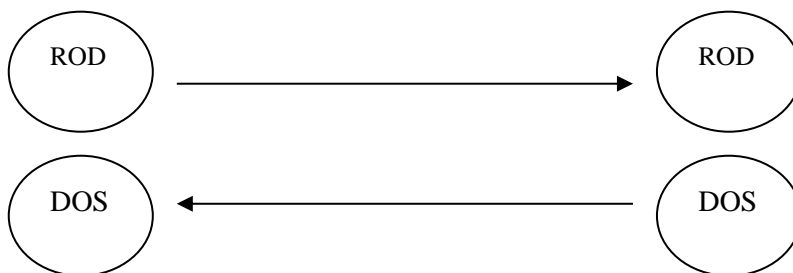
Druhý zákon komunikácie hovorí, že pokiaľ sa transakcie krížia, komunikácia sa rýchlo preruší a skončí obvykle hádkou, konfliktom.

Príklady



Dospelý na Dospelého
Rodič na dieťa

Kde je správa?
Vieš ty vôbec niečo nájsť?

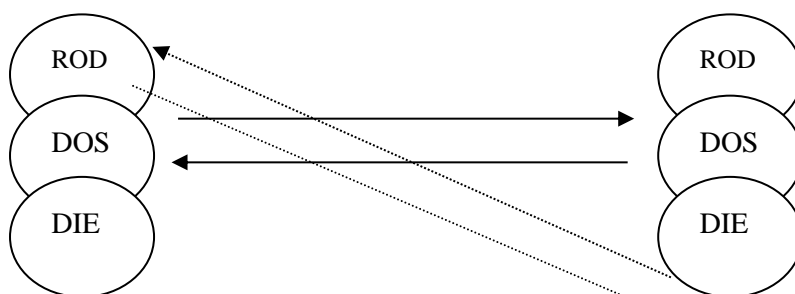


Rodič na Rodiča
Dospelý na Dospelého

Toto oddelenie vždy robí chyby, že?
Aké chyby sa vyskytli?

Skryté transakcie

Pri skrytých transakciách prebiehajú súbežne dve správy. Dve správy spojené v jednu prichádzajú z jedného stavu „JA“ k prijímateľovi. Jedna z nich je vyslovená nahlas, druhá je skrytá, nevyslovená, ale prijímateľ si jej je vedomý.



Vyslovená správa:
Dospelý k dospelému
Dospelý k dospelému

Pod' na chvíľu do mojej pracovne.
O chvíľku som u teba.

Skrytá /nevyslovená/ správa:
Rodič na dieťa
Dieťa na rodiča

Chcem si ťa podať.
Nechcem, aby si si ma podal.

Ak má byť verbálna správa pochopená musia obaja, vysielajúci i prijímajúci venovať svoju pozornosť neverbálnym aspektom komunikácie v rovnakej miere ako verbálnym.

Gestá, postoje, hlas, mimika, všetko to prispieva k lepšiemu porozumeniu pri každej transakcii