dr Zbigniew Wieczorek
Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

Wykorzystanie narzędzi projekcyjnych w analizie transakcyjnej (AT)

Techniki i narzędzia projekcyjne pozwalają nam dowiedzieć się czegoś na temat nieuświadomionych skojarzeń drugiej osoby, które w mniejszym lub większym stopniu mają związek z jej funkcjonowaniem. Sama idea projekcji, a co za tym idzie technik i narzędzi projekcyjnych, powiązana jest z koncepcją osobowości. Warunkiem niezbędnym uznania ich istnienia jest założenie, że część naszej osoby jest nieświadoma i właśnie kontakt z tą nieświadomą częścią nawiązujemy. Najbardziej popularnym przykładem takiego projektowania jest tzw. freudowska pomyłka, czyli sytuacja, gdy chcemy komuś powiedzieć np., że coś lubimy, a przypadkowo mówimy, że się tym brzydzimy. Pomyłki takie, częste w codziennym życiu, możemy interpretować na różne sposoby, przypisując im mniejsze lub większe znaczenie. Dla jednych to objaw „prawdziwego zdania", dla innych zwykłe przejęzyczenie.

W zależności od przyjętej teorii osobowości przykłada się różną wagę do tego, co zawiera nasza nieświadomość, oraz do tego, jak bardzo kieruje naszymi zachowaniami. Analiza transakcyjna znajduje się niejako w połowie drogi pomiędzy wizją osoby kierowanej przez nieświadomość a taką, która sama o wszystkim decyduje. Z jednej strony w koncepcji tej funkcjonuje pojęcie skryptu, czyli nieświadomego scenariusza życiowego, który przejmujemy od rodziców. Z drugiej strony podkreśla się, iż możliwy jest rozwój osobowości i podejmowanie świadomych decyzji. W opracowaniu przedstawione będę podstawy teorii analizy transakcyjnej, ogólne informacje na temat technik projekcyjnych oraz autorska koncepcja specyficznego ich ujęcia w opisywanej teorii. Koncepcja została opracowana przez Zespół Badawczy Edukacyjnej Analizy Transakcyjnej działający na Wydziale Pedagogicznym Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie.

Historycznie: „Analiza transakcyjna powstała w latach pięćdziesiątych XX wieku w Stanach Zjednoczonych początkowo jako dział psychologii i psychoterapii. Jej twórcą był Eric Berne (1910-1970), który w 1957 roku po raz pierwszy przedstawił ramy swojej koncepcji, prezentując Amerykańskiemu Towarzystwu Psychoterapii Grupowej tekst zatytułowany *Transactional Analysis: A New and Effective Method of Group Therapy* (*Analiza transakcyjna: nowa i skuteczna metoda terapii grupowej*), a następnie pięć lat później, w 1962 roku, wydał pierwszą książkę w całości poświęconą jej charakterystyce – *Transactional Analysis in Psychotherapy* (*Analiza transakcyjna w psychoterapii*). Również w 1962 roku zaczął być wydawany pod redakcją E. Berne'a Transactional Analysis Bulletin (TAB), a już w 1963 roku pojawiły się tam artykuły, w których podejmowano próby przeniesienia i wykorzystania jego założeń na gruncie edukacyjnym"[1].

[1] A. Pierzchała, *Pasywność w szkole. Diagnoza zjawiska z punktu widzenia analizy transakcyjnej*, AJD, Częstochowa 2013, s. 17.

Edukacyjna analiza transakcyjna odnosi się do następujących założeń teoretycznych: „Naczelnym celem edukacyjnej analizy transakcyjnej jest wykształcenie i/lub wzrost osobowości, a także rozwój w społecznych ramach odniesienia. W koncepcji tej kładzie się zatem nacisk zarówno na rozwój jednostki w aspekcie jej podmiotowości poprzez odkrywanie zasobów tkwiących w człowieku, jak i na ćwiczenie jego kompetencji społecznych w celu efektywnego uczestnictwa w życiu zbiorowym. Wśród niewątpliwych zalet analizy transakcyjnej należy wymienić przejrzystość założeń, których zastosowanie może ułatwiać kontakty międzyludzkie poprzez usprawnienie procesu komunikacji. Wynika to przede wszystkim z uświadamiania zasobów tkwiących w człowieku, warunkowanych zarówno wychowaniem, jak i aktywnością własną jednostki oraz możliwością przeformułowania ograniczeń, które w toku rozwoju przyswoiła”[2]. Możemy więc zauważyć, że analiza transakcyjna w swym zastosowaniu zarówno terapeutycznym, jak i edukacyjnym jest koncepcją bardziej skierowaną na samodoskonalenie niż na leczenie głębokich zaburzeń. Jest to wynikiem stosowania pewnego specyficznego języka opisu człowieka i jego osobowości, wymaga on zawarcia wstępnego porozumienia, ustalenia wspólnego języka i nadania wspólnych znaczeń. Ten element będzie mocno powiązany z technikami projekcyjnymi. Analiza transakcyjna jest koncepcją wielowymiarową.

Aktualnie można podzielić AT na trzy główne szkoły:

1) Klasyczną, zapoczątkowaną przez E. Berne'a, w której główną formą oddziaływań na pacjenta jest terapia grupowa i zachodzący w niej proces grupowy. Rolą terapeuty jest dawanie pacjentowi nowych informacji rodzicielskich określanych z języka angielskiego mianem 3P – Pozwolenie (Permission), Ochrona (Protection) i Moc (Potency).

2) Redecyzji, której twórcami są B. i M. Goulding. Połączyli oni klasyczne założenia AT z technikami Gestalt. Podkreślają rolę uczuć wczesnodziecięcych w kształtowaniu się skryptu życiowego, uważając, iż zmiana jego zapisu możliwa jest tylko w sytuacji cofnięcia się i nawiązania kontaktu z uczuciami Ja-Dziecka z okresu wczesnych decyzji (early decision) i ich przedefiniowanie.

3) Cathexis, założoną w połowie lat sześćdziesiątych XX wieku przez J. i M. Schiffów. Główną metodą leczenia jest w niej tzw. ponowne rodzicielstwo (reparenting). Pacjenci są zachęcani do ponownego przeżycia swojego niemowlęctwa poprzez regresję. Terapeuci stanowią dla nich swoistego rodzaju rodziców, dzięki czemu możliwe staje się przedefiniowanie stanu Ja-Rodzic[3].

Niezależnie od szkoły w obszarze analizy transakcyjnej występuje kilka podstawowych obszarów analizy teoretycznej: (1) analiza struktury osobowości, (2) analiza skryptu, czyli scenariusza życiowego, (3) analiza transakcji (przebiegu komunikacji międzyludzkiej), (4) analiza strukturalizacji czasu, w tym gier psychologicznych.

Objętość niniejszego opracowania nie pozwala na szczegółowe opisanie całości koncepcji, podjęta więc będzie próba syntetycznego oddania jej istoty.

[2] Tamże, s. 18.

[3] Tamże, s. 27.

Choć wszystkie bloki analizy transakcyjnej są ważne, opisane tutaj zostaną struktura osobowości i proces komunikowania się. Obszary te łatwiej poddają się retrospekcji, ale trudniej dokonywać ich analizy z zewnątrz, stąd pomysł wykorzystania w tym zakresie technik projekcyjnych.

Kluczowe i najbardziej charakterystyczne dla analizy transakcyjnej jest założenie, że człowiek składa się z trzech głównych komponentów, które są samodzielnie funkcjonującymi osobami, na wzór kompleksów jungowskich[4], i mogą wchodzić w interakcje z sobą zarówno w obrębie jednej osoby, jak i innymi ludźmi, a konkretnie określonymi stanami Ja innych osób. Można wskazać trzy główne stany Ja: Ja-Rodzic będący komponentem normatywnym, Ja-Dziecko – komponent emocjonalny i Ja-Dorosły – odpowiadający za realistyczne pojmowanie rzeczywistości i podejmowanie realnych działań. Analiza transakcyjna opisuje szereg wzorów osobowości zależnych od tego, który stan dominuje, lub tego, czy stany Ja są od siebie odseparowane, czy też zachodzą na siebie, tworząc tzw. kontaminację. Choć podział osoby na trzy niezależne stany Ja nie każdemu wydaje się właściwy, doświadczenia praktyków i teoretyków AT pokazują, że oddaje trafnie naturę człowieka i pozwala tłumaczyć wiele fenomenów życia społecznego. Przykładem może być raptowna zmiana zachowania matki, z pogodnej na surową, gdy podczas rozmowy towarzyskiej zaobserwuje nagle niewłaściwe zachowania swojego dziecka. Nawet pamiętając o ludzkiej możliwości przerzutności uwagi, zmiana często jest tak wyraźna, że pierwsze wrażenie sugeruje nam, że to są jak gdyby dwie różne osoby. Podobnie jest wtedy, gdy ktoś nam przypomni na wakacjach o zaległości w pracy, bywa, że nie potrafimy wrócić do błogiego wypoczynku, normatywny Rodzic przejmuje kontrolę nad osobą i emocjonalne Dziecko musi zaczekać na sprzyjające okoliczności, by znowu dojść do głosu. Z drugiej strony, jeśli jesteśmy akurat w pracy, bywa, że musimy przekupić nasze wewnętrzne dziecko obietnicą jakiejś nagrody, by „pozwoliło nam" zająć się określonymi zadaniami. Stan ten jest dobrze znany wszystkim, którzy mają styczność z obowiązkami szkolnymi czy domowymi, ale tyczy się oczywiście ludzi w każdym wieku. W obrębie analizy transakcyjnej nie ma obecnie pełnej zgody, jak powinna wyglądać prawidłowa struktura osobowości, teoria się rozwija i ciągle tworzone są nowe analizy i projekty badawcze. Najczęściej jednak uznaje się, iż najlepszym modelem jest osoba, u której dominuje stan Ja-Dorosły, kontrolujący zachowania pozostałych stanów[5]. Rozwój stanu Ja-Dorosły można uznać za doskonalenie naszej osobowości i widać w nim spore analogie do koncepcji spektrum świadomości Kena Wilbera[6]. Stan Ja-Dorosły zarządza poszczególnymi stanami Ja, kontrolując codzienne zachowania.

[4] Dla Junga kompleks był strukturalizowaną konstelacją uczuć myśli i spostrzeżeń istniejącą w naszej nieświadomości. Kompleks ma pewne jądro, przyciągające różne myśli i doświadczenia, samo nieświadome, ale wokół niego zbudowane są świadome autonomiczne konstrukty myślowe. Kompleks może funkcjonować jako samodzielna osoba, przykładem może być ktoś owładnięty jakąś ideą i realizujący ją niejako wbrew sobie i innym; zob. C. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, PWN, Warszawa 1994, s. 112-148.

[5] Tamże, s. 36.

[6] Zob. K. Wilber, *Niepodzielone. Wschodnie i zachodnie teorie rozwoju osobowości*, Zysk i S-ka, Poznań 2004; a także: Z. Wieczorek, *Rozwój osobowości w analizie transakcyjnej a inne koncepcje samorozwoju* [w:] J. Jagieła (red.) *Analiza transakcyjna w teorii i praktyce pedagogicznej*, WSP, Częstochowa 1997.

Równie charakterystyczny dla analizy transakcyjnej jak opis osobowości jest przebieg procesu komunikowania się. Odbywa się on za pomocą transakcji, czyli wymiany komunikatów pomiędzy stanami Ja. Według teorii AT to właśnie stany Ja komunikują się z sobą, co prowadzi czasami do sytuacji, gdy rozmowa „wymyka nam się z rąk". W pewnym sensie nie zawsze mamy wpływ na przebieg rozmowy, gdyż część naszych zachowań może nie podlegać kontroli za pomocą stanu Ja-Dorosły. Przebieg komunikacji wyznaczają dwa główne rodzaje transakcji. Pierwszy rodzaj – transakcje proste – można określić jako „trafione". Przykładowo stan Ja-Dziecko kieruje komunikat typu: „zaopiekuj się mną" do stanu Ja-Rodzic, a stan ten odpowiada komunikatem zwrotnym do nadawcy. Komunikacja jest podtrzymana i mamy poczucie porozumienia. W przypadku drugiego rodzaju transakcji, tzw. skrzyżowanej, komunikaty rozmijają się. Posługując się wcześniejszym przykładem, stan Ja-Dziecko prosi o opiekę, a druga osoba reaguje za pomocą innego stanu, np. Ja-Dziecko, odpowiadając, „to ja potrzebuję opieki". Rozminięcie się tych komunikatów prowadzi do zerwania się nici komunikacji, jest to analogiczne do sytuacji, gdy jedna osoba chce porozumiewać się na poziomie afektywnym, a druga chce pozostać na poziomie fatycznym. Oczywiście przytoczony przykład ma charakter poglądowy, w realnej komunikacji nie zawsze jest łatwo określić, który stan Ja kontaktuje się z którym. Często dopiero po tym, że komunikacja ulega zerwaniu, poznajemy, że nie nastąpiło właściwe porozumienie. Tutaj właśnie najbardziej przydatne wydają się techniki projekcyjne. Osoba, która chce poprawić swoją komunikację, powinna intencjonalnie panować nad rodzajem transakcji i w zależności od potrzeby podtrzymywać lub zrywać komunikację. Wtedy, gdy trudno jest zdiagnozować, który stan Ja jest zwyczajowo aktywowany, można spróbować skorzystać z pomocy naszego nieświadomego umysłu.

Techniki i narzędzia projekcyjne służą odkryciu fragmentu naszej nieświadomości. „Metody te są z założenia subiektywne i pozwalają dowiedzieć się jak [przykładowo] sytuacja rodzinna wygląda w percepcji poszczególnych jej członków. Mogą być do tego celu wykorzystywane różnego typu bodźce wieloznaczne, jak zdania, obrazki itd. Do badania sytuacji rodzinnej mogą więc służyć testy zdań niedokończonych powszechnie znane lub konstruowane specjalnie, zależnie od problemu badanego. Metoda polega na tym, że badany w sposób dowolny wymyśla zakończenia pierwszej części zdań dotyczących życia rodzinnego"[7]. Wychodzimy więc z założenia, iż z jakiegoś powodu osoba poddawana badaniu, analizie nie chce lub nie potrafi udzielić informacji na interesujący nas temat. W poruszonym wcześniej obszarze teoretycznym transakcji osoba badana, przykładowo, nie potrafi powiedzieć, które stany Ja się komunikują, a badacz nie ma możliwości obserwacji danej sytuacji. Konieczne jest wtedy albo dodatkowe zdefiniowanie sytuacji, albo skorzystanie z jakiegoś pomocniczego narzędzia.

Techniki i narzędzia projekcyjne mogą odnosić się do sfery werbalnej, wizualnej, także do kinestetycznej, np. przy choreoterapii i analizie komunikatów niewerbalnych, oraz do sfery relacyjnej przy analizie np. psychodramy czy przy odgrywaniu ról. Ze względu na swój charakter czasami trudno jest precyzyjnie

[7] M. Braun-Gałkowska, *Metody badania systemu rodzinnego*, KUL, Lublin 1991, s. 13-14.

określić, czy jesteśmy na etapie metody, czy też stosujemy techniki projekcyjne np. w obserwacji. Nie da się też precyzyjnie wskazać, gdzie leży granica analizy projekcji, możemy bowiem włączyć do tego obszaru analizę snów, pisma, wytworów, czynności pomyłkowych i wiele innych. Trafnie oddaje ten problem Maria Braun-Gałkowska, opisując test rysunku rodziny. „Dla bardziej pogłębionego stosowania trzeba zrozumieć dobrze ogólną zasadę metod projekcyjnych, zachować dokładnie warunki badania, poznać zasady interpretacji i wreszcie – nabrać doświadczenia. „[…] Zasady interpretacji nie zawierają żadnych wskazówek metrycznych, a posługują się wyrażeniami okazjonalnymi. Tylko przez doświadczenie (porównywanie wielu rysunków) można nauczyć się oceny, czy np. nacisk kreski jest *silny* czy *słaby,* a kreska ma rozmach *duży* czy *mały*. Doświadczenie ułatwia też ocenę ogólnej atmosfery rysunku”[8]. I dalej: „Wskazówek do interpretacji nie należy traktować dosłownie i w oderwaniu jedna od drugiej, ale porównując je wzajemnie z sobą i zawsze z pewną ostrożnością, uzupełniając w razie potrzeby innymi testami, a zawsze rozmową, obserwacją i wywiadem. W miarę wzrastania doświadczenia badającego rysunek będzie mówił mu coraz więcej i może stać się nieocenioną i ulubioną metodą pracy, co nie zwalnia nigdy z pamiętania o omylności testu i omylności własnej. Szczególnej ostrożności i delikatności wymaga sposób przekazywania wyników interpretacji osobie badanej. Odnosi się to oczywiście do wszystkich testów, ale przy metodach projekcyjnych wymaga specjalnego taktu. […] Pozostaje jeszcze jedno pytanie, i to pytanie zasadnicze: jaka jest wiarygodność metody opartej głównie o doświadczenie badaczy, a za którą nie stoi konkretna teoria psychologiczna, lecz raczej szereg różnych teorii nawiązujących do psychoanalizy, nie całkiem spójnych i dopracowanych. Odpowiedź nie jest prosta. Zarzuty, które można postawić metodzie rysunku, odnoszą się do wszystkich metod projekcyjnych, które – jak wiadomo – są kontrowersyjne i mają zarówno zwolenników, jak i przeciwników. Nie wchodząc w dyskusję na ten temat, można na pewno powiedzieć, że testy projekcyjne są szczególnie cenione przez psychologów praktyków ze względu na ich ogromną przydatność w praktyce. Stosując je, trzeba jednak pamiętać, że wnioski płynące z ich interpretacji są pewnymi hipotezami, i tak też należy je traktować, zresztą analizując rysunek, możemy nawet dochodzić do kilku odmiennych hipotez równocześnie. Są nie tyle orzeczeniami o badanym, co pewnymi pomysłami wyjaśniającymi jego sytuację, służącymi do dalszej pracy z pacjentami po to, by udzielić im pomocy. Miarą dobrego stosowania testu jest skuteczność tej pomocy. Przy stosowaniu rysunku możliwa jest sytuacja, w której badany dowiaduje się z niego więcej niż badający, a psycholog stosuje zasadę dyskrecji także w stosunku do siebie samego. Nawet jeśli nie dowie się o pacjencie wszystkiego, nie to jest najważniejsze. Ważna jest wspólna praca nad zrozumieniem sytuacji i możliwości jej poprawy”[9].

Odnosząc się do słów Braun-Gałkowskiej, to właśnie idea porozumienia się i przydatności przyświecała projektowi wprowadzenia technik projekcyjnych do prac Zespołu Badawczego Analizy Transakcyjnej. Podstawowym problemem zarówno przy analizie teoretycznej, jak i przy praktycznym korygowaniu

[8] Tamże, s. 25.

[9] Tamże, s. 52-53.

relacji jest właściwe klasyfikowanie stanów Ja występujących w poszczególnych transakcjach. Doświadczony badacz gromadzi doświadczenie, które pozwala mu odpowiednio zanalizować określone działania osób w relacji, gorzej jest, jeśli jednak potrzebujemy uzyskać taką informację od osoby, która nie zna terminologii analizy transakcyjnej. W obszarze edukacyjnym mamy taką sytuację wtedy, gdy prosimy ucznia lub nauczyciela o opis sytuacji problemowych występujących w klasie. Potrzeba rozwiązania tego problemu była inspiracją do przedstawionego poniżej projektu.

W ramach prac zespołu przyjęto założenie, że nawet jeśli ktoś nie zna założeń analizy transakcyjnej, to będzie w stanie rozpoznać funkcjonowanie poszczególnych stanów Ja, gdyż są one stosunkowo uniwersalne i da się wytyczyć umowne granice między zachowaniami, przykładowo, normatywnymi i emocjonalnymi. Choć pracom przyświecała idea zastosowania rysunku symbolicznego, opisanego wcześniej, w pewnym momencie trzeba było uznać, iż technika ta nie pozwoli na szybką analizę i może przysporzyć problemów z interpretacją. Postanowiono więc odwrócić proces myślenia. Zaprosiliśmy do współpracy przedstawiciela Katedry Malarstwa, Wydziału Sztuki Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie[10]. W toku prac seminaryjnych przedstawione zostały założenia struktury osobowości w analizie transakcyjnej, następnie wskaźniki sugerujące występowanie poszczególnych stanów. Współpraca z przedstawicielem świata sztuki zaowocowała wstępną koncepcją działań. Ze strony Zespołu Badawczego Analizy Transakcyjnej przedstawiono następujące oczekiwania: do procesu analizy potrzebne są stosunkowo nieduże karty, które w sposób symboliczny reprezentowałyby poszczególne stany Ja. Osoba opisująca daną sytuację relacyjną mogłaby wybrać kartę, która kojarzy się z rozmówcą, tym samym wskazując jej reprezentowany stan Ja. Aby tego dokonać, konieczne było odwrócenie mechanizmu projekcji. Skoro na podstawie analizy wytworów, w tym przypadku rysunku symbolicznego, można wnioskować na temat stanu emocjonalnego osoby badanej[11], to umieszczając na kartach elementy, które mają symbolizować określone stany, można oczekiwać, że oglądający rozpozna te stany. Między innymi wzięte zostały pod uwagę takie elementy rysunku jak kolorystyka, grubość kreski, ostre i obłe kształty, rozmieszenie przestrzenne i wiele innych. W toku kolejnych spotkań seminaryjnych następowało uzgadnianie wizji artystycznej (opartej na wskaźnikach symbolicznych) z odczuciami i oczekiwaniami członków zespołu badawczego. Proces uzgadniania oparty był na założeniach teorii ugruntowanej, tzn. uzgadniano znaczenie aż do momentu „wysycenia kategorii", czyli do momentu, w którym nie pojawiały się już nowe skojarzenia czy pomysły. Proces ten miał charakter wyraźnie jakościowy, więc ostatecznym elementem było sprawdzenie kart przy udziale osób spoza zespołu. Studenci zapoznani z teorią analizy transakcyjnej zostali poproszeni o wybranie kart, które kojarzą im się z poszczególnymi stanami Ja. Pierwsze konfrontacje teorii z praktyką

[10] Justyna Warwas, asystent Katedry Malarstwa, Wydziału Sztuki Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie

[11] Wskaźniki zostały opracowane między innymi na podstawie: G. Oster, P. Gould, *Rysunek w psychoterapii*, GWP, Gdańsk 2000; M. Braun-Gałkowska, *Metody badania systemu rodzinnego*, KUL, Lublin 1991; P. Wallon, A. Cambier, D. Engelhart, *Rysunek dziecka*, WSiP, Warszawa 1993; R. Fleck-Bagert, *O czym mówią rysunki dzieci. Dostrzeganie i rozumienie zawartych w nich znaków*, Jedność, Kielce 2001.

pokazały wysoką zbieżność przedstawionych wzorów z wyborami studentów. W chwili przedstawiania niniejszego tekstu prace badawcze są jeszcze w toku, aktualne wyniki sugerują jednak, iż w najbliższym czasie zostaną zakończone. Planowanym efektem końcowym jest zebranie zestawu kart, które pozwolą na to, by osoby nieznające teorii analizy transakcyjnej mogły w pośredni, projekcyjny sposób wskazać stany Ja dominujące u osób, z którymi się komunikują.

Analiza transakcyjna może być stosowana zarówno w procesie terapii, jak i w opisie procesu edukacyjnego. Stosunkowo prosty język opisu, czytelna struktura pozwalają na sprawne wykorzystanie teorii zarówno do analizy zachowań czy motywów ludzkich, jak i do projektowania zmiany. Pomimo jednak tej prostoty do właściwej pracy konieczne jest choćby podstawowe uzgodnienie języka, na co nie zawsze jest czas i miejsce w procesie diagnostycznym. Tworzone właśnie narzędzia projekcyjne, po potwierdzeniu ich skuteczności, mają szansę stać się dodatkowym łącznikiem pomiędzy opracowaniami teoretycznymi a praktyką działalności pedagogicznej.