



„Wychowanie w Rodzinie” t. XVI (2/2017)

nadesłany: 12.09.2016 r. – przyjęty: 11.05.2017 r.

Anna PIERZCHAŁA*

W okowach gry, czyli relacje rodzinne w perspektywie koncepcji Trójkąta Dramatycznego Stephena Karpmana

In the grip of the game, i.e. family relationships in the concept of the Drama Triangle (Stephen Karpman) perspective

Streszczenie

Analiza transakcyjna wskazuje sześć sposobów, w jakie ludzie mogą wchodzić ze sobą w relacje, określając je mianem „sposobów strukturalizacji czasu”. Wymienić wśród nich można: wycofanie, rytuały, aktywności, rozrywki, gry transakcyjne oraz intymność. Sposoby te ułożyć można na kontinuum zaangażowania, ale także zysków, jakie z danej formy kontaktu czerpiemy. Zyski te przybierają charakter psychologiczny i wynikają z jednej z podstawowych potrzeb życiowych – potrzeby kontaktu z drugim człowiekiem. W niniejszym artykule założenia te odniesione zostały do relacji na gruncie rodzinnym. Autorka wskazała na znaczenie wszystkich form kontaktu w rodzinie, szczególnie koncentrując się na grach transakcyjnych i intymności. Te pierwsze zostały określone jako patologiczne, gdyż są nieszczerze i opierają się na manipulacji. Intymność, w rozumieniu analizy transakcyjnej, jest natomiast najbardziej otwartym i zaangażowanym kontaktem z drugim człowiekiem. To ona jest podstawą zdrowych relacji w systemie rodzinnym.

Słowa kluczowe: rodzina, relacje, analiza transakcyjna, gry, intymność, Trójkąt Dramatyczny, Trójkąt Zwycięzcy.

* e-mail: a.pierzchala@ajd.czyst.pl

Instytut Pedagogiki, Wydział Pedagogiczny, Akademia im. J. Długosza w Częstochowie, ul. Warszingtona 4/8, 42-200 Częstochowa, Polska.

Abstract

In Transactional Analysis six methodological elements of people's relationships can be identified and described as "ways of time structuring". They include: withdrawal, rituals, activities, pastimes, games and intimacy. These methods can be arranged along a continuum of commitment, but also the benefits that this form of contact offers. These gains are psychological and are based on one of the essential needs in life – the need of human contact. In the article, these assumptions have been attributed to the relationship on a family ground. The author points to the importance of all forms of contact in the family, especially focusing on games and intimacy. The former were defined as pathological, because they are insincere and based on manipulation. Intimacy – as it is understood in transactional analysis – is the most open and involved contact with another person. Therefore, it could be recognized as the foundation of healthy relationships within the family system.

Keywords: family, relations, transactional analysis, games, intimacy, the Drama Triangle, the Winner's Triangle.

Wstęp

Rodzina jest systemem konstytuującym się w oparciu o wzajemne bliskie, intymne kontakty. Odwołanie się do koncepcji systemowej, pociąga za sobą przekonanie, że rodzina to nie tylko jej przedstawiciele a określony układ relacji, który ich ze sobą spaja, tworząc nową jakość – system to coś więcej niż prosta suma jego elementów. W niniejszym tekście proponuje się spojrzenie na relacje rodzinne z punktu widzenia analizy transakcyjnej, koncepcji terapeutycznej powstałej w połowie ubiegłego wieku, będącej według jej twórcy Erica Berne'a „teorią funkcjonowania społecznego”¹. We wspomnianej koncepcji przyjmuje się, że ludzie mogą wykorzystywać czas w relacji z innymi ludźmi na sześć sposobów, które uszeregowane mogą zostać na skali od tych najdalej drugiego człowieka, aż do tych jemu najbliższych. Wszystkie one mają swoje miejsce w relacjach rodzinnych, niosąc za sobą określone konsekwencje. W niniejszym opracowaniu zajmiemy się szczególnie dwoma najbardziej intensywnymi formami kontaktu, jakimi są z jednej strony gry transakcyjne a z drugiej intymność. Wydaje się jednak, że zasadne będzie przedstawienie szerszego kontekstu i choćby wymienienie czterech pozostałych sposobów strukturalizacji czasu.

Strukturalizacja czasu w analizie transakcyjnej

Każdy człowiek potrzebuje czasem побыć sam z własnymi myślami i emocjami lub po prostu odpocząć od kontaktu z innymi ludźmi. Taki sposób wyko-

¹ E. Berne, *Dzień dobry... i co dalej?*, REBIS, Poznań 2005, s. 503.

rzystania czasu w analizie transakcyjnej określany jest mianem wycofania. Zdarza się ono także w najsprawniej funkcjonujących systemach rodzinnych i nie jest zjawiskiem negatywnym, pod warunkiem że wykorzystywane jest świadomie i nie jest formą ucieczki od niesatysfakcjonującej relacji. Wycofanie może przybierać zarówno formę jawną, kiedy człowiek w sposób fizyczny odseparowuje się od innych i przez jakiś czas przebywa sam ze sobą lub ukrytą, kiedy odseparowanie przyjmuje jedynie wymiar psychologiczny i jest formą pozostawania z własnymi myślami, przy fizycznej obecności w grupie. Taka forma wykorzystania czasu pozwala na złapanie przysłowiowego oddechu w sytuacji przeciążenia bodźcami, a także stwarza perspektywę introspekcji, a więc samodzielnego wglądu we własne potrzeby i uczucia.

Drugim na kontinuum intensywności sposobem strukturalizacji czasu są rytuały. Są to swoistego rodzaju schematy zachowań, pozwalające na uzyskanie czegoś, co analiza transakcyjna nazywa znakami rozpoznania lub stoukami, będącymi jednostkami interpersonalnego rozpoznania. Stanowią one istotny element zdrowia fizycznego, psychicznego oraz egzystencjalnego przetrwania². Można zatem powiedzieć, że rytuały są sprzymierzeńcem poczucia przynależności rodzinnej, gdyż z jednej strony dostarczają psychologicznego wsparcia³, a z drugiej, ze względu na swoją przewidywalność, wzmacniają poczucie bezpieczeństwa w systemie. Nie jest to jednak rodzaj intensywnego, zaangażowanego kontaktu z drugą osobą, więc w zdrowej rodzinie stanowi jedynie formę uzupełniającą w relacji.

Trzecim sposobem, w jaki ludzie spędzają czas, są aktywności. W tym przypadku kontakt z drugą osobą ukierunkowany jest na działanie, a relacja ma charakter przede wszystkim zadaniowy. W rodzinie będzie to codzienność egzystowania i związane z nią obowiązki. Aktywności mogą także stanowić swoistego rodzaju szkielet dla innych form strukturalizacji, wtedy to pomimo tego, że naczelną formą jest właśnie aktywność, to w jej ramach pojawiają się inne formy, jak choćby rytuały czy omówione poniżej rozrywki lub gry⁴. Z tego też powodu wydaje się, że jest to podstawowa forma wykorzystania czasu, stanowiąca grunt dla konstituowania się relacji.

Jak już wspomniano, ludzie mogą opierać relacje o rozrywki. Celem tej formy kontaktu jest sprawienie sobie przyjemności w formie psychologicznej. Pod tym względem są one zatem podobne do rytuałów. Różnica jest jednak taka, że rozrywki nie opierają się tak mocno o schemat, są przez to zdecydowanie mniej przewidywalne. Dotyczą dość nieangażujących zazwyczaj tematów –

² J. Jagiela, *Słownik analizy transakcyjnej*, Wydawnictwo im. S. Podobińskiego Akademii im. J. Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2012, s. 210.

³ Pozytywne znaki rozpoznania (a to one są podstawą rytuałów), nazywane są także w analizie transakcyjnej głaskami, co doskonale oddaje charakter roli, jaką posiadają.

⁴ Zob.: M. James, D. Jongeward, *Narodzić się, by wygrać. Analiza transakcyjna na co dzień*, REBIS, Poznań 2003, s. 94.

może to być rozmowa na temat pogody czy plotkowanie. Są zatem przyjemną wymianą zdań, realizowaną w bezpiecznej przestrzeni, albo wspólną aktywnością rodzinną, nie angażującą jednak w sensie psychologicznym a ukierunkowaną na przyjemność czerpaną z bycia razem. W relacjach rodzinnych stanowić mogą formę wytchnienia po ciężkim dniu w pracy lub wypełniać czas w sytuacji braku możliwości innego jego zagospodarowania.

Ostatnie dwa sposoby strukturalizacji czasu mają charakter mocno angażujący i to im poświęcona zostanie dalsza część rozważań. Chodzi mianowicie o gry transakcyjne i intymność. Te pierwsze są formą nieszczerego, a na gruncie rodzinnym, można by powiedzieć, patologicznego, sposobu wchodzenia w relację. Gra transakcyjna jest sekwencją kilku lub kilkunastu ukrytych (niejawnych) komunikatów pomiędzy partnerami, zakończona określoną korzyścią psychologiczną. Berne podkreślał, iż od pozostałych form strukturalizacji czasu odróżniają się one poprzez fakt bycia nieuczciwymi i nieszczerymi⁵. Gry są także rodzajem mechanizmu obronnego ludzi, którzy są głodni wsparcia i uznania ich wartości. Co istotne, nie wierzą oni, że mogą otrzymać je w sposób szczerzy i bezpośredni⁶. Grunt rodzinny niestety bardzo często staje się areną tego rodzaju rozgrywek, gdzie poszczególni członkowie rodziny stosują nieświadomą manipulację, żeby osiągnąć określone korzyści psychologiczne. Dzieje się tak, gdyż nie potrafią oni, z jednej strony, otwarcie zabiegać o realizację własnych potrzeb, a z drugiej – bezinteresownie dawać wsparcia innym⁷.

Najbardziej pożądaną formą kontaktu z innymi ludźmi, a szczególnie istotną z punktu widzenia relacji rodzinnych, jest intymność. Można przyjąć, że nie ma możliwości, by system rodzinny funkcjonował w sposób zdrowy i efektywny w sytuacji, gdy nie ma w nim tego rodzaju interakcji. Istotne jest jednak to, że ta forma kontaktu nie jest dostępna dla wszystkich. Nie każdy człowiek jest bowiem w stanie zainicjować a potem wytrwać w całkowitej otwartości na drugą osobę. Intymność jest zatem rodzajem relacji, która opiera się o autentyczne uczucia i potrzeby, wyrażane bez jakiegokolwiek cenzury⁸. W odróżnieniu od tradycyjnego rozumienia terminu „intymność”, w analizie transakcyjnej nie posiada ona jedynie erotycznych konotacji. Oznacza natomiast pełne ukierunkowanie na wzajemne zaspokajanie potrzeb i bliskość.

⁵ Zob.: E. Berne, *W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 37.

⁶ Zob.: J. Jagieła, *Komunikacja interpersonalna w szkole*, RUBIKON, Kraków 2004, s. 30.

⁷ Szczegółową charakterystykę przykładów tego rodzaju funkcjonowania znaleźć można chociażby w klasycznej publikacji twórcy analizy transakcyjnej: E. Berne, *W co grają ludzie...*, dz. cyt. Z kolei charakterystykę gier na gruncie edukacyjnym opisuje przykładowo Jarosław Jagieła, por.: J. Jagieła, *Gry psychologiczne w szkole*, Oficyna Wydawnicza Nauczycieli, Kielce 2004 a także: K. Ernst, *Szkolne gry uczniów. Jak sobie z nimi radzić*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991.

⁸ I. Stewart, V. Joines, *TA Today. A New Introduction to Transactional Analysis*, Lifespace Publishing, Nottingham, England and Chapel Hill, North Carolina, USA 2009, s. 93.

Wszystkie z wymienionych powyżej sposobów strukturalizacji czasu znajdują swoje odzwierciedlenie na gruncie relacji rodzinnych. Cztery pierwsze mogą mieć wymiar zarówno pożyteczny, gdy stosowane są w umiarze, jak i destrukcyjny, gdy zaburzona zostaje proporcja i jeden lub dwa sposoby dominują, nie pozwalając na rozwój intymności. Gry natomiast z natury są destrukcyjne. Berne twierdził nawet w tym kontekście, że rozrywki i gry są substytutem prawdziwego życia i prawdziwej intymności⁹. Celem dalszej części opracowania jest zatem wskazanie, w jaki sposób można przejść od rozgrywek do intymności w relacjach rodzinnych.

Gry transakcyjne i Trójkąt Dramatyczny

By móc podjąć wspomniany powyżej wątek, konieczne wydaje się bliższe spojrzenie i dokładniejsze zdefiniowanie zjawiska, jakim jest gra w analizie transakcyjnej. Tak, jak wspomniano już powyżej jest ona serią kilku lub kilkunastu komunikatów, których cechą charakterystyczną jest ukryta i często nieświadoma motywacja osoby inicjującej rozgrywkę. Warto w tym miejscu odwołać się do skonstruowanego przez Berne'a wzoru G, charakteryzującego wszystkie elementy gry¹⁰:

$$F + H = R \rightarrow P \rightarrow K \rightarrow Z,$$

gdzie:

F – to fortel, czyli sytuacja zbudowana, by skłonić kogoś do podjęcia gry;

H – haczyk;

R – reakcja ze strony osoby wchodzącej;

P – nagła zmiana ról, która odkrywa prawdę;

K – konsternacja, zaskoczenie współgracza;

Z – zapłata w postaci talonów psychologicznych.

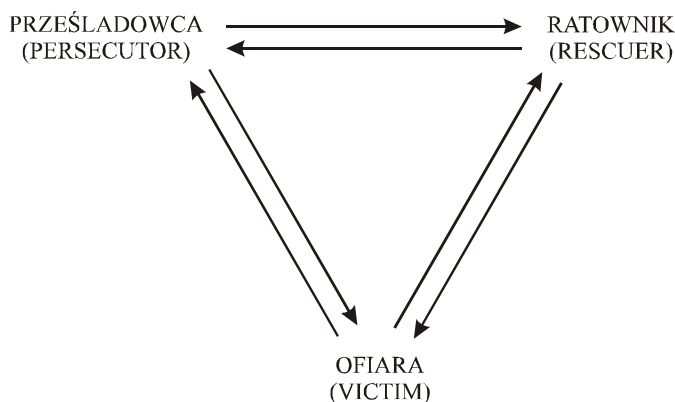
Jedynie interakcja, która zawiera wszystkie wymienione powyżej elementy może być nazwana grą. Rozpoczyna się ona zatem zbudowaniem sytuacji przez Agensa, czyli inicjatora rozgrywki. Stosując odpowiednie zabiegi oraz wykorzystując pewne słabe strony drugiej osoby (haczyk) stara się on wciągnąć ją w grę (reakcja). Gdy to się już uda, następuje nagły zwrot akcji, połączony z zaskoczeniem osoby wciągniętej, a następnie wypłata w postaci talonów psychologicznych, będących swoistego rodzaju korzyścią emocjonalną płynącą z rozgrywki. Korzyść ta ma charakter uczucia, które pojawia się w wyniku zaistniałej sytuacji i wcale nie musi przyjmować pozytywnego wymiaru. Jego celem jest utwierdzenie się w przekonaniu na temat tego, kim się jest i jak wygląda świat. Mówiąc

⁹ E. Berne, *Transactional Analysis in Psychotherapy*, Cox & Wyman Ltd., Reading, Berkshire, 2008, s. 86.

¹⁰ E. Berne, *Dzień dobry...*, dz. cyt., s. 43.

językiem analizy transakcyjnej – celem gry jest utwierdzenie się w określonej pozycji życiowej, będącej uogólnioną postawą względem siebie, innych ludzi i świata¹¹. Wyróżnia się tutaj cztery takie pozycje: „Ja jestem OK., Ty jesteś OK.” (która jest jedyną zdrową postawą); „Ja jestem OK., Ty nie jesteś OK.”; „Ja nie jestem OK., Ty jesteś OK.”; oraz „Ja nie jestem OK., Ty nie jesteś OK.”.

Szczególnie wartym podkreślenia punktem w analizie przebiegu gry jest wspomniany moment zmiany ról. Opiera się on o wspomniany w tytule opracowania Trójkąt Dramatyczny Stephena Karpmana¹². Model ten charakteryzuje wzajemny układ trzech charakterystycznych ról psychologicznych – Ofiary, Prześladowcy i Ratownika:



Rys. 1. Trójkąt Dramatyczny S. Karpmana. Źródło: I. Stewart, V. Joines, *TA Today. A New Introduction to Transactional Analysis*, Nottingham, England and Chapel Hill, North Carolina, USA 2009, s. 237.

Fig. 1. Karpman drama triangle. Source: I. Stewart, V. Joines, *TA Today. A New Introduction to Transactional Analysis*, Nottingham, England and Chapel Hill, North Carolina, USA 2009, p. 237.

Inicjując grę Agens wychodzi z jednej z pokazanych na diagramie pozycji, jednocześnie skłaniając inną osobę do przyjęcia roli komplementarnej, stanowiącej dla niego uzupełnienie. I tak przykładowo, inicjator rozgrywki może wcielić się w rolę Ofiary, która nie jest w stanie samodzielnie sobie poradzić. W ten sposób uaktywnia Ratownika u partnera relacji. Często właśnie tendencje ratownicze i chęć podniesienia samooceny działaniem na czyjąś rzecz jest wspomnianym we wzorze G haczykiem, na który łapie się osoba wciągana do gry. W pewnym momencie dochodzi jednak do przełączenia i role się zmieniają – Ofiara staje się Prześladowcą a Ratownik Ofiarą, odbierając swoją wypłatę w postaci talonów psychologicznych. W omawianym tutaj przykładzie mogłoby

¹¹ E. Berne, *Dzień dobry...*, dz. cyt., s. 109–113.

¹² S. Karpman, *Fairy Tales and scripts drama analysis*, „Transactional Analysis Bulletin” 1968, nr 7(26), s. 39–43, [za:] I. Stewart, V. Joines, *TA Today...*, dz. cyt., s. 236–238.

to być potwierdzenie założenia, że ludzie są słabi i nie ma sensu na nich polegać, gdyż nie są w stanie udzielić wsparcia. Wykorzystując terminologię analizy transakcyjnej można by powiedzieć, że Agens utwierdza się w pozycji życiowej „Ja jestem OK., Ty nie jesteś OK.”

Trwanie w rolach Trójkąta wymaga jednak pewnego fałszowania obrazu rzeczywistości. Fałszowanie to opiera się o mechanizm dyskutowania, które polega na nieświadomym ignorowaniu pewnych informacji, istotnych dla zrozumienia sytuacji problemowej¹³. Przy czym, ignorowanie to może być pełne lub nie, może bowiem polegać na zupełnym pomijaniu, ale także na minimalizowaniu znaczenia określonych faktów. Każda gra w jakiś sposób jest sytuacją problemową, gdyż jej celem jest uzyskanie pewnej korzyści psychologicznej, której człowiek grający nie potrafi zdobyć w inny sposób. Stąd też ten rodzaj strukturalizacji czasu zawsze przyjmuje wymiar patologiczny i jeśli dominuje w relacjach rodzinnych, ma destrukcyjny wpływ na wszystkich członków systemu. Powoduje, bowiem, że osoby będące w takich relacjach muszą odwoływać się do manipulacji, fałszować rzeczywistość, rezygnować z własnych oczekiwań i potrzeb. Jednocześnie bardzo często zyskują poczucie skrzywdzenia, bycia wykorzystanym i niezrozumianym.

Warte podkreślenia jest również to, że określonego sposobu grania ludzie uczą się już we wczesnym dzieciństwie, przejmując określone wzorce od osób znaczących ze swojego otoczenia, najczęściej rodziców. Stąd też umiejętność rozpoznania gier i świadome ich unikanie ma znaczenie nie tylko dla polepszenia relacji tu i teraz, ale także w kontekście przyszłego funkcjonowania kolejnego pokolenia – tak by dzieci wychowujące się w rodzinie miały szansę wejść w prawdziwe i satysfakcjonujące relacje ze swoimi przyszłymi partnerami. Forma strukturalizacji, o której tu mowa, blokuje bowiem skutecznie możliwość wejścia w intymność i realizację własnych potrzeb w oparciu o bliski kontakt z drugim człowiekiem.

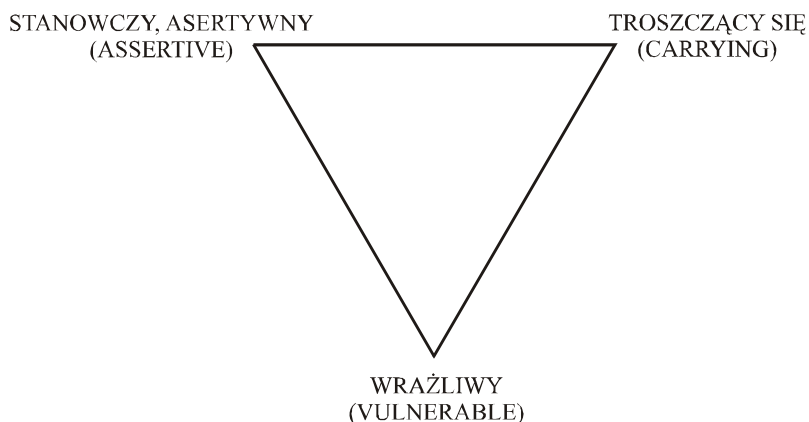
Intymność jako alternatywa gry

Tak, jak już wspomniano wcześniej, intymność jest najbardziej pożądaną, ale też nie dla wszystkich dostępną formą relacji interpersonalnych. Można powiedzieć, że jest ona świadomym wyborem opartym o pracę nad sobą i przyjęcie postawy „Ja jestem OK., Ty jesteś OK”. W analizie transakcyjnej przyjmuje się, że człowiek funkcjonuje w trzech głównych stanach Ja: Rodzicu, Dorosłym i Dziecku. Stany Rodzic i Dziecko są pewnego rodzaju relikdami przeszłości, które powstały we wczesnym dzieciństwie i które w formie niezmienionej trwają

¹³ Zob.: I. Stewart, V. Joines, *TA Today...*, dz. cyt., s. 173, [cyt. za:] Shea Schiff, niepublikowana definicja.

w dorosłym życiu. Rodzic jest zbiorem pewnych przekonań, systemów wartości, nakazów i zakazów funkcjonowania. Dziecko natomiast czerpie z wdrukowanych schematów reakcji emocjonalnych na sytuacje zbieżne w jakiś sposób z tymi z przeszłości. Działanie z obu tych stanów ma charakter emocjonalny i nie opiera się o racjonalną ocenę rzeczywistości. Do tego ostatniego zdolny jest natomiast Dorosły – stan Ja, który jest pewnego rodzaju odpowiedzią człowieka na aktualną sytuację. To ten obszar posiada zdolność myślenia, analizy i interpretacji danych. Przyjmuje się, że postawa akceptacji dla siebie i świata pochodzi właśnie z tego stanu Ja i wspomaga się świadomą analizą rzeczywistości¹⁴. Przyjęcie takiego poglądu jest natomiast warunkiem przejścia w relację intymną.

W odpowiedzi na Trójkąt Dramatyczny, lub raczej jako jego uzupełnienie, Acey Choy stworzyła Trójkąt Zwycięzcy¹⁵. Opracowanie to w szczegółowy sposób unaocznia różnice w podejściu do siebie i innych ludzi osób wykorzystujących gry i tych, którzy potrafią wchodzić w relacje o charakterze intymnym. Pokazuje również, w jaki sposób można dbać o wzajemne potrzeby w zgodzie ze sobą i nie raniąc przy tym innych.



Rys. 2. Trójkąt Zwycięzcy A. Choy'a. Źródło: A. Choy, *The Winner's Triangle*, „Transactional Analysis Journal” 1990, t. 20, nr 1, s. 42.

Fig. 2. The winner's triangle by A. Choy. Source: A. Choy, *The Winner's Triangle*, „Transactional Analysis Journal” 1990, vol. 20, no. 1, p. 42.

Opisane na rogach trójkąta sposoby funkcjonowania trudno nazwać tutaj rolami, gdyż są one właśnie świadomie przyjętymi postawami, będącymi wyborem Dorosłego. Warto zatem przyrzeć się dokładniej czym różnią się sposoby, w jakie wchodzi w relacje osoby grające i te, które funkcjonują w intymności.

¹⁴ Cyt. za: A. Piotrowska, Kurs Analizy Transakcyjnej „101”, [materiały w posiadaniu autorki – A.P.]

¹⁵ A. Choy, *The Winner's Triangle*, „Transactional Analysis Journal” 1990, t. 20, nr 1, s. 40–46.

Zaczynając zatem od dołu trójkątów – odpowiednikiem Ofiary z Trójkąta Dramatycznego jest Osoba Wrażliwa z Trójkąta Zwycięzcy. W tym przypadku główna różnica polega na tym, że Ofiara cierpi i dyskontuje swoje możliwości rozwiązania problemu, przyjmując jednocześnie postawę „Ja nie jestem OK., Ty jesteś OK.” Osoba wrażliwa natomiast również cierpi, ale poszukuje sposobów na przezwycięzenie sytuacji problemowej. Korzysta z Dorosłego, analizuje sytuację, rozpoznaje własne potrzeby. Jest także w stanie poprosić o pomoc drugiego człowieka, dając mu jednocześnie prawo do odmowy w sytuacji, gdy ta druga osoba nie jest w stanie jej udzielić.

Ratownikowi odpowiada natomiast Osoba Troszcząca się. Ten pierwszy przede wszystkim czuje się wyjątkowy i dyskontuje możliwości Ofiary do samodzielnego rozwiązania problemu („Ja jestem OK., Ty nie jesteś OK.”). Podejmuje działania nawet w sytuacji, gdy nie jest o nie poproszony lub robi więcej niż powinien, uważając, że lepiej jest w stanie rozpoznać potrzeby Ofiary niż ona sama. Z kolei Osoba Troszcząca się nie odbiera drugiemu człowiekowi prawa do myślenia i działania oraz rozpoznawania własnych potrzeb i uczuć. Jest w stanie słuchać i wczuć się w te potrzeby. Podejmuje działanie tylko w sytuacji, gdy zostanie o to poproszona.

Prześladowca chce natomiast za wszelką cenę zaspokoić własne potrzeby i jest w stanie zrobić to kosztem drugiego człowieka. Sprawia, że inni cierpią, dyskontując ich potrzeby i uczucia. Niejednokrotnie odczuwa potrzebę zemsty. Osoba Stanowcza przyjmuje postawę asertywną. Również działa na rzecz zaspokojenia własnych potrzeb, ale nie traktuje źle innych ludzi. Raczej jest nastawiona na zmianę rzeczywistości w celu realizacji siebie, ale nie czyni tego wbrew innym, a negocjuje zmiany z nimi.

Podsumowanie

Wydaje się, że świadome korzystanie z Dorosłego i przyjęcie postaw opisanych na Trójkącie Zwycięzcy jest podstawą zdrowych i satysfakcjonujących relacji rodzinnych. Aby jednak stało się to możliwe, konieczne jest osiągnięcie stanu, który w języku analizy transakcyjnej określamy mianem autonomii¹⁶. Oznacza ona tutaj zdolność człowieka do świadomości, spontaniczności i intymności. Świadomość to postrzeganie siebie, ludzi i świata poprzez wszystkie zmysły dokładnie tak, jak jest to w rzeczywistości, czyli w sposób możliwie obiektywny. Berne, twórca analizy transakcyjnej, zakładał, iż jest to umiejętność, z którą człowiek przychodzi na świat, a którą w większości przypadków z czasem traci. Spontaniczność wyraża się natomiast poprzez umiejętność reagowania na świat ze wszystkich poziomów Ja (zarówno Dorosłego, jak i Ro-

¹⁶ I. Stewart, V. Joines, *TA Today...*, dz. cyt., s. 266–267.

dzica czy Dziecka), korzystając z własnych zasobów i dopasowując sposób funkcjonowania do zaistniałych okoliczności. Dzięki temu znacznie poszerza się wachlarz możliwych zachowań, uczuć i myśli. To wszystko natomiast powoduje, że człowiek staje się zdolny do intymności i przestaje bać się prawdziwej, i szczerzej relacji z drugim człowiekiem. Jediną drogą do tego jest jednak świadome przyjęcie postawy akceptacji siebie i innych ludzi. Nie oznacza to bezwarunkowej zgody na wszystkie ich działania, ale przekonanie, że człowiek z natury swej jest dobry i dąży do szczęścia swojego i innych. Taka postawa wydaje się szczególnie kluczowa w relacji z najbliższymi osobami. Wzajemne otwarcie się na siebie jest podstawą prawidłowych relacji rodzinnych, które stwarzają perspektywę dla satysfakcji z relacji, poczucia spełnienia, ale także stają się gruntem dla tego, by wychowujące się w takiej atmosferze dzieci mogły w przyszłości, w oparciu o taki model, budować własne relacje, unikając wikłania się w gry, rezygnując z powierzchowności kontaktu na rzecz prawdziwej realizacji siebie.

W powyższym artykule zaprezentowano, wywodzące się z koncepcji analizy transakcyjnej, modele Trójkąta Dramatycznego Stephena Karpmana i Trójkąta Zwycięzcy Acey Choy. Warto raz jeszcze podkreślić ich znaczenie w terapeutycznej pracy z rodziną, gdyż bez wątpienia oba są przydatnymi narzędziami w walce o polepszenie relacji. Powstały jako pierwszy model Trójkąta Dramatycznego jest zatem rodzajem schematu diagnostycznego, który pozwala unocznnić i zrozumieć charakter zachowań destrukcyjnych. Z kolei Trójkąt Zwycięzcy staje się w tym kontekście celem, do którego system rodzinny zmierza na drodze ku polepszeniu wspólnego funkcjonowania. Kończąc nie sposób jednak nie zwrócić uwagi na uniwersalność tych narzędzi i ich perspektywę wykorzystania także poza terapią rodzinną. Oba modele służą pomocą w każdym obszarze pracy międzyludzkiej – przykładowo na gruncie edukacyjnym czy w pracy z zespołami w organizacjach, zakładach pracy, stowarzyszeniach.

Bibliografia

- Berne E., *Dzień dobry... i co dalej?*, REBIS, Poznań 2005.
- Berne E., *Transactional Analysis in Psychotherapy*, Cox & Wyman Ltd., Reading, Berkshire 2008.
- Berne E., *W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Choy A., *The Winner's Triangle*, „Transactional Analysis Journal” 1990, t. 20, nr 1.
- Ernst K., *Szkolne gry uczniów. Jak sobie z nimi radzić*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991.
- Jagiela J., *Gry psychologiczne w szkole*, Oficyna Wydawnicza Nauczycieli, Kielce 2004.
- Jagiela J., *Komunikacja interpersonalna w szkole*, RUBIKON, Kraków 2004.
- Jagiela J., *Słownik analizy transakcyjnej*, Wydawnictwo im. S. Podobińskiego Akademii im. J. Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2012.

- James M., Jongeward D., *Narodzić się, by wygrać. Analiza transakcyjna na co dzień*, REBIS, Poznań 2003.
- Karpman S., *Fairy Tales and scripts drama analysis*, „Transactional Analysis Bulletin” 1968, nr 7(26).
- Stewart I., Joines V., *TA Today. A New Introduction to Transactional Analysis*, Lifespace Publishing, Nottingham, England and Chapel Hill, North Carolina, USA 2009.