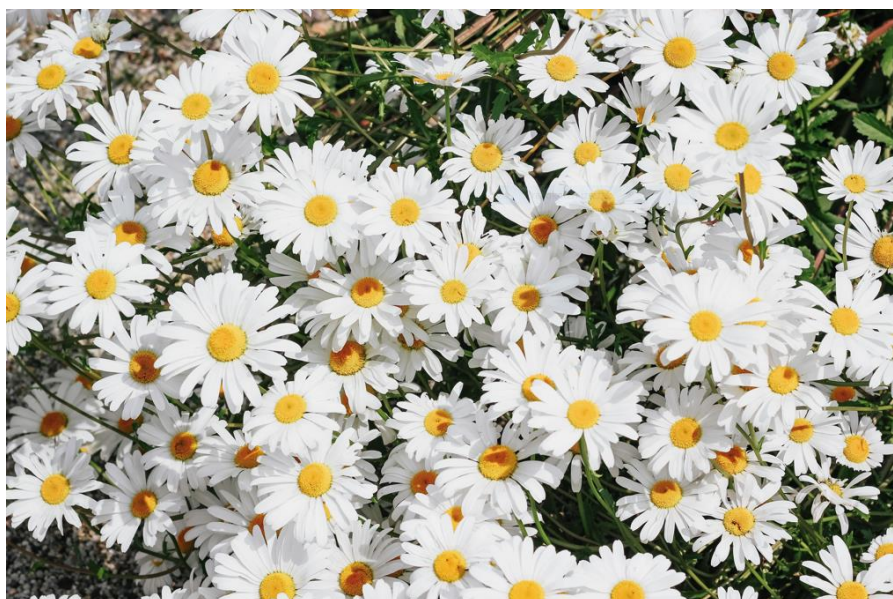


Dušanka Mravlja

**PRISPEVEK K OSNOVAM  
TRANSAKCIJSKE ANALIZE (TA) TER  
POGLED NA  
OSEBNOSTNE ADAPTACIJE,  
STILE IN MOTNJE**  
*Laično in za laike*



## Kazalo vsebine

|                                                                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>UVOD</b>                                                                                                                                | 2  |
| <b>1 PRISPEVEK K OSNOVAM TRANSAKCIJSKE ANALIZE (TA)</b>                                                                                    | 3  |
| 1.1 Štiri življenjske pozicije v TA                                                                                                        | 5  |
| 1.2 Ego stanja v TA                                                                                                                        | 7  |
| 1.3 Komunikacija kot transakcije v TA                                                                                                      | 9  |
| 1.4 Strouk-i in strouk-iranje v TA                                                                                                         | 12 |
| 1.5 Strukturiranje časa v TA                                                                                                               | 16 |
| 1.6 Igre v TA                                                                                                                              | 19 |
| 1.7 Karpmanov dramski trikotnik v TA                                                                                                       | 21 |
| 1.7.1 Skrajšana razlaga pravljičice »Rdeča kapica« (RK) po Ericu Bernu                                                                     | 23 |
| 1.8 Drajver-ji, prepovedi in »racket čustva« v TA                                                                                          | 25 |
| 1.8.1 Drajverji v TA                                                                                                                       | 25 |
| 1.8.2 Prepovedi v TA                                                                                                                       | 26 |
| 1.8.3 »Racket čustva« v TA                                                                                                                 | 29 |
| 1.9 Življenjski skript (oziroma življenjski scenarij) in skriptna matrica v TA                                                             | 30 |
| 1.9.1 Skriptna matrica po »Claude Steiner«                                                                                                 | 31 |
| 1.9.2 Skriptna matrica po »Stan Woolams in Michael Brown«                                                                                  | 33 |
| <b>2 PREMIŠLJEVANJE O OSEBNOSTNIH ADAPTACIJAH, STILIH IN MOTNJAH</b>                                                                       | 35 |
| 2.1 Osebnostne adaptacije, osebnostni stili, osebnostne motnje                                                                             | 39 |
| 2.1.1 Shizoidna osebnostna adaptacija / Shizoidni osebnostni stil / Shizoidna osebnostna motnja (SDOM)                                     | 39 |
| 2.1.2 Antisocialna osebnostna adaptacija / Antisocialni osebnostni stil / Antisocialna osebnostna motnja (AOM)                             | 41 |
| 2.1.3 Paranoidna osebnostna adaptacija / Paranoidni osebnostni stil / Paranoidna osebnostna motnja (POM)                                   | 43 |
| 2.1.4 Pasivno agresivna osebnostna adaptacija / Mejni osebnostni stil / Mejna osebnostna motnja (MOM)                                      | 45 |
| 2.1.5 Obsesivno kompulzivna osebnostna adaptacija / Obsesivno kompulzivni osebnostni stil / Obsesivno kompulzivna osebnostna motnja (OKOM) | 48 |
| 2.1.6 Histrionična osebnostna adaptacija / Histrionični osebnostni stil / Histrionična osebnostna motnja (HOM)                             | 50 |
| 2.1.7 Shizotipski osebnostni stil / Shizotipska osebnostna motnja (STOM)                                                                   | 52 |
| 2.1.8 Narcisistični osebnostni stil / Narcisistična osebnostna motnja (NOM)                                                                | 53 |
| 2.1.9 Izogibajoči osebnostni stil / Izogibajoča osebnostna motnja (IOM)                                                                    | 55 |
| 2.1.10 Odvisnostni osebnostni stil / Odvisnostna osebnostna motnja (OOM)                                                                   | 56 |
| 2.2 Tipi osebnosti v sodobni popularni psihologiji                                                                                         | 57 |
| 2.2.1 Razvrstitev na štiri temperamente                                                                                                    | 57 |
| 2.2.2 Razvrstitev na 16 tipov osebnosti                                                                                                    | 58 |
| 2.2.3 Razvrstitev na pet osebnostnih lastnosti                                                                                             | 59 |
| 2.2.4 Razvrstitev na štiri osebnostne tipe                                                                                                 | 60 |
| <b>ZAKLJUČEK</b>                                                                                                                           | 61 |
| <b>Viri</b>                                                                                                                                | 63 |

## UVOD

Kot vem, je v Sloveniji transakcijska analiza (kratica: TA) kar dobro poznana, a v slovenski jezik je iz področja TA prevedeno le malo knjig. Ko sem se jeseni leta 2020 pričela učiti TA in se pogovarjala o njej z ljudmi, sem spoznala, da jih kar veliko pozna »krogce«, s katerimi v TA rišemo Ego stanja (ta so obrazložena v nadaljevanju) in knjigo ustanovitelja TA Erica Berna »Katero igro igraš?«. Poznajo tudi slogan »Jaz sem OK – ti si OK«. A veliko ljudi napačno misli, da se Igre (v TA se ta pojem piše z veliko začetnico) igrajo zavestno, namenoma. Tudi slogan o obeh OK-jih ljudje večinoma izgovarjajo, ne da bi poznali še ostale tri možnosti življenjskih pozicij (tudi o njih pišem v nadaljevanju). In poznam ljudi, ki bi o TA prav radi vedeli kaj več, a jih motijo angleški izrazi, ki jih je v TA kar veliko. Zato sem se odločila, da napišem prispevek, v katerem bom obrazložila osnovne pojme iz TA, hkrati pa ponovila snov prvih treh letnikov.

In ker sem ugotovila, da je vedno več ljudi prepričanih, da imajo ali oni ali pa nekdo, ki ga poznajo, neko osebnostno motnjo (npr. narcisistično), sem dodala tudi poglavje, v katerem so v osnovah predstavljene tudi one – poleg osebnostnih tipov in osebnostnih adaptacij (ta pojem izhaja iz TA).

Nihče ne želi biti ne fizično ne psihično bolan. In bolezni, povezane s psiho, so pri nas kar precej tabuizirane. O njih največkrat ne govorimo. Izjema so morda različne motnje in diagnoze, ki jih velikokrat prejmejo otroci zaradi težav pri branju (npr. disleksija<sup>1</sup>), koncentraciji ipd. (npr. motnja pozornosti s hiperaktivnostjo oziroma ADHD<sup>2</sup>); pri odraslih počasi ponehjuje biti tabu izgorelost<sup>3</sup>, zdi pa se, da o depresiji<sup>4</sup> še zmeraj ne razpravljamo prav radi, saj tudi pri nas prevladuje mišljenje, da moramo biti »vedno fit«, tako duševno kot telesno, nasmejani, polni delovnega elana in energije.

Vsekakor upam, da bo prispevek pomagal pri razumevanju bistvenih »sestavlin« TA in pripomogel k boljšemu samorazumevanju posameznega bralca, pa tudi k njegovemu boljšemu razumevanju ljudi, ki ga obkrožajo. Upam tudi, da bo prispevek vsaj malo pomagal k zmanjšanju tabuiziranosti različnih duševnih težav.

Kot edukantko (tj. učenko) TA (3. letnik bom zaključila v septembru 2023) me tudi po opravljenem 4. letniku čaka še veliko učenja in dela, da bom pridobila možnost samostojnega opravljanja terapevtskega poklica. Zato ima prispevek tudi podnaslov »Laično in za laike«, saj na področju še zdaleč nisem strokovnjakinja (po stroki sem magistrica menedžmenta vseživljenjskega izobraževanja), je pa res, da o TA vem danes neprimerno več, kot sem vedela pred septembrom 2020...

*Želim vam zanimivo in ne preveč naporno branje.*

*Dušanka Mravlja*

*(O meni lahko povzeste več preko spletne strani Osebno svetovanje »<https://osebno-svetovanje-dusanka-mravlja.webador.com/>«, vir z dne 12. 6. 2023).*

---

<sup>1</sup> Vir: <https://www.institutzadisleksijo.si/kaj-je-disleksija> z dne 15. 6. 2023.

<sup>2</sup> Vir: [https://sl.wikipedia.org/wiki/Motnja\\_aktivnosti\\_in\\_pozornosti](https://sl.wikipedia.org/wiki/Motnja_aktivnosti_in_pozornosti) z dne 15. 6. 2023.

<sup>3</sup> Vir: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/izgorelost-na-delovnem-mestu/> z dne 15. 6. 2023.

<sup>4</sup> Vir: <https://www.mojpsihoterapevt.si/clanek/Na-kratko-o-depresiji/id/61> z dne 15. 6. 2023.

## 1 PRISPEVEK K OSNOVAM TRANSAKCIJSKE ANALIZE (TA)

Ameriški psihiater Eric Berne je razvil transakcijsko analizo (v nadaljevanju: TA) proti koncu 50-tih let 20. stoletja. TA združuje teorije psihologije in psihoterapije, ker ima elemente psihoanalitičnih, humanističnih in kognitivnih idej<sup>5</sup>:

- V TA obstajajo štiri življenjske pozicije, ki jih oseba lahko zavzame.
- Kot teorija osebnosti TA opisuje, kako so ljudje psihološko strukturirani. Za to uporablja model ego stanj.
- TA kot teorijo komunikacije lahko razširimo na analizo sistemov in organizacij.
- TA ponuja tudi teorijo o otrokovem razvoju z razlago, kako so naši vzorci življenja odraslih nastali v otroštvu; ta razlaga temelji na ideji življenjskega scenarija oziroma na predpostavki, da v odrasli dobi ponavljamo strategije iz otroštva, ki so nam kot otrokom nudile možnost preživetja, tudi če nam to kot odraslim povzroča bolečino ali poraz.
- TA na področju (psiho)terapije uporabljamo pri diagnostiki in zdravljenju številnih vrst psiholoških motenj; predstavlja metodo terapije za posameznike, pare, družine in skupine.
- Zunaj (psiho)terapevtskega področja se TA uporablja v izobraževanju za pomoč učiteljem pri ohranjanju jasne komunikacije, pri svetovanju, pri usposabljanju za vodenje in komuniciranje, ...
- Osnovna filozofija TA temelji med drugim na:
  - Prepričanju, da smo ljudje v redu, to je »OK«; vsak človek ima veljavo, pomembnost, zasluži si enako spoštovanje; vsi ljudje imamo osnovno ljubeče jedro in željo po pozitivni rasti.
  - Vsakdo (izjeme so v primeru hudih poškodb možganov) ima sposobnost razmišljanja.
  - Ljudje sami odločamo o svoji zgodbi in usodi, zato je te odločitve mogoče spremeniti.
  - Vse čustvene težave so ozdravljive.
- Cilj spremembe v TA je med drugim premik:
  - k avtonomiji oziroma k osvoboditvi od scenarija iz otroštva,
  - k spontanosti in intimnosti,
  - k reševanju problemov v nasprotju z izogibanjem ali s pasivnostjo,
- V okviru TA se je do danes razvilo zelo veliko različnih teorij oziroma smeri, ki posegajo na različna področja psihologije in (psiho)terapije, kot so na primer: kognitivna, vedenjska, relacijska, integrativna, pozitivna psihologija, psihodinamična, ...

---

<sup>5</sup> Vir: [https://en.wikipedia.org/wiki/Transactional\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/Transactional_analysis) z dne 14. 6. 2023.

V prispevku so v osnovah predstavljeni nekateri najpomembnejši pojmi iz TA, ki se nadaljujejo v pogled na osebnostne adaptacije (pojem iz TA) ter osebnostne tipe in motnje (oba pojma sta iz psihopatologije).

## 1.1 Štiri življenjske pozicije v TA

Z odločitvami (t.i. življenjskimi skripti) iz obdobja otroštva so povezane štiri življenjske pozicije (položaji), ki jih je v TA je razvil ameriški psihiater Frank Ernst<sup>6</sup>.

Te štiri življenjske pozicije so<sup>7</sup>.

**Jaz sem v redu – ti si v redu** je znana kot zdrava pozicija. To je prepričanje, da imajo ljudje osnovno vrednost in dostojanstvo kot človeška bitja. To, da so ljudje OK, je izjava o njihovem bistvu, ne pa nujno o njihovem vedenju. Za ta položaj je značilen odnos zaupanja in odprtosti, pripravljenost dajati in jemati ter sprejemanje drugih takšnih, kot so. Ljudje so blizu sebi in drugim. Ni poražencev, so samo zmagovalci.

**Jaz sem v redu – ti nisi v redu** je pozicija ljudi, ki svoje težave projicirajo na druge in jih krivijo, ponižujejo in kritizirajo. Samozvani »večvredni«, ki meni o sebi: »Jaz sem OK.«, projicira jezo, gnus in zaničevanje na nekega »manjvrednega«, za katerega meni: »Ti nisi OK.«. Ta pozicija je pozicija osebe, ki potrebuje slabšega oziroma »grešnega kozla«, da ohrani svoj občutek, da je OK.

**Nisem v redu – ti si v redu** je znana kot depresivna pozicija. Za človeka, ki meni o sebi: »Nisem OK.«, je značilen občutek nemoči v primerjavi z drugim človekom, za katerega meni: »Ti si OK.«. Ljudje služijo potrebam drugih namesto svojim potrebam ter se počutijo žrtve.

**Nisem v redu – nisi v redu** je znana kot pozicija brezupa, nesmiselnosti in frustracije. Ljudje, ki delujejo s te pozicije, kjer ni nihče OK, so izgubili zanimanje za življenje in morda vidijo življenje kot popolnoma brezizhodno. Ta samouničujoča drža je značilna za ljudi, ki se ne morejo soočiti z resničnim svetom, kar lahko vodi do skrajne umaknjenosti, vrnitve k infantilnemu vedenju, tudi k nasilnemu vedenju, ki povzroči poškodbe ali smrt njih samih ali drugih ljudi.

Ko smo pod stresom, vsakdo deluje tako, kot mu narekuje njegova življenjska pozicija; dobro je ozvestiti, kako z njo poskušamo uresničiti življenje, saj lahko le tako nato ustvarimo bolj zdravo alternativno pozicijo.

Štiri osnovne življenjske pozicije v TA so prikazane v tabeli na naslednji strani.

---

<sup>6</sup> Vir: <http://www.listeningactivity.com/Franklin%20H.%20Ernst/default.html> z dne 14. 6. 2023.

<sup>7</sup> Vir: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327752JP720307?journalCode=hjpa20> z dne 7. 6. 2023.

Tabela: Štiri osnovne življenjske pozicije v transakcijski analizi (TA)

|                   |                                                                                                                              |                                                                                                            |                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Ni mi OK s seboj. | Tebi je OK z menoj.                                                                                                          |                                                                                                            | OK mi je s seboj |
|                   | <b>Jaz nisem OK, ti si OK.</b><br><i>Občudujoča pozicija.</i><br>»Želim si, da bi to znal narediti tako dobro, kot znaš ti.« | <b>Jaz sem OK, ti si OK.</b><br><i>Zdrava pozicija.</i><br>»Hej, dobro napredujeva.«                       |                  |
|                   | <b>Jaz nisem OK, ti nisi OK.</b><br><i>Brezupna pozicija.</i><br>»Oh, to je obupno – nikoli nama ne bo uspelo.«              | <b>Jaz sem OK, ti nisi OK.</b><br><i>Zaničujoča pozicija.</i><br>»Ti tega ne dalaš prav – naj ti pokažem.« |                  |
|                   | Tebi ni OK z menoj.                                                                                                          |                                                                                                            |                  |

Vir: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327752JP720307?journalCode=hjpa20> z dne 7. 6. 2023.

## 1.2 Ego stanja v TA

Ego stanje v predstavlja v TA način, kako doživljamo svet. To je celoten sistem misli, občutkov in vedenja, iz katerega sodelujemo drug z drugim (in celo s samim seboj v naših notranjih pogovorih oz. monologih). Naše mišljenje, čustvovanje in vedenje, ko smo v nekem ego stanju, je skladno.

Ego stanja pišemo z veliko začetnico, ki označuje razliko med ego stanji in dejanskimi starši, odraslimi in otroki.

V TA poznamo dva osnovna modela ego stanj<sup>8</sup>:

- strukturalni model: ta opisuje, kako so se ego stanja razvijala.
- funkcionalni model: ta opisuje, kako se ego stanja izražajo na področju vedenja.

Funkcionalni model imenujemo tudi komunikacijski model ego stanj.

V komunikacijskem modelu ego stanj v TA poznamo naslednja ego stanja:

»P« **Parent oz. Starš** - poznamo dve vrsti ego stanja Starša:

- Negujoči Starš – ta tip Starša je skrben in pogosto zaskrbljen ter se pogosto pojavlja kot materinska figura (čeprav lahko to ego stanje zasedajo tudi moški). Prizadevajo si, da bi bil otrok zadovoljen, nudijo varno zatočišče in brezpogojno ljubezen, ki pomirja otrokove težave.
- Kritični Starš – ta vrsta Staršev poskuša zagotoviti, da se otrok vede, kot želi starš, tudi prenaša vrednote ali prepričanja naprej na otroka ter pomaga otroku razumeti družbo in živeti v njej. Kritični Starši imajo tudi negativne namene in uporabljajo otroka kot grešnega kozla.

»A« **Adult oz. Odrasli** - Odrasli je racionalen, govori razumno in odločno, ne poskuša niti kontrolirati niti se agresivno odzivati na druge, ukvarja se z realnostjo tukaj in sedaj. To je edino ego stanje, ki ni povezano s preteklostjo. Biti v ego stanju Odraslega pomeni biti spontan in zavesten, s sposobnostjo intimnosti. Odrasli lahko vidi ljudi takšne, kot so.

»C« **Child oz. Otrok** - poznamo dve oz. tri vrste ego stanja Otroka:

- Svobodni Otrok – sestavljen je iz Naravnega Otroka in Malega profesorja:
  - Naravni Otrok – ta tip Otroka se v veliki meri ne zaveda samega sebe in zanj so značilni negovorni zvoki, ki jih oddajajo (juj, uu-uu itd.). Radi se igrajo, so odprti in ranljivi.
  - Mali profesor – ta tip Otroka je radoveden in raziskovalen Otrok, ki vedno preizkuša nove stvari (kar je velikokrat moteče za Kritičnega Starša).
- Prilagodljiv Otrok – ta tip Otroka se odziva na svet okoli sebe tako da se ali spremeni, se prilagaja in tako postane zelo »priden« ali pa se upre silam, ki jih čuti, in je zato »poreden«.

Zaželeno je, da so naša ego stanja enakomerno razvita. Ze uspešno in srečno življenje posameznika sta zelo pomembna zdrava ego stanja Odraslega in Svobodnega Otroka.

Risba na naslednji strani prikazuje ego stanja v TA.

---

<sup>8</sup> Vir: <https://ta-course.com/ego-states/> z dne 29. 10. 2023.

Risba: Ego stanja v TA

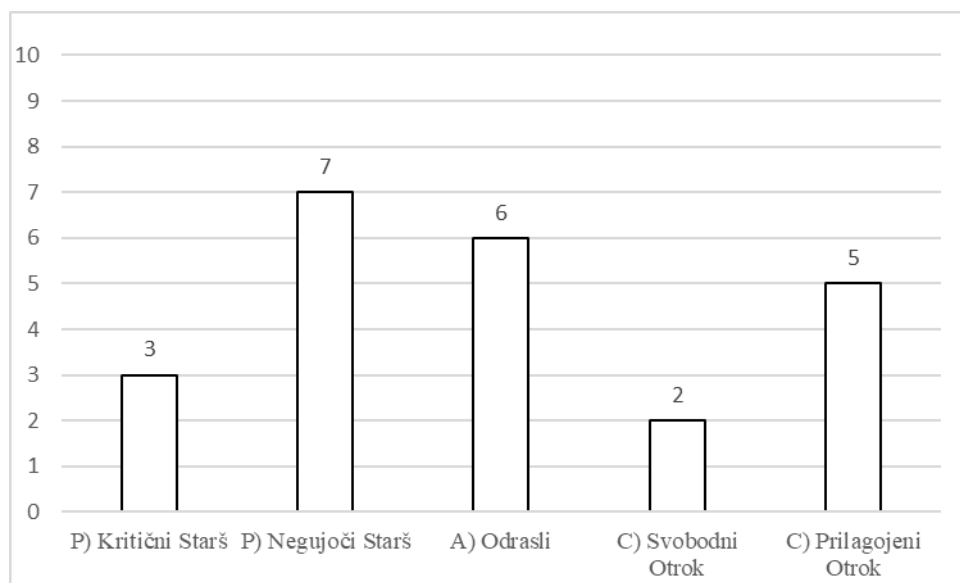
|                                                                                                             |   |                                                 |                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| »P«: Vedenja, misli in občutki, ki so jih obvladali starši ali starševske figure (t.i. »pomembni odrasli«). | P | <b>Ego stanje<br/>»Parent« oz.<br/>Starša</b>   | - Negujoči Starš<br>- Kritični Starš                                     |
| »A«: Vedenje, misli in občutki, ki so neposredni odzivi na tukaj in sedaj.                                  | A | <b>Ego stanje<br/>»Adult« oz.<br/>Odraslega</b> | - Odrasel                                                                |
| »C«: Vedenja, misli in občutki, ki se ponavljajo iz otroštva.                                               | C | <b>Ego stanje<br/>»Child« oz.<br/>Otroka</b>    | - Svobodni Otrok (Naravni Otrok + Mali profesor)<br>- Prilagodljiv Otrok |

Vir: <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part1-the-masks-we-wear.html> z dne 7. 6. 2023.

S pomočjo osebnega Egograma lahko ugotovimo, v katerem Ego stanju se večino časa nahajamo.

Spodaj je primer osebnega egograma.

Risba: Primer osebnega Egograma



Vir: Interno gradivo za 1. letnik edukacije Transakcijske analize 2020/2021, Persona, Ljubljana Šentvid. Interni vir.

### 1.3 Komunikacija kot transakcije v TA

V TA se transakcije<sup>9</sup> nanašajo na komunikacijske izmenjave med ljudmi.<sup>10</sup>

Posameznik izvaja transakcije iz enega od svojih ego stanj – ali Starša (vrednote) ali Odraslega (racionalnost) ali Otroka (čustva in ustvarjalnost). Komunikacija je uspešna, ko in če se ego stanji sporočevalca in prejemnika med seboj dopolnjujeta. Npr. na vprašanje: "Ste videli moje ključke?" (Odrasli) je odgovor "Da, na mizi so." (Odrasli); tu Odrasli odgovori Odraslemu.

Po drugi strani pa je komunikacija neuspešna, ko se ego stanja ne dopolnjujejo. Npr. na vprašanje »Ste videli moje ključke?« (Odrasli) je odgovor »O, ne, ne spet. Vedno vse izgubiš, ti si kot otrok.« (Kritični Starš); tu Kritični Starš odgovori Odraslemu.

Idealna komunikacija je komunikacija iz Ego stanja Odraslega v Ego stanje Odraslega.

Ko komunikacija poteka iz istega Ego stanja (torej Starš s Staršem, Otrok z Otrokom, Odrasli z Odraslim) je komunikacija enostavna, saj osebi pogosto razmišljata podobno.

Ko komunikacija poteka iz različnih Ego stanj, pride do težav pri komunikaciji, do konfliktov. Če se nam to zgodi, pojdemo v Ego stanje, v katerem je druga oseba, da (ponovno) pride do zaupanja in nadaljevanja komunikacije. Nato poskusimo sebe in drugo osebo »povrniti« v ego stanje Odraslega.

Komunikacija iz ego stanja Negujočega Starša velikokrat vzbuja zaupanje.

Negujoči Starš velikokrat nagovarja Svobodnega Otroka in Svobodni Otrok vzpodbuja Negujočega Starša.

Kritični Starš velikokrat nagovarja Prilagodljivega Otroka in Prilagodljivi Otrok vzpodbuja Kritičnega Starša.

Veliko težav v medsebojnih odnosih izhaja iz neuspešnih transakcij. Po Bernu obstajajo trije osnovni načini, na katere opravljamo transakcije oziroma komuniciramo drug z drugim. V nadaljevanju so na treh risbah prikazani vsi trije načini.

**Komplementarna transakcija** je tista, v kateri oseba A reče nekaj iz nekega svojega Ego stanja, kar povabi k odgovoru osebo B iz komplementarnega (enakega) Ego stanja. Torej Starš odgovori Staršu, Otrok Otroku in Odrasli Odraslemu.

Komplementarne transakcije se lahko nadaljuje neskončno dolgo; če se želimo pogovarjati, se odzovimo iz Ego stanja, iz katerega nas povabi sogovornik in z njim bomo lahko klepetali večno.

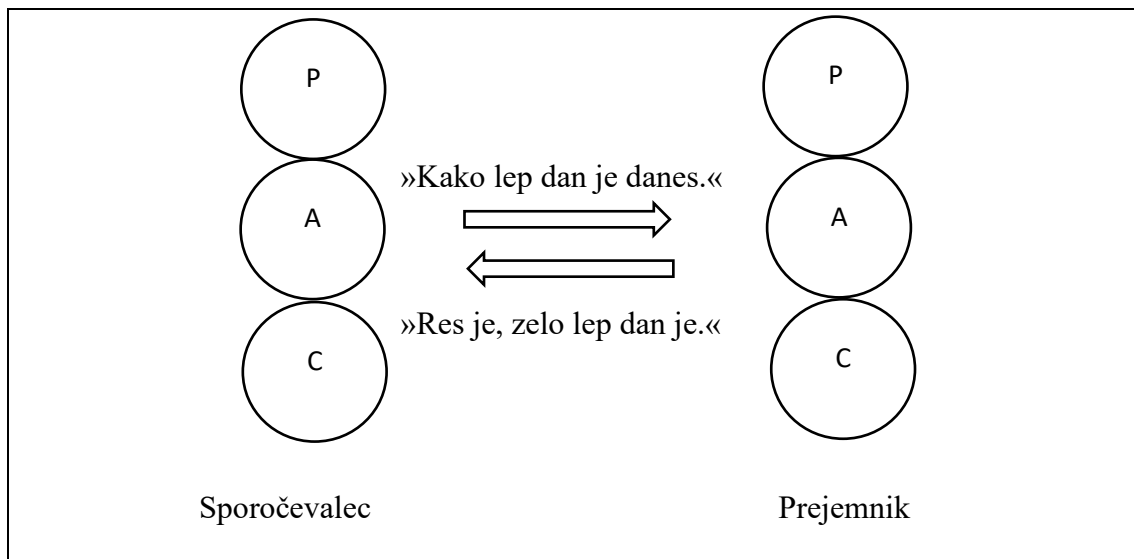
Na naslednji strani je narisana primer komplementarne transakcije.

---

<sup>9</sup> V ekonomiji je "transakcija": "poslovno dejanje pri kupoprodajnih odnosih, pri katerem dobi vsaka stran določeno vrednost«. (Vir: <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=transakcija> z dne 15. 6. 2023.

<sup>10</sup> Vir: <https://www.clairnewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part1-the-masks-we-wear.html> z dne 8. 6. 2023.

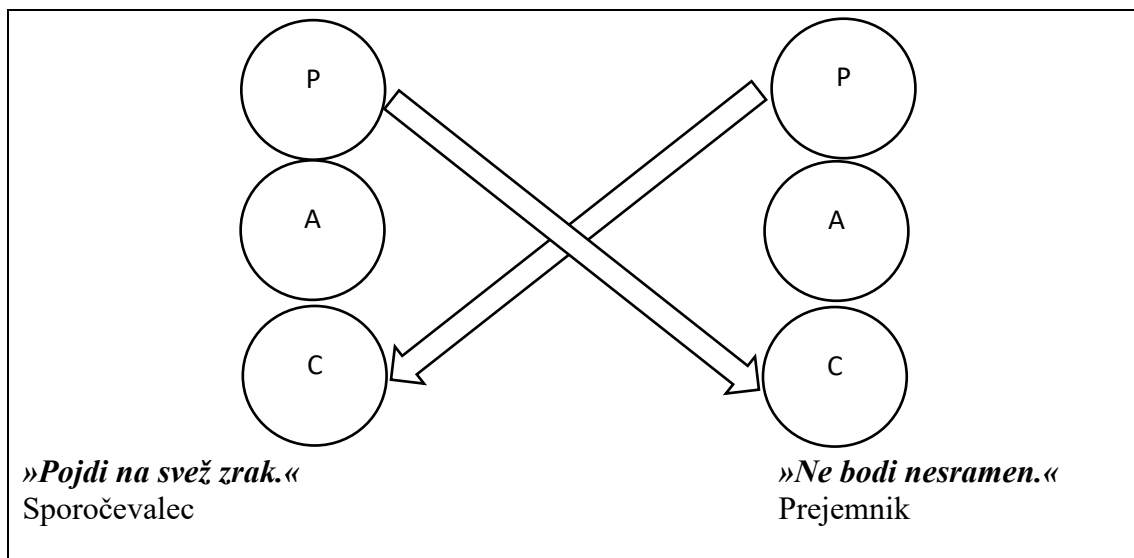
Risba: Komplementarna (paralelna) transakcija v TA



Vir: <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part1-the-masks-we-wear.html> z dne 8. 6. 2023.

Pri **križni transakciji** je povabilo (dražljaj) iz nekega Ego stanja, odgovor pa je iz drugega Ego stanja. Torej lahko Staršu lahko odgovorita ali Odrasli ali Otrok, Odraslemu lahko odgovorita ali Starš ali Otrok, Otroku lahko odgovorita ali Starš ali Odrasli. Pride do napake v komunikaciji, do nerazumevanja, težav v komunikaciji.

Risba: Križna transakcija v TA



Vir: <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part1-the-masks-we-wear.html> z dne 8. 6. 2023.

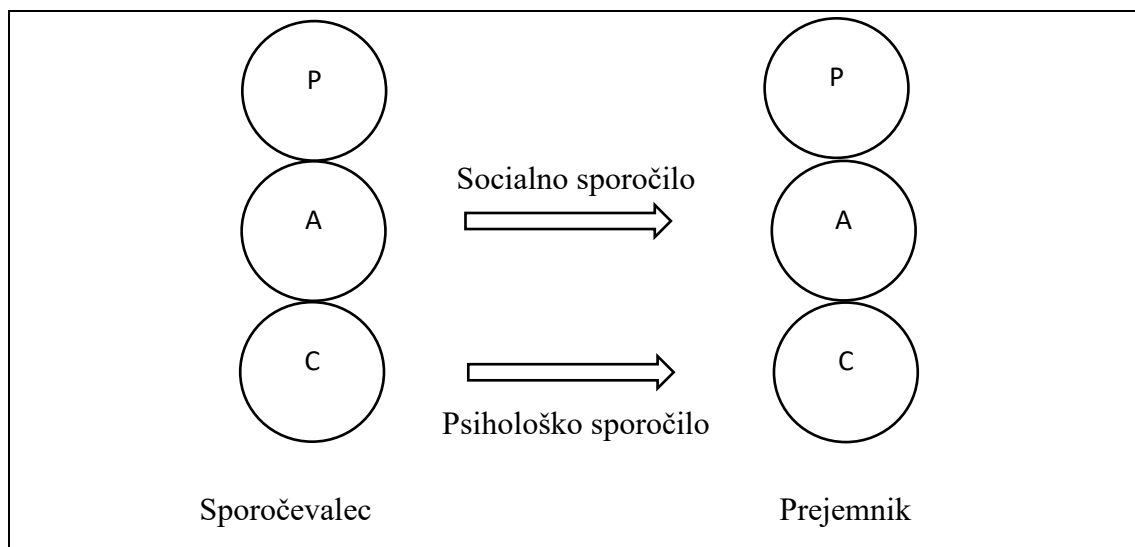
Berne je menil, da lahko komuniciramo na dveh ravneh, in sicer na socialni ravni (socialna sporočila; nekaj rečemo) in na psihološki ravni (psihološka sporočila; nekaj mislimo). Pogovor poteka hkrati na obeh ravneh, na eksplicitni (jasni) socialni ravni in na implicitni (prikriti) psihološki ravni.

Primeri t.i. **prikrite transakcije**, pri kateri komuniciramo na dveh ravneh:

- »Pričakujem, da boš danes zvečer ostala z menoj in ne boš sama vozila domov.« Na socialni ravni besede izražajo skrb za varnost druge osebe; na psihološki ravni pa govorica telesa izraža željo po spolnosti.
- Sporočevalec pravi: »Seveda je nadaljevanka zelo zanimiva.« Sledijo pomežik in zdehanje. Prejemnik sprejme sporočilo psihološke ravni in ne sporočila, ki je bilo izrečeno na socialni ravni – zaveda se, da je sporočevalcu nadaljevanka nezanimiva.

Spodaj je risba prikrite transakcije v TA.

Risba: Prikrita transakcija v TA



Vir: <https://www.clairnewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part1-the-masks-we-wear.html> z dne 8. 6. 2023.

## 1.4 Strouk-i in strouk-iranje v TA

»Strouk« je slovenska popačenka iz angleškega jezika; beseda izhaja iz angleške besede »stroke« (izgovor strōk), ki v slovenskem jeziku med drugim pomeni<sup>11</sup> »udarec«, tudi »božanje«.

Berne je strouk definiral kot »temeljno enoto družbenega delovanja«.<sup>12</sup> Strouk je enota prepoznavanja, ko ena oseba prepozna drugo osebo.<sup>13</sup> Strouk je lahko fizičen, verbalen, neverbalen, lahko je stisk roke, kompliment ali kimanje z glavo. Lahko je tudi "Pozdravljeni.", "Pojdi stran!" ali odklonilen zamah z roko. Vsa ta dejanja priznavajo, da neka oseba za drugo osebo obstaja, da je bila opažena, videna.

Berne je v TA uvedel stroukiranje na podlagi dela Reneja Spitza<sup>14</sup>, raziskovalca, ki je raziskoval na področju otroškega razvoja. Spitz je opazil, da je pri dojenčkih, ki so bili prikrajšani za božanje, dotikanje in objemanje (z drugimi besedami, niso prejeli nobenih fizičnih stroukov), večja verjetnost, da bodo imeli čustvene in fizične težave. Berne je na podlagi teh spoznanj razvil teorije o potrebah odraslih po stroukih. Domneval je, da odrasli res potrebujejo fizični stik (tako kot ga dojenčki), vendar so se naučili fizično stimulacijo nadomestiti z drugimi vrstami priznanja. Medtem ko dojenček potrebuje crkljanje, odrasel hrepeni po nasmehu, pomežiku, kretnji z roko ali kakšni drugi obliki priznanja. Berne je to zahtevo odraslih, da prejmejo strouke, definiral z izrazom "lakota po prepoznavanju" ali "lakota po stroukih". Menil je, da odrasli naredimo veliko stvari samo zato, da bi prejeli strouk.

Dobro je, če razumemo, kako ljudje dajemo in prejemamo tako pozitivne kot negativne strouke; spreminjanje nezdravih vzorcev stroukiranja je pomembno za srečno in zdravo življenje.

Na naslednji strani so v tabeli prikazani različni tipi stroukov v TA.

---

<sup>11</sup> Vir: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/stroke#h1> z dne 9. 6. 2023.

<sup>12</sup> Vir: <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part-ii-the-games-we-play.html> z dne 9. 6. 2023.

<sup>13</sup> »Ne čisto resna« opomba avtorice: Morda bi ga lahko v slovenskem jeziku poimenovali "prepoznavek". 😊

<sup>14</sup> Vir: <https://iastate.pressbooks.pub/parentingfamilydiversity/chapter/spitz/> z dne 14. 6. 2023.

Tabela: Različni tipi stroukov v TA

|                                                                                                        | <b>Pozitivni strouki</b><br>(komplimenti/pohvale)                                                                                                  | <b>Negativni strouki</b><br>(žalitve/kritiziranje)                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Brezpogojni strouki</b><br>(Kdo si ti?<br>Tu je pomemben vidik<br>posameznik kot<br>človek, bitje.) | »Rada te imam.«<br>»Všeč si mi.«<br>»Čudovita si.«                                                                                                 | »Sovražim te.«<br>»Nisi mi všeč.«<br>»Butasta si.«                                                                                                    |
| <b>Pogojni strouki</b><br>(Kaj si ti naredil?<br>Tu je pomemben vidik<br>posameznikovo dejanje.)       | »Všeč si mi, ko se smeješ.«<br>»Všeč mi je tvoj plašč.«<br>»Zelo si čedna.«<br>»Dobro si se odrezal na izpitu.«<br>»Zagovor ti je čudovito uspel.« | »Ne maram te, ko si sarkastičen.«<br>»Tvoj plašč zgleda zanemarjen.«<br>»Si pa res neumna, da so te<br>odpustili.«<br>»Tvoje delo je neopravičljivo.« |

Vir: <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part-ii-the-games-we-play.html> z dne 9. 6. 2023.

Ljudje imamo za strouke pogosto nekakšen mentalni filter, ki nezavedno deluje ves čas. Ta filter dovoljuje le nekaterim potezam, da dosežejo osebo, druge pa popači ali popolnoma blokira. Na primer, če so nam vedno govorili, da smo dobri matematiki, brat pa je dober slikar, bomo verjetno sprejeli strouke za matematiko, ne pa za slikanje. Podobno si dovolimo prejeti strouk za matematiko, ne pa za plesanje valčka, če menimo, da smo dobri v matematiki, a tudi verjamemo laži, da smo slabi v plesanju valčka – naš mentalni filter bo prepustil »matematični« strouk, a blokiral oziroma izkrivil strouk za plesanje valčka.

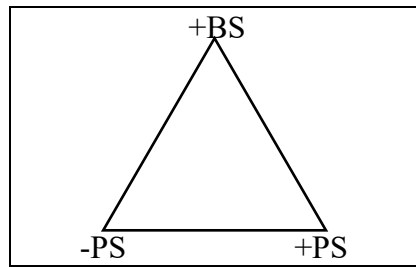
Podobno je, ko nam nekdo reče: »Vidim, da imaš novo torbico.« Odvisno od mentalnega filtra prejemnika, si ta lahko reče ali »Všeč mu je moja torbica.« - v tem primeru je strouk za prejemnika poziteven – ali pa si reče »Ni mu všeč moja torbica.« - v tem primeru je strouk za prejemnika negativen.

Kadar samega sebe pohvalimo, nagradimo, pobožamo, se »**samostroukiramo**«. Pogoj za samostroukiranje je, da sami sebi dovolimo občutiti zadovoljstvo po opravljenem delu.<sup>15</sup> To ne pomeni, da nam strouki drugih ljudi niso OK, da jih ne potrebujemo; pomeni le, da od njih nismo odvisni in da smo sposobni živeti ter uživati tudi brez stroukov drugih (npr. po opravljenem izpitu si sami privoščimo masažo ali ogled kinopredstave ali ...). Samostroukiranje je za zdravo življenje posameznika zelo pomembno.

Na naslednji strani je risba »zlata strouk triada«, ki prikazuje, katere strouke uporabljamo pri delu z ljudmi in vzgoji otrok: uporabljamo le pozitivne brezpogojne strouke (+BS), negativne pogojne strouke (-PS), pozitivne pogojne strouke (+PS). Negativnih brezpogojnih stroukov (-BS) ne uporabljamo.

<sup>15</sup> Vir: <https://psihofiza.wordpress.com/2012/02/07/strouki-2-del/> z dne 9. 6. 2023.

Risba: Zlata strouk triada v TA



Vir: Interno gradivo za 1. in 2. letnik edukacije Transakcijske analize 2020/2022, Persona, Ljubljana Šentvid.

Dobro je, če se stroukov in stroukiranja zavemo – tako svojega načina sprejemanja kot dajanja. Pri tem nam pomaga t.i. »profil stroukiranja«, ki pomaga izmeriti stroukiranje v štirih kategorijah:

- Dajanje stroukov je OK.
- Nesprejemanje stroukov je OK.
- Sprejemanje stroukov je OK.
- Prositi za strouke je OK.

Vprašalnik za ugotavljanje našega profila stroukiranja je narejen v obliki tabele, ki jo izpolnemo. Na podlagi rezultatov se nato lahko odločimo, da želimo spremeniti svoj način stroukiranja (sprejemanja ali/in dajanja). Vprašalnik je na naslednji strani.

Tabela: Vprašalnik za ugotavljanje profila stroukiranja v TA

| <b>Pozitivni strouki</b> |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
|--------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| Kako pogosto...          | ... dajete pozitivne strouke drugim? | ... odklonite dajanje pozitivnih stroukov drugim? | ... sprejemate pozitivne strouke? | ... prosite druge za pozitivne strouke? | ... dajete sami sebi pozitivne strouke? |
| Običajno                 |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
| Vedno                    |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
| Pogosto                  |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
| Velikokrat               |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
| Redko                    |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
| Skoraj nikoli            |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
|                          |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
| <b>Negativni strouki</b> |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
| Kako pogosto...          | ... dajete negativne strouke drugim? | ... odklonite dajanje negativnih stroukov drugim? | ... sprejemate negativne strouke? | ... prosite druge za negativne strouke? | ... dajete sami sebi negativne strouke? |
| Običajno                 |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
| Vedno                    |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
| Pogosto                  |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
| Velikokrat               |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
| Redko                    |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
| Skoraj nikoli            |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |
|                          |                                      |                                                   |                                   |                                         |                                         |

Vir: <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part-ii-the-games-we-play.html> z dne 9. 6. 2023.

Naša potreba po priznanju je ključnega pomena za naše preživetje. Spomnimo se na filozofsko vprašanje o padcu drevesa v gozdu, ko nihče ni slišal hrupa; če nihče ni slišal hrupa, ko je drevo padlo - ali je drevo res kdaj obstajalo? Te potrebe po stroukih, po prepoznavanju obstoja, po »videnju«, se je dobro zavedati. Največkrat o tem niti ne razmišljamo, a ko nekoga pozdravimo, ko se nam neznanec nasmehne, ko nekdo v restavraciji rahlo premakne stol, da gremo mimo, to pomeni, da smo prepoznani. Vsakič, ko nekdo stori karkoli, da bi prepoznal drugega, ta oseba stroukira drugo osebo, ki prejme strouk.

Samica (tj. izolacija), ne smrtna kazen (ta kazen je nepovratna in zato grozljiva) je najhujša oblika kazni. Številne raziskave so dokazale negativne učinke samice na zapornike; če zaporniki ob vstopu v izolacijo niso duševno bolni, je do izpusta njihovo duševno zdravje resno ogroženo (a navedeno ne velja za obsojene na smrt)<sup>16</sup>.

<sup>16</sup> Vir: <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part-ii-the-games-we-play.html> z dne 9. 6. 2023.

Zveza tudi: Stuart Grassian. Psychiatric Effects of Solitary Confinement. Washington University Journal of Law & Policy. Volume 22. January 2006. Spletni vir: [https://openscholarship.wustl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1362&context=law\\_journal\\_law\\_policy](https://openscholarship.wustl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1362&context=law_journal_law_policy) z dne 14. 6. 2023.

## 1.5 Strukturiranje časa v TA

Strukturiranje časa je pomembna tema v TA. Berne je menil, da ljudje želimo ubežati od »bolečine dolgčasa« – s tem namenom svoj čas strukturiramo. Podobni izrazi za besedo »strukturiranje« so npr. »definiranje«, »kreiranje«, »osmišljanje«, »organiziranje«...<sup>17</sup>. Menil je tudi, da si pravzaprav želimo stroukov, zato moramo nekako povzročiti situacije, v katerih jih lahko prejmemo.<sup>18</sup>

V TA poznamo šest načinov strukturiranja časa:

### Umik.

Vsi vsakodnevno potrebujemo umik, da lahko umirimo svoje misli. A ko smo sami, ne prejemamo stroukov, kar lahko vodi v osamljenost in depresijo. Umik prav tako ne predstavlja čustvenega tveganja, saj ne zahteva nobene Intimnosti.

### Rituali.

Rituale oziroma Obrede izvajamo, ko drug drugega na predvidljiv način stroukiramo. Npr.: pri Ritualu sodelujemo, ko sodelavcu v službi rečemo: »Živio, kako si kaj?«. Morda nas odgovor niti ne zanima, in to sodelavec tudi ve, a vseeno odgovori: »Hvala, kar v redu.«; osebi druga drugi priznata obstoj, izmenjata strouka, izvedeta Ritual.

Če sodelavec na naš strouk ne bi odgovoril, bi se čudno počutili. Vprašali bi se: »Le zakaj nič ne odgovori?« Naš strouk v tem primeru ne bi bil vrnjen in Ritual ne bi bil izveden in ne bi se dobro počutili...

Rituali so precej nekvalitetni strouki, zato se v primeru, če prejemamo samo Rituale, itak ne počutimo dobro – prej se počutimo osamljene in naveličane.

### Razvedrilo.

Ko gremo na zabavo in drugih ljudi ne poznamo, se pogovarjamo o temah, pri katerih se tako mi kot sogovorniki počutimo varne in v katere se ostali lahko preprosto vključijo. Teme so na primer politika, šport, moda, glasba, tudi vreme in podobno. V primeru Razvedril oziroma Zabav si preprosto in vljudno izmenjujemo strouke. Razvedrila se odvijajo po nekakšnih precej togih nepisanih pravilih in se prekinejo, če nekdo postane Intimen ali preveč čustveno udeležen ali pripravljen »reševati svet«. Sicer so Razvedrila odlična za spoznavanje drugih ljudi; pomagajo nam pri odločitvi, s kom se želimo zblížati in komu se izogniti.

### Delo.

Delo izvajamo takrat, ko svojo aktivnost usmerimo v zunanje vire. Hobiji, služba, čiščenje stanovanja – vse to je Delo. In Delo je lahko velik izvor stroukov. Ko nas na primer pohvalijo za dobro opravljeno delo ali za zmago na amaterskem teku okoli našega mesta ali za odlično tretje mesto na tekmovanju v jedenju pekočih feferonov, se počutimo fantastično. Podobno velja tudi takrat, ko prejmemo denar za opravljeno delo. Seveda so možni tudi negativni strouki – na primer kritika šefa ali kolegov v službi, premajhno plačilo za naše delo. A negativni strouki so za počutje boljši kot biti brez stroukov...

---

<sup>17</sup> Vir: <https://www.kontekst.io/kontekst/strukturiranje> z dne 14. 6. 2023.

<sup>18</sup> Vir: <https://manchesterpsychotherapy.co.uk/time-structuring/> z dne 9. 6. 2023.

## **Igra.**

Ko igramo Igro z drugimi, lahko prejmemo zelo veliko intenzivnih stroukov; ti so na začetku velikokrat pozitivni, sčasoma pa postanejo negativni, ko Igra napreduje in se nato z Izidom zaključi (to je takrat, ko prejmemo Izplačilo). (Igre so podrobneje opisane v nadaljevanju.)

## **Intimnost.**

Intimnost je lahko pozitivna ali negativna. Intimni smo lahko s komerkoli, a bolj varno se počutimo s tistimi, s katerimi smo vzpostavili močan odnos. Bolj verjetno bo Intimen nekdo, ki verjame tako sebi kot drugim, da je/so OK, kot nekdo, ki tega ne verjame ne o sebi ne o drugih. Težava je, da se ljudje Intimnosti zaradi ranljivosti in zahtevane odprtosti velikokrat bojimo ter strouke rajši iščemo na druge načine.

Intimnost je odprt in pošten odnos brez Iger. V Intimnosti dva posameznika svobodno dajeta in prejemata brez izkoriščanja drug drugega. Intimnost je tisto, kar si vsi želimo, a hkrati tisto, kar se nam zdi zelo nevarno, saj smo takrat najbolj ranljivi in tako najbolj izpostavljeni tveganju, da bomo poškodovani, ranjeni.

Igramo lahko veliko različnih Iger.

Za različne dogodke, kot so Rituali in Razvedrila, velja, da se odvijajo po nekakšnih vnaprej napisanih scenarijih; tako je, kot da bi bili posneti vnaprej in jih le predvajamo. Dajejo nam občutek nadzora in identitete ter nas pomirjajo – nekako nam zagotavljajo, da je vse v redu.

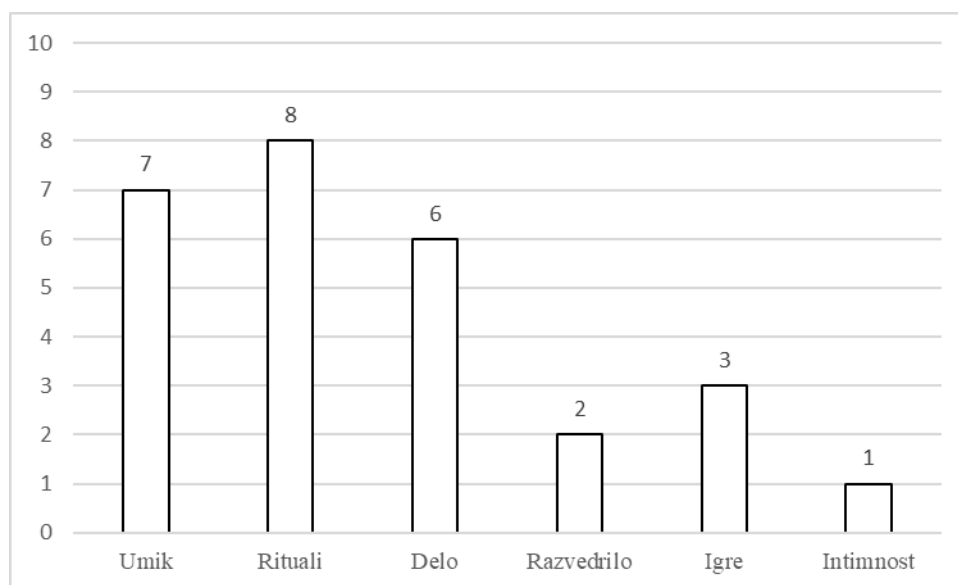
Grafično predstavljen individualni profil načina strukturiranja časa se v TA imenuje Tempogram.<sup>19</sup>

Na naslednji strani je primer Tempograma v TA. Če ga narišemo zase, si lažje predstavljamo, kako strukturiramo svoj čas. In morda lahko kaj pri tem spremenimo, da nam bo ostalo več časa za prejemanje čimbolj kvalitetnih stroukov, da bomo srečnejši, bolj zdravi ter uspešnejši.

---

<sup>19</sup> Vir: <https://tetka.rs/2012/09/kako-strukturisemo-vreme/> z dne 9. 6. 2023.

Risba: Primer Tempograma v TA



Vir: Interno gradivo za 1. in 2. letnik edukacije Transakcijske analize 2020/2022, Persona, Ljubljana Šentvid.

## 1.6 Igre v TA

Berne je določene družbeno disfunkcionalne vedenjske vzorce definiral kot "Igre".<sup>20</sup> Po Bernu so Igre skupine prikritih transakcij, ki se po naravi ponavljajo, z natančno določenim psihološkim izplačilom. Te ponavljajoče se in zvičajne transakcije so v glavnem namenjene pridobivanju stroukov, dejansko pa krepijo negativne občutke in negativno samopodobo ter prikrivajo neposredno izražanje misli in čustev.

Berne je podrobno opisal veliko Iger in jih tudi poimenoval.

Za Igre je pomembno, da v njih govorimo eno in delamo drugo z namenom doseganja Intimnosti; to pa povzroči krepitev negativnega prepričanja, ki ga imamo o sebi. Berne je napisal celo formulo, kako se to zgodi, in jo poimenoval formula G (G = v angleškem jeziku »Game« oz. v slovenskem jeziku I = »Igra«).

Tabela: Igra (TA) - formula:

|                                                 |                                                                          |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| V angleškem jeziku to formulo napišemo takole:  | <b>Game: Con + Gimmick = Response ⇒ Switch ⇒ Cross-up ⇒ Payoff</b>       |
| V slovenskem jeziku to formulo napišemo takole: | <b>Igra: Prevara + Trik = Odgovor ⇒ Stikalo ⇒ Obrat ⇒ Izid/Izplačilo</b> |

Vir: Transactional Analysis Psychotherapy - Three Methods Describing a Transactional Analysis Group Therapy. Doctoral dissertation. Roland Johnsson. Lund University - Department of Psychology 2011. Str. 11. Spletni vir <https://lup.lub.lu.se/search/files/5550007/2175330.pdf>, z dne 12. 6. 2023.

Obrazložitev formule za Igro v TA<sup>21</sup>:

**Igra: (začetna) Prevara + Trik = Odgovor ⇒**

ko je oseba B, ki je odgovorila osebi A in tako vstopila v Igro, v Igri, lahko oseba A vključi Stikalo ⇒,

kar povzroči popolno zmedo/prekrižanje/Obrat ⇒

nato pride do Izida, ko obe osebi, torej tako A kot B, zahtevata svoje Izplačilo, s katerim se formula zaključi.

Primer Igre v TA je na naslednji strani.

<sup>20</sup> Vir: <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part-ii-the-games-we-play.html> z dne 9. 6. 2023.

<sup>21</sup> Vir: <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part-ii-the-games-we-play.html> z dne 9. 6. 2023.

### Primer Igre v TA:

Jasna in Milan sta par. Milan rad igra »Da, ampak«, Jasna najljubša Igra pa je »Samo pomagati ti želim«.

**P:** Milan se Jasni pritožuje, da sovraži svojo službo.

**T:** Jasna zazna potrebo, da naredi vse, kar je prav za Milana.

**O:** Zato Jasna Milanu predlaga rešitev - kaj lahko stori, da se reši svoje službe.

**S:** Po dolgem času in po kar nekaj poskusih, ko Milan zavrne vsak Jasnin predlog za rešitev težave, Milan vključi Stikalo in pove Jasni, da mu čisto nič ne pomaga.

**O:** Jasna se počuti zmedeno in zahteva svoje Izplačilo.

**I Jasna:** Za Jasno je Izid oziroma Izplačilo njej zelo poznan občutek, da je nevredna, neustrezna, da ne zna pomagati.

**I Milan:** Za Milana je Izid (oziroma Izplačilo) njemu zelo poznan občutek razočaranja, da mu nihče ne more pomagati pri njegovih težavah.

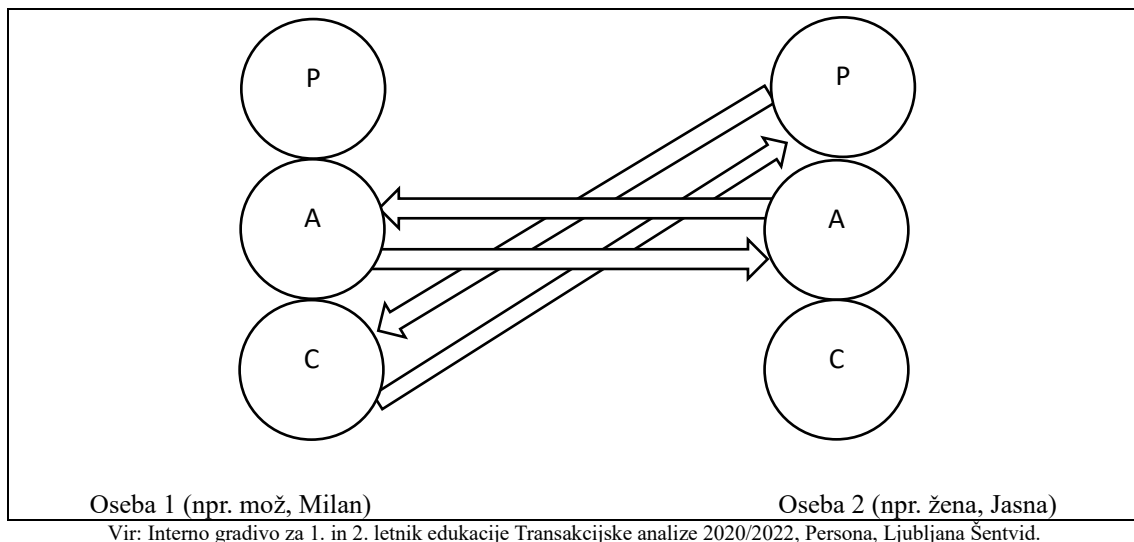
Tako je Igra končana; čeprav si oba želita Intimnosti, je nista dosegla.

Igre so lahko negativne in destruktivne ter jih igramo bolj iz navade in zasvojenosti kot iz konstruktivnega užitka.

Pomembno: *Igre igramo ne nezavednem nivoju*. Njihova vloga, podobna kot vloga stroukov, je ohranjati osebo v njeni Življenjski poziciji (oz. v njenem Življenjskem položaju).

Značilnosti Igre kot transakcije so razvidne iz risbe spodaj.

Risba: Primer Igre v TA



## 1.7 Karpmanov dramski trikotnik v TA

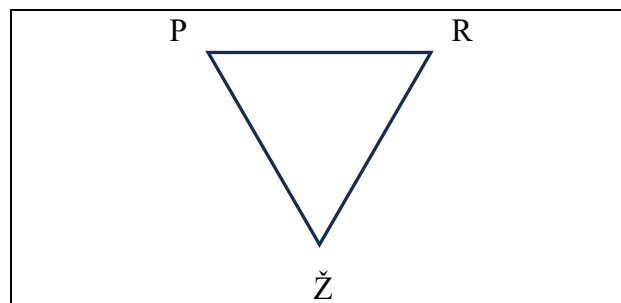
Po mnenju ameriškega psihiatra Stephena Karpmana<sup>22</sup> zavzamemo ljudje v Igrih eno od treh možnih vlog, tj. ali Žrtev ali Pregarjalec ali Reševalec.

Žrtev išče Rešitelja ali Pregarjalca, da bi lahko ostala Žrtev.  
Pregarjalec išče nekoga, ki bi ga obtožil.  
Reševalec išče nekoga, ki bi ga rešil.  
Vsaka od treh vlog igra svoj disfunkcionalni vzorec.

Ko se v Igrah zgodi Obrat, prestopimo iz ene vloge v drugo. Reševalec postane Pregarjalec, Pregarjalec postane Žrtev, Žrtev postane Reševalec.

Na risbi spodaj je Karpmanov dramski trikotnik.

Risba: Karpmanov dramski trikotnik v TA



Legenda: Ž: Žrtev. R: Reševalec. P: Pregarjalec.

Vir: <https://mantracare.org/therapy/relationship/triangles-relationships/> z dne 16. 6. 2023.

Značilnosti navedenih vlog so naslednje<sup>23, 24</sup>:

**Žrtev** oziroma »Ubogi jaz.«:

Samega sebe postavlja v podrejen položaj, ne uporablja svojih sposobnosti, ki jih ima za razmišljanje in aktivno reševanje problemov. Počuti se zatiranega, brez moči, volje in upanja, kot žrtev ter doživlja občutke sramu. Če ostane v vlogi Žrtve, bo še naprej blokiral sebe pred postavljanjem odločitev, reševanjem problemov, prijetnimi dogodki in samorazumevanjem. Če ne želi biti Žrtev, mora pričeti aktivno reševati probleme.

**Reševalec** oziroma »Naj ti pomagam!«:

Pomaga drugim, a jih pred tem ne vpraša, če pomoč sploh potrebujejo ali si jo želijo. Če ne rešuje drugih, se počuti krivega. Velikokrat se mora počutiti potrebnega in se lahko preveč vpleta v življenje drugih ljudi. Dela tudi stvari, ki jih sicer ne mara delati in naredi več, kot se od njega pričakuje.

**Pregarjalec** oziroma »Za vse si ti kriv-a!«:

Drugim odvzema njihovo vrednost in dostojanstvo, včasih celo pravico do fizičnega dobrega počutja in obstoja. Postavlja stroga pravila, ki pa niso nujno potrebna. Vzbuja krivdo, kritizira, zatira; sprošča se preko jeze. Za svoje težave krivi druge. Zanj sta

---

<sup>22</sup> Vir: <https://karpmandramatriangle.com/index.html> z dne 15. 6. 2023.

<sup>23</sup> Vir: [https://psihoterapevt.si/wp-content/uploads/2020/03/dramski\\_trikotnik.pdf](https://psihoterapevt.si/wp-content/uploads/2020/03/dramski_trikotnik.pdf) z dne 14. 6. 2023.

<sup>24</sup> Vir: <https://mantracare.org/therapy/relationship/triangles-relationships/> z dne 14. 6. 2023.

značilni rigidnost in avtoritativnost; do drugih ljudi je velikokrat agresiven, manipulativen, da bi dobil, kar želi.

Dva primera Karpmanovega dramskega trikotnika<sup>25</sup>:

- Mama in sin Miha se prepirata o tem, ali je potrebno pospraviti Mihovo sobo ali ne. Oče pride iz službe domov in reče: »V šoli je imel naporen dan. Pusti ga na miru.«. Mama je Pregarjalec, sin je Žrtev in oče je Reševalec.  
Sledi ali nadaljevanje teh vlog ali morebitna sprememba vlog, kjer je oče Pregarjalec mame (»Pa zakaj mu nisi rekla, naj pospravi sobo?«), Miha je njen Reševalec (»Pa saj mi je rekla, no, daj ji mir.«), mama pa je Žrtev. Vsi zamenjajo vloge.
- Žrtev: »Nimam denarja, ker so davki tako zelo visoki.« Potencialni (zaželeni) Reševalec: »Tako je pač. V razvitih in socialnih državah so davki povsod visoki.« Žrtev: »Tudi ti mi nikoli ne posodiš denarja. Hočeš, da sem nesrečna. Zloben si.« Iz potencialnega Reševalca je v tem primeru Žrtev naredila Pregarjalca.

Žrtev išče Reševalca ali Pregarjalca, da bi lahko ostala Žrtev. Potencialnega Reševalca lahko Žrtev, če je noče rešiti, spremeni v Pregarjalca...

Ko se zavemo svoje vloge v dramskem trikotniku, obstaja možnost, da iz tega trikotnika pobegnemo.

Najprej se moramo svoje vloge zavedati; nato se vprašamo, če želimo v tej vlogi vztrajati naprej ali si želimo stopiti korak naprej in sprejeti bolj opolnomočeno vlogo; nato si pričnemo prizadevati za spremembe v načinih mišljenja in vedenja – osredotočimo se bolj na to, kaj želimo in ne na to, česa ne želimo.<sup>26</sup>

Sledi sprememba trikotnika iz dramskega trikotnika v trikotnik opolnomočenja, kjer nastopajo Ustvarjalec, Kouč in Izzivalec<sup>27</sup>:

- Iz Žrtve postanimo Ustvarjalec (Kreator); pri tem bomo potrebovali pomoč tako Kouča kot Izzivalca. Najprej pa se moramo naučiti reševanja problemov, se vprašati »Kaj lahko jaz storim?« - na to vprašanje poskušajmo odgovoriti z vsaj enim praktičnim odgovorom, ki bo nakazoval rešitev problema. Osredotočimo se na reševanje težav, ne na težave.
- Iz Reševalca postanimo Kouč (Coach oziroma Trener); naučimo Žrtve, kako naj si same pomagajo; spoštujemo njihove meje – povprašajmo jih, koliko pomoči in kakšno pomoč si pravzaprav želijo.
- Iz Pregarjalca postanimo Izzivalec; bodimo samozavestni, a ne agresivni; bodimo provokativni, a ne obtožujmo.

Na risbi na naslednji strani je Trikotnik opolnomočenja.

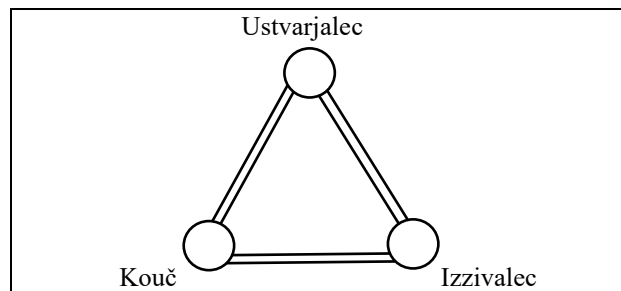
---

<sup>25</sup> Vir: <https://www.makingbusinessmatter.co.uk/drama-triangle/> z dne 14. 6. 2023.

<sup>26</sup> Vir: <https://www.makingbusinessmatter.co.uk/drama-triangle/> z dne 14. 6. 2023.

<sup>27</sup> Vir: <https://www.makingbusinessmatter.co.uk/drama-triangle/> z dne 14. 6. 2023.

Risba: Trikotnik opolnomočenja



Vir: <https://www.makingbusinessmatter.co.uk/drama-triangle/> z dne 14. 6. 2023.

### 1.7.1 Skrajšana razlaga pravljice »Rdeča kapica« (RK) po Ericu Bernu<sup>28</sup>

»Nekega dne je mati RK poslala skozi gozd, da babici prinese hrano, na poti pa je RK srečala volka.

*Kakšna mati pošlje deklico v gozd, kjer so volkovi? Zakaj njena mama tega ni naredila sama? Če je bila babica tako nemočna, zakaj jo je mati pustila samo v koči daleč stran?*

*Toda če je morala RK na pot skozi gozd do babice, kako to, da je mama ni posvarila, naj se ne ustavi in pogovarja z volkovi?*

Pravljica jasno pove, da RK nihče ni povedal, da je nevarno sama hoditi po gozdu in se pogovarjati z volkovi. Nobena mama resnično ni tako neumna, da ne bi tega vedela, zato se zdi, kot da mami RK ni prav nič mar, kaj se je zgodilo z RK – morda se jo je želela celo znebiti.

*Tudi nobena deklica ni tako neumna. Kako je lahko RK gledala volkove oči, ušesa, roke in zobe in še vedno mislila, da je to njena babica? Zakaj ni ušla od tam, kakor hitro je lahko?*

Tudi babica in lovec sta sumljiva.

Če obravnavamo to pravljico kot zgodbo resničnih ljudi, od katerih ima vsakdo svoj življenjski skript oziroma scenarij, vidimo, kako lepo se njihove osebnosti prepletajo.

1. Mama očitno poskuša izgubiti svojo hčerko "po nesreči" ali pa želi vsaj končati z besedami: "Kaj ni grozno, danes se ne moreš niti skozi park sprehoditi brez volka ..." itd.
2. Volk, namesto da bi jedel zajce in podobno, očitno pretirava in mora vedeti, da bo slabo končal, zato si prav želi privabiti težave. Očitno je v mladosti bral Nietzscheja ali koga podobnega (če zna govoriti, zakaj ne bi znal tudi brati?), njegov moto pa je nekaj takega kot »Živi nevarno in umri veličastno.«.
3. Babica živi sama in pušča vrata nezapahnjena, zato morda upa, da se bo zgodilo kaj zanimivega, kar se ne bi moglo zgoditi, če bi živela pri svoji hčerki. Morda se zato ni preselila v vas ali vsaj živela kje bližje vasi. Verjetno je bila dovolj mlada, da je bila zrela za avanturo, saj je bila RK še majhna deklica.

---

<sup>28</sup> Vir <https://countlazarus.wordpress.com/2008/04/11/little-red-riding-hood-a-martian-perspective/> z dne 2. 11. 2023.

4. Lovec je očitno reševalec, ki potem, ko premaga nasprotnike, uživa s sladkimi deklicami, ki mu pomagajo: očitno gre pri njem za precej nezrel (mladostniški) skript oziroma scenarij.
5. RK pove volku povsem natančno, kje jo lahko ponovno sreča in celo zleze z njim v posteljo.

Resnica je, da v tej pravljici vsi protagonisti iščejo akcijo za skoraj vsako ceno. Če izplačilo na koncu vzamemo po nominalni vrednosti, potem je bila celotna stvar zaplet, ki naj bi ubogemu volku dala verjeti, da je zmožen vse prelisičiti, pri čemer so RK uporabili kot vabo.

V tem primeru morala zgodbe ni, da bi se morale nedolžne deklice izogibati gozdov, kjer so volkovi, ampak da bi se morali volkovi izogibati nedolžnim dekletom in njihovim babicam; skratka, volk naj ne hodi sam po gozdu. To sproži tudi zanimivo vprašanje, kaj je mati naredila, potem ko se je za en dan znebila RK ...«

## 1.8 Drajver-ji, prepovedi in »racket čustva« v TA

### 1.8.1 Drajverji v TA

#### »Driver«

(angleškem jeziku; prevod v slovenski jezik: »Gonilnik«), tudi »Counter-injunction« (v angleškem jeziku; prevod v slovenski jezik: »Nasprotna prepoved« oziroma »Zapoved«).<sup>29</sup>

»Drajver« - v ednini - je slovenska popačenka prej obrazložene angleške besede »driver«)

Obrazložitev:

»Drajverji« so sporočila, ki jih prejmemo od staršev in jih v otroštvu vključimo kot disfunkcionalne strategije za reševanje problemov.

Osnovni Drajverji so:

1. »Please People!« Prevod v slovenski jezik: »Ustrezi ljudem!«
2. »Be Strong!« Prevod v slovenski jezik: »Bodi močan!«
3. »Hurry Up!« Prevod v slovenski jezik: »Pohiti!«
4. »Try Hard!« Prevod v slovenski jezik: »Potrudi se!«
5. »Be Perfect!« Prevod v slovenski jezik: »Bodi popoln!«

V spletnem viru »Resilience and Transactional Analysis Drivers«<sup>30</sup> (v slovenskem jeziku: »Delo pod stresom in drajverji v TA«) je zanimiv vprašalnik o drajverjih, ki se odražajo v različnih delovnih stilih ipd.; vprašalnik je v angleškem jeziku, uporabite pa ga lahko za oceno individualnih drajverjev ali pri timskem delu.

---

<sup>29</sup> Vir: <https://www.crowe-associates.co.uk/coaching-tools/the-drivers-tool/> z dne 4. 6. 2023.

<sup>30</sup> Vir: <https://acmedsci.ac.uk/file-download/5230262> z dne 6. 6. 2023.

## 1.8.2 Prepovedi v TA

### »Prepovedi«

(v angleškem jeziku v ednini: »injunction«).<sup>31,32</sup>

Obrazložitev:

Starši (ali skrbniki oziroma »drugi pomembni odrasli«) se največkrat potrudijo, da otroka dobro vzgojijo. Toda včasih otroku nehote posredujejo škodljiva sporočila.

V TA se takšna negativna sporočila imenujejo »prepovedi«, otrok pa jih lahko prejema preko:

- modeliranja (to so vidni načini vedenja odraslih in vrstnikov),
- pripisov (to je takrat, ko ti starši rečejo, da »si kot...«),
- predlogov (to so namigi in spodbude, kot je npr. »Vedno daj vse od sebe.«),
- nagrajevanja določenega vedenja (to je, ko je otrok nagrajen, ko upošteva prepovedi ali zapovedi staršev)

ali preko

- neposrednega izražanja.

Včasih prepovedi niti ne posredujejo starši - otrok jih ustvari sam z napačno interpretacijo.

Berne je menil, da je disfunkcionalno vedenje posledica samoomejujočih odločitev (sprejetih v otroštvu v interesu preživetja), ki se najbolj izražajo (kulminirajo) v nezdravem življenjskem scenariju.<sup>33</sup>

Na podlagi Drajverjev, Prepovedi itn. si ustvarjamo t.i. »Življenjske skriptne odločitve« (oziroma Življenjske scenarije)<sup>34</sup>, ki nam na nezavedni ravni vodijo naše življenje, dokler se jih ne zavemo, jih ozavestimo in se zavestno odločimo za drugačno pot v življenju – in torej izberemo drugačno »Življenjsko skriptno odločitev«, saj se vsega, kar smo se na-učili, lahko tudi od-učimo in se na-učimo česa novega.

Ena od tehnik, ki jih terapevti uporabljajo za razkrivanje Življenjskih scenarijev, je, da zaprosijo kliente, naj se spomnijo svojih najljubših zgodb iz otroštva. Nato kliente vprašajo, kateri lik je njihov najljubši v zgodbi in s kom se identificirajo. Prosijo jih še, naj razmislijo o začetku, sredini in koncu zgodbe. In ugotovljajo, kako sodijo v zgodbe ali basni in kako se zgodba odraža v njihovem trenutnem življenju.

Drug način, kako razkriti Življenjski scenarij, je, da terapevt zaprosi klienta, da razmisli o tem, kaj verjame, da se bo zgodilo, ko bo star. Ali verjame, da bo pri 80 ali 90 letih živ, zdrav, srečen

---

<sup>31</sup>Vir: <https://medium.com/the-mission/the-12-prohibitions-that-you-need-to-forget-28154e1f73d2> z dne 4. 6. 2023.

<sup>32</sup>Vir: <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part-iii-the-scripts-we-follow.html> z dne 6. 6. 2023.

<sup>33</sup>Vir: <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part-iii-the-scripts-we-follow.html> z dne 7. 6. 2023.

<sup>34</sup>Vir: <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part-iii-the-scripts-we-follow.html> z dne 6. 6. 2023.

in zadovoljen? Kaj misli, da bo na njegovem (njenem) nagrobniku ali grobu? Kaj bi rad-ai imela na njem?

Osnovne Prepovedi so npr.:

1. »Don't be (don't exist).« V slovenskem jeziku: »Ne bodi (ne obstajaj).«  
To smrtonosno sporočilo je pogosto podano neverbalno s tem, kako starši držijo (ali ne držijo) otroka. Osnovno sporočilo je "Želim si, da se ne bi rodil."  
Možna odločitev: "Še naprej se bom trudil-a, dokler te ne bom pripravil-a do tega, da me boš vzljubil-a."
2. »Don't be who you are.« V slovenskem jeziku: »Ne bodi to, kar si.«  
To vključuje sugeriranje otrokom, da so napačnega spola, oblike, velikosti, barve, ali da imajo ideje ali občutke, ki so za starše nesprejemljivi.  
Možni odločitvi:  
"Radi bi me imeli samo, če bi bila fant (bil dekle), zato je nemogoče pridobiti njihovo ljubezen."  
"Pretvarjal-a se bom, da sem dekle (fant)."
3. »Don't be a child.« V slovenskem jeziku: »Ne bodi otrok.«  
To sporočilo pravi: "Vedno se obnašaj odraslo!" "Ne bodi otročji." "Obvladaj se."  
Možni odločitvi:  
"Poskrbel-a bom za druge in sam-a ne bom zahteval-a veliko."  
"Ne bom si dovolil-a zabave."
4. »Don't grow up.« V slovenskem jeziku: »Ne odrasti.«  
To sporočilo sporoča prestrašeni starš, ki otroka na več načinov odvrča od odraščanja.  
Možni odločitvi:  
"Ostal-a bom otrok in tako bom dosegel-la, da me bodo starši odobraval." "Ne bom spolen-na in tako me oče (mama) ne bo odrinil-a."
5. »Don't be well (or sane).« V slovenskem jeziku: »Ne bodi zdrav-a (fizično ali psihično).«  
Nekateri otroci dobijo pozornost le, ko so fizično bolni ali se delajo norca.  
Možni odločitvi:  
"Zbolel-a bom in potem bom vključen-a."  
"Jaz sem nor-a."
6. »Don't be important.« V slovenskem jeziku: »Ne bodi pomemben-na.«  
Če vas nenehno zaničujejo, ko govorite, boste verjetno verjeli, da ste nepomembni.  
Možna odločitev:  
"Če bom po naključju kdaj postal-a pomemben-na, bom omalovaževal- svoje dosežke."
7. »Don't make it (in your life).« V slovenskem jeziku: »Ne bodi uspešen-na (v življenju).«  
Če so otroci pri neuspehu pozitivno podkreppljeni (torej pri neuspehu od staršev prejmejo pozitivno sporočilo), lahko sprejmejo sporočilo, naj ne iščejo uspeha.  
Možne odločitve:  
"Nikoli ne bom naredil-a ničesar dovolj popolnega, zakaj bi torej poskušal-a?"  
"Uspel-a bom, ne glede na to, kaj je potrebno za to."  
"Če mi ne uspe, mi ne bo treba izpolniti visokih pričakovanj, ki jih imajo drugi do mene."
8. »Don't be close.« V slovenskem jeziku: »Ne bodi blizu.«

S to prepovedjo sta povezani sporočili »Ne zaupaj« in »Ne ljubi«.

Možni odločitvi:

»Enkrat sem si pustil-a ljubiti, pa se je izjalovilo. Nikoli več!"

"Ker se je strašno približati, se bom držal-a daleč."

9. »Don't belong.« V slovenskem jeziku: »Ne pripadaj.«

Ta prepoved lahko pomeni, da družina meni, da otrok ne sodi nikamor.

Možni odločitvi:

"Za vedno bom samotar-ka."

"Nikoli ne bom pripadal-a nikamor."

10. »Don't make mistakes.« V slovenskem jeziku: »Ne delaj napak.«

Otroci, ki slišijo in sprejmejo to sporočilo, se pogosto bojijo tvegati, da bodo videti neumni. Delanje napak ponavadi enačijo z neuspehom.

Možne odločitve:

"Bojim se napačne odločitve, zato se preprosto ne bom odločil-a."

"Ker sem se neumno odločil-a, se ne bom več odločil-a za nič pomembnega!"

"Bolje bi bilo, da bi bil popoln (bila popolna), če upam, da bom sprejet-a."

Poznamo tudi druge Prepovedi, npr.:

11. »Don't think.« V slovenskem jeziku: »Ne razmišljaj.«

12. »Don't feel (joy, sexuality, love).« V slovenskem jeziku: »Ne čuti (veselja, spolnosti, ljubezni).«

13. »Don't do anything.« V slovenskem jeziku: »Ne naredi ničesar.«

14. »Don't enjoy.« V slovenskem jeziku: »Ne uživaj.«

15. »Don't be the sex you are.« V slovenskem jeziku: »Ne bodi svojega spola.«

### 1.8.3 »Racket čustva« v TA

#### »Racket čustvo«<sup>35</sup>

»Racket« (v angleškem jeziku); beseda pravzaprav pomeni »dishonest activity«<sup>36</sup> (v angleškem jeziku) oziroma »nepoštena dejavnost« (v slovenskem jeziku).

Pomen »Racket čustev« v TA je vezan na čustva. Le da »Racket čustva« nadomeščajo pristna čustva.

Osnovna štiri čustva so jeza, žalost, strah in veselje.

Starši (ali skrbniki oziroma »drugi pomembni odrasli«) nekatera čustva (ne)namenoma spodbujajo; ko in če otrok izraža pristna čustva, ga grajajo ali »spregledajo«. Če se katero osnovno čustvo uporablja namesto drugega osnovnega čustva (npr. čustvo žalosti se uporablja namesto izražanja jeze, ker je bilo otroku to ali prepovedano ali nezaželeno, bodisi verbalno ali neverbalno, direktno ali nedirektno) se to čustvo imenuje »Racket čustvo«.

*Ta čustva so nezavedna in so manipulativne narave.*

Na primer: Jan je kot otrok lahko na primer žalosten, ker starši niso opazili njegovega napredka pri košarki. Ne dovoli si izraziti jeze ali zahtevati pozornosti. Sčasoma to postane »Racket čustvo«, ki se na enak način izraža v podobnih situacijah – npr. ko sedaj odrasel Jan želi, da je partnerka pozorna nanj, postane sam od sebe žalosten, namesto da bi ji povedal, da si želi njene pozornosti. Ko partnerka opazi, da je Jan žalosten, ga vpraša zakaj, zanima se zanj, Jan je dosegel svoje, saj je pri partnerki vzbudil zaželeno pozornost. A žalosten je postal nenemarno, ni se zavedal, da s tem želi vzbuditi partnerkino pozornost.

---

<sup>35</sup>Vir: <https://theoryandpracticebyajitkarve.blogspot.com/2018/04/transactional-analysis-theory-racket.html?m=0> z dne 4. 6. 2023.

<sup>36</sup>Vir: <https://english.stackexchange.com/questions/205066/what-is-the-origin-of-a-racket-meaning-a-scam-or-swindle> z dne 4. 6. 2023)

## 1.9 Življenjski skript (oziroma življenjski scenarij) in skriptna matrica v TA

Skriptna matrica nam pomaga analizirati posameznikov skript oziroma scenarij, po katerem nekdo živi.

Analiza skriptne matrice je analiza skripta oziroma scenarija, je metoda odkrivanja "zgodnjih nezavednih odločitev o tem, kako bomo živeli".

Namen te analize je pomagati klientu (posamezniku ali organizaciji) doseči avtonomijo s prepoznavanjem vpliva skripta/scenarija na vrednote, odločitve, vedenje in tako klientu omogočiti, da se odloči delovati svobodno, avtonomno, proti skriptu oziroma scenariju, po katerem nezavedno živi in deluje.

Nezavedni življenjski načrt oziroma skript oziroma scenarij se razvije iz zgodnjih transakcij med materjo, očetom in otrokom. Posameznikovo vedenje je z njim delno programirano, a ga je mogoče spremeniti, saj ni prirojen, ampak naučen.

S skriptno matrico grafično ponazorimo posameznikova ego stanja in ego stanje obeh staršev ali drugih pomembnih odraslih ljudi ter opredelimo skriptna sporočila (Prepovedi in Drajverje oziroma Zapovedi). V skriptni matrici lahko razberemo, katera skriptna sporočila je otroku posredoval oče in katera mama. Nekateri avtorji v TA menijo, da se vsa skriptna sporočila nahajajo v ego stanju Otroka, drugi navajajo, da so Driverji oziroma Zapovedi v ego stanju Starša, Prepovedi pa v ego stanju Otroka.

*Cilj psihoterapije transakcijske analize je spremeniti nezdrav življenjski skript oziroma scenarij. To temelji na predpostavki, da imamo moč spremeniti odločitve, ker smo jo sploh sprejeli. Ko enkrat ozavestimo naš skript oziroma scenarij, obstaja upanje, da bomo stvari lahko naredili drugače.*<sup>37</sup>

Analiza življenjskega skripta oziroma scenarija klienta med drugim vključuje analizo njegove življenjske pozicije, Iger, v katere se vključuje, njegove Drajverje oziroma Zapovedi, Prepovedi, ...

Poleg *skripta* (živimo skladno s Prepovedmi in Skriptnimi odločitvami) poznamo še *kontraskript* (živimo skladno z Zapovedmi, ki nas varujejo pred Skriptom oziroma pred Prepovedmi) in *antiskript* (živimo v nasprotju z Zapovedmi).

Na naslednjih štirih straneh sta prikazani dve različni skriptni matrici v TA.

---

<sup>37</sup> Vir <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part-iii-the-scripts-we-follow.html#h2-life-script> z dne 3. 11. 2023.

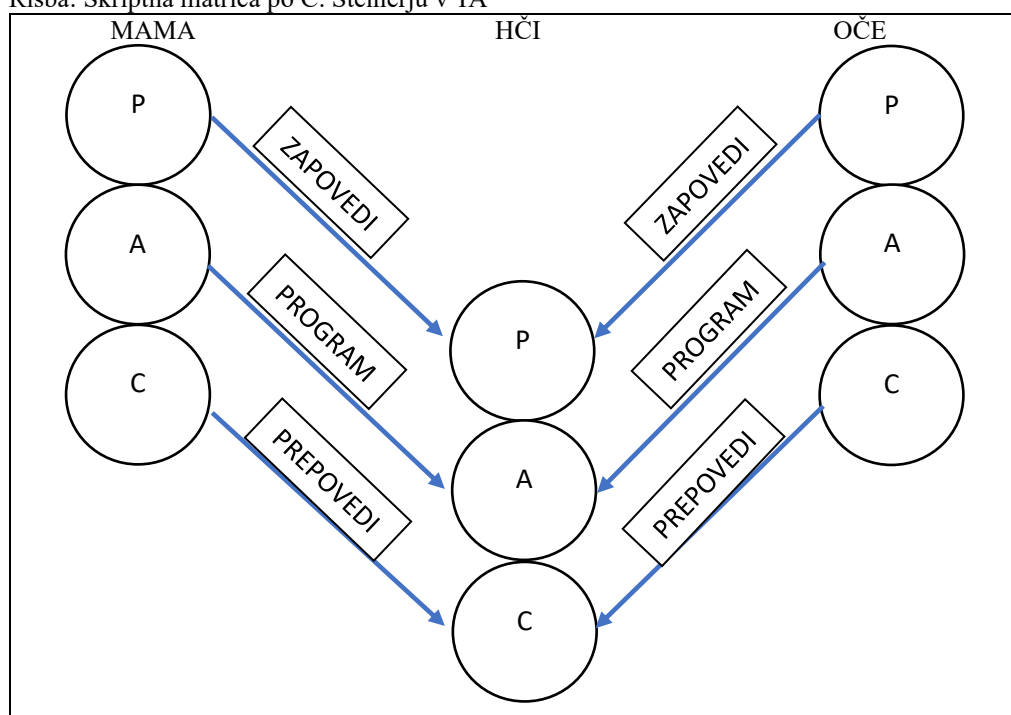
### 1.9.1 Skriptna matrica po »Claude Steiner«<sup>38</sup>

Po mnenju tega avtorja posredujejo starši (ali za otroka drugi pomembni odrasli) Drajverje oziroma Zapovedi iz svojega ego stanja Starša v otrokovo ego stanje Starša. Drajeverji oziroma Zapovedi postanejo del otrokovega ego stanja Starša.

Starši posredujejo sporočila, ki jih imenujemo Program, iz svojega ego stanja Odraslega v otrokovo ego stanje Odraslega. Gre za sporočila, kako nekaj početi (npr. kako napihnniti balon, kako hliniti veselje ob srečanju s teto, kako se delati, da vse veš, kako z užitkom pojesti čokoladno torto, ...). Starši modelirajo čustvene in vedenjske vzorce – to je skriptni program otroka (oziroma kasneje odrasle osebe).

Starši posredujejo Prepovedi iz svojega ego stanja Otroka v otrokovo ego stanje Otroka.

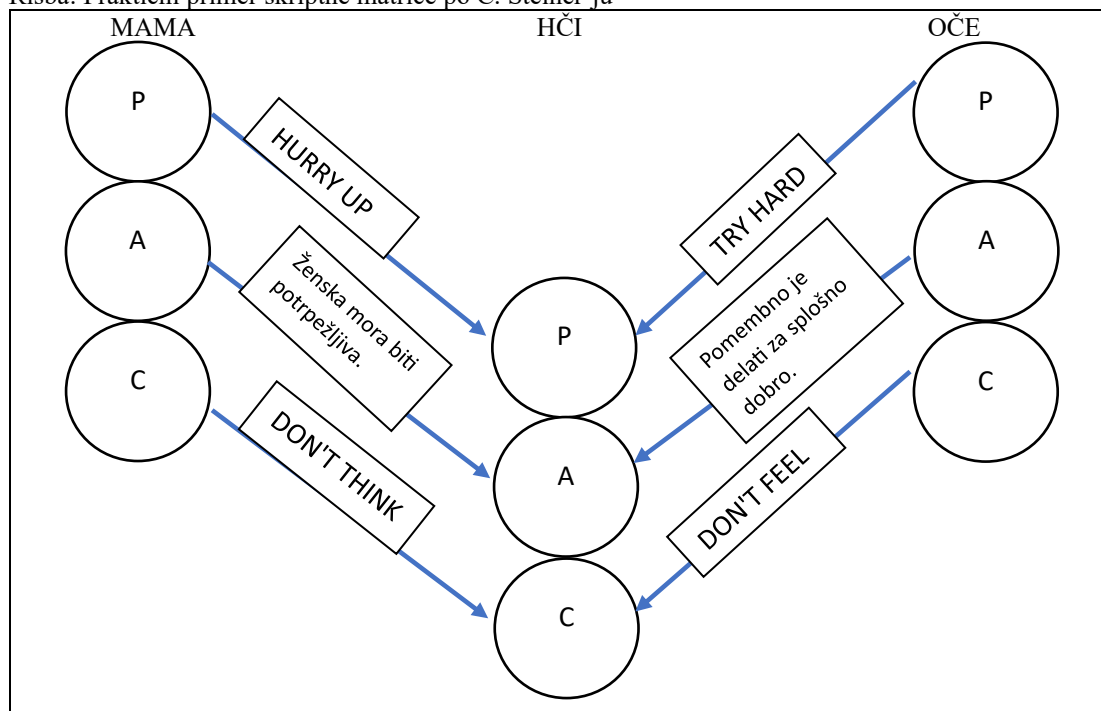
Risba: Skriptna matrica po C. Steinerju v TA



Vir: interno gradivo za 1. letnik edukacije Transakcijske analize 2020/2021, Persona, Ljubljana

<sup>38</sup> Claude Steiner: vir [https://en.wikipedia.org/wiki/Claude\\_Steiner](https://en.wikipedia.org/wiki/Claude_Steiner) z dne 2. 11. 2023.

Risba: Praktični primer skriptne matrice po C. Steiner-ju



Vir: interno gradivo za 1. letnik edukacije Transakcijske analize 2020/2021, Persona, Ljubljana

### 1.9.2 Skriptna matrica po »Stan Woolams in Michael Brown«<sup>39</sup>

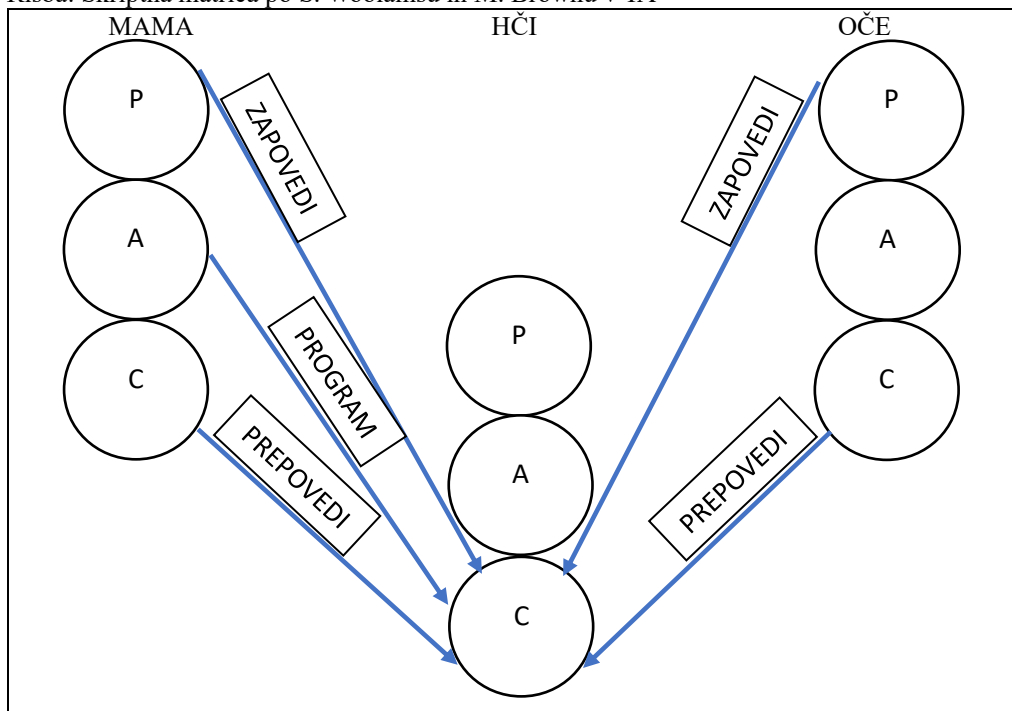
Po mnenju teh avtorjev so v tej skriptni matrici vsa starševska sporočila (oziroma sporočila za otroka drugih pomembnih odraslih) shranjena v otrokovem ego stanju Otroka.

Sporočila o uresničevanju skriptnih sporočil posreduje otroku starš istega spola.

Torej po mnenju teh dveh avtorjev:

- starši (ali za otroka drugi pomembni odrasli) posredujejo Drajverje oziroma Zapovedi iz svojega ego stanja Starša v otrokovo ego stanje Otroka. Drajverji oziroma Zapovedi postanejo del otrokovega ego stanja Otroka.
- samo starš istega spola, kot je otrok, posreduje sporočila, ki jih imenujemo Program, iz svojega ego stanja Odraslega v otrokovo ego stanje Otroka. Gre za sporočila, kako nekaj početi (npr. kako napihniti balon, kako hliniti veselje ob srečanju s teto, kako se delati, da vse veš, kako z užitkom pojesti čokoladno torto, ...). Starš istega spola, kot je otrok, modelira čustvene in vedenjske vzorce – to je skriptni program otroka (oziroma kasneje odrasle osebe).
- starši posredujejo Prepovedi iz svojega ego stanja Otroka v otrokovo ego stanje Otroka.

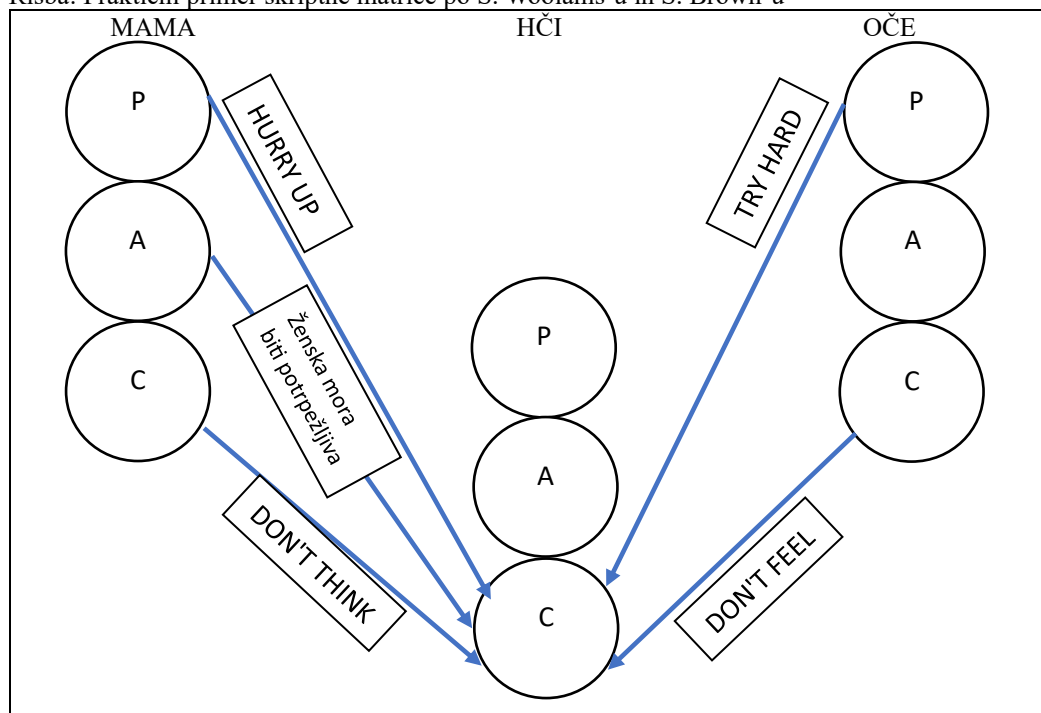
Risba: Skriptna matrica po S. Woolamsu in M. Brownu v TA



Vir: interno gradivo za 1. letnik edukacije Transakcijske analize 2020/2021, Persona, Ljubljana

<sup>39</sup> Stan Woolams in Michael Brown - vir npr. <https://www.scribd.com/document/441574699/Stan-Woolams-Michael-Brown-Transactional-Analysis-pdf> z dne 2. 11. 2023.

Risba: Praktični primer skriptne matrice po S. Woolams-u in S. Brown-u



Vir: interno gradivo za 1. letnik edukacije Transakcijske analize 2020/2021, Persona, Ljubljana

## 2 PREMIŠLJEVANJE O OSEBNOSTNIH ADAPTACIJAH, STILIH IN MOTNJAH

**Definicij osebnosti** je veliko – na primer:

- »Osebnost je trajna, edinstvena celota vseh duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika. Deli, ki sestavljajo osebnost, so lastnosti, trajne osebnostne značilnosti oziroma ustaljeni načini doživljanja in vedenja. Ljudje se po lastnostih razlikujejo (družabnost, inteligentnost, zgovornost, poštenost ...). Vse lastnosti so med seboj prepletene ter povezane.«<sup>40</sup>
- »Osebnost je trajna konfiguracija značilnosti in vedenja, ki obsega posameznikovo edinstveno prilagoditev življenju, vključno z glavnimi lastnostmi, interesi, nagoni, vrednotami, samopodobo, sposobnostmi in čustvenimi vzorci. Na osebnost se na splošno gleda kot na kompleksno, dinamično integracijo ali celoto, ki jo oblikujejo številne sile, vključno z dednimi in konstitucionalnimi težnjami; fizično zorenje; zgodnje usposabljanje; identifikacija s pomembnimi posamezniki in skupinami; kulturno pogojene vrednote in vloge; ter kritične izkušnje in odnosi. Različne teorije strukturo in razvoj osebnosti razlagajo na različne načine, vendar se vse strinjajo, da osebnost pomaga določati vedenje...«<sup>41</sup>

**Teorije osebnosti** proučujejo predvsem naslednje vidike osebnosti:

- strukturo osebnosti (kako je osebnost sestavljena, kaj so njene komponente, kakšni so odnosi med njimi) in
- razvoj osebnosti (kako in kaj vpliva na oblikovanje osebnosti, faze v razvoju osebnosti) ter
- motivacijo (nagoni, potrebe, želje, motivi).<sup>42</sup>

Mnoge teorije osebnosti opredeljujejo, kaj je zdravo in kaj je bolno (patološko), a *razmejevanje med t.i. »normalnim« in t.i. »nenormalnim« je v veliki meri filozofsko in sociološko vprašanje, odvisno predvsem od pojmovanja »ne-normalnosti« v neki družbi, kulturi, zgodovinskem obdobju*. Mnenja o »ne-normalnosti« so odvisna od norme (merila), ki si jo (ga) postavimo za »ne-normalnost«. Če vzamemo za normo (merilo) statistično povprečje, lahko ugotovimo, da so pri vsakem človeku značilnosti, med katerimi so tako povprečne kot nepovprečne.<sup>43</sup>

Na osnovi biološke, predvsem pa medicinske doktrine zdravljenja bolezni, se je razvila **psihopatologija**, to je veda o bolezenskih duševnih pojavih. Psihopatologija se je »realizirala« v raznih mednarodnih klasifikacijah bolezni, med njimi sta npr.:

- International Classification of Diseases (ICD) oziroma v slovenskem jeziku: Mednarodna klasifikacija bolezni
- in
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) oziroma v slovenskem jeziku: Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj.

Psihopatologija med drugim opredeljuje psihične simptome, sindrome, bolezni, motnje ter tudi osebnostne motnje. Opredelitev osebnostnih motenj v diagnostičnih klasifikacijah temelji na delu ameriškega psihologa Theodora Millona<sup>44</sup>-a, ki je proučeval osebnostne stile in patologijo osebnosti. Njegova opredelitev osebnostnih tipov je vključena v diagnostične sisteme.

---

<sup>40</sup> Vir: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Osebnost> z dne 19. 6. 2023.

<sup>41</sup> Vir: <https://dictionary.apa.org/personality> z dne 19. 6. 2023.

<sup>42</sup> Vir: Interno gradivo za edukacijo TA 2020-2023. Persona, Ljubljana Šentvid.

<sup>43</sup> Vir: Interno gradivo za edukacijo TA 2020-2023. Persona, Ljubljana Šentvid.

<sup>44</sup> Vir: [https://en.wikipedia.org/wiki/Theodore\\_Millon](https://en.wikipedia.org/wiki/Theodore_Millon) z dne 19. 6. 2023

Millonovi običajni **osebnostni slogi (tipi)** in dimenzije izhajajo iz istega evolucijskega modela, ki ga je razvil za razlago osebnostne patologije. Zanj *normalna in nenormalna osebnost ležita vzdolž kontinuuma brez ostre razmejitve, ki bi ju razlikovala. Glavna razlika je v tem, da normalni posamezniki izkazujejo prilagodljivo prožnost pri odzivanju na svoje okolje, medtem ko osebe z motnjami kažejo togo in neprilagodljivo vedenje.*<sup>45</sup>

Ena izmed definicij pojma »osebnostna motnja« je: »**Osebnostna motnja** predstavlja skrajno poudarjenost nekaterih osebnostnih potez. Tako poudarjene osebnostne poteze so relativno trajne in nespremenljive. Zaradi njih je človekovo vedenje, mišljenje in čustvovanje povezano s težavami v odnosih s soljudmi in družbo, sam človek ali pa njegova okolica pa zaradi tega trpi.« (Ziherl, 1999 v viru<sup>46</sup>).

V TA se posamezne osebnostne strukture imenujejo **osebnostne adaptacije** – gre za opise posameznih osebnostnih tipov v terminologiji TA. Vann Joines in Ian Stewart sta posamezne osebnostne adaptacije opredelila v luči TA – njun model temelji na konceptu osebnostnih adaptacij Paula Ware-a<sup>47</sup>. Po njegovem mnenju človekova osebnost in njegov »življenjski scenarij« predstavljata prilagoditev na otrokove zgodnje izkušnje in medosebne odnose. Prepričanja o sebi, drugih, svetu se nanašajo na temeljni vprašnji:

- kako preživeti in
- kako zadovoljiti svoje biološke in psihološke potrebe.

Osebnostne adaptacije v TA torej vključujejo temeljna prepričanja o sebi, drugih, svetu (t.i. »skriptna prepričanja«) ter strategijo preživetja in zadovoljevanja potreb. Vsi ljudje imamo značilnosti vseh šestih osebnostnih adaptacij vsaj malo izražene, a največkrat je ena izmed adaptacij prevladujoča. Podobno velja za osebnostne tipe – vsak »normalen« človek se bolj ali manj nagiblje k enemu izmed osebnostnih tipov (te je, kot že navedeno, opredelil Millon), ki so navedeni v nadaljevanju.

Berne je menil, da je disfunkcionalno vedenje posledica samoomejujočih odločitev (sprejetih v otroštvu v interesu preživetja), ki se izražajo v nezdravem življenjskem scenariju.

*Osebnostnih motenj ne smemo enačiti z osebnostnimi adaptacijami ter osebnostnimi tipi. Osebnostni tipi in osebnostne adaptacije predstavljajo neko osnovno usmeritev osebnosti »normalnega« človeka. Osebnostne motnje pa so odstopanja od t.i. »normalnosti« v tolikšni meri, da človeka omejujejo pri vsakodnevnem življenju, delu, pri vsakodnevnih opravilih, ter negativno vplivajo nanj ter na njegovo okolico, saj povzročajo trpljenje tako človeku kot njegovi okolici.*

Podrobnejša *obrazložitev razlike med osebnostnimi tipi in osebnostnimi motnjami*<sup>48</sup>:

- Najpomembnejša razlika med osebnostnimi tipi in osebnostno motnjo je v resnosti in trajnosti; osebnostni tipi so spremenljivejši, osebnostne motnje so trajnejše. Ljudje z osebnostnimi motnjami ne morejo videti sveta iz perspektive drugih. Za diagnozo osebnostne motnje je potrebno, da oseba izkaže določene lastnosti v družbenih

---

<sup>45</sup> Vir: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327752JP720307?journalCode=hpa20> z dne 7. 6. 2023.

<sup>46</sup> Vir: <sup>46</sup> Interno gradivo za edukacijo TA 2020-2023. Persona, Ljubljana Šentvid.

<sup>47</sup> Vir: <https://www.couplesinstitute.com/6-personality-adaptations-and-3-doors-a-model-for-knowing-where-to-connect-with-your-clients/> z dne 19. 6. 2023.

<sup>48</sup> Vir: <https://welevelupfl.com/behavioral-health/personality-trait-vs-personality-disorder/> z dne 12. 6. 2023.

situacijah – gre za lastnosti, ki so škodljive za uspešno usklajevanje medosebnih odnosov, delovnih stresorjev in družinskih kriz.

Nekaj je imeti občutek večvrednosti, drugo pa je imeti skupino lastnosti, ki onemogočajo obvladovanje socialnih interakcij.

- Osebnostni tipi odražajo značilne vzorce mišljenja, občutkov in vedenja ljudi. Poleg tega osebnostni tipi pomenijo doslednost in stabilnost – od nekoga, ki ima visoko oceno na določeni lastnosti, kot je na primer »ekstravertiranost«, se pričakuje, da bo večinoma družaben v različnih situacijah in skozi čas.

Človek z narcisističnim tipom osebnosti je lahko hladen in neusmiljen v službi, a do svojih otrok in prijateljev je prijeten in prijazen človek – morda je postal hladen šele po zadnjem napredovanju v službi. Človek z narcisistično motnjo osebnosti pa nasploh ne more sočustvovati z nikomer – takšen je že od svojih dvajsetih let naprej.

V TA poznamo naslednje osebnostne adaptacije<sup>49</sup>:

- »Ustvarjalni sanjač« (v angleškem jeziku: »Creative Daydreamer«); prej shizoidna osebnostna adaptacija;
- »Očarljivi manipulator« (v angleškem jeziku »Charming Manipulator«); prej antisocialna osebnostna adaptacija;
- »Briljantni skeptik« (v angleškem jeziku »Brilliant Sceptic«); prej paranoidna osebnostna adaptacija;
- »Igrivi upornik« (v angleškem jeziku »Playful Resister«); prej pasivno agresivna osebnostna adaptacija;
- »Odgovorni deloholik« (v angleškem jeziku »Responsible Workaholic«); prej obsesivno kompulzivna osebnostna adaptacija;
- »Vzhičeni nezmernež«<sup>50</sup> (v angleškem jeziku »Enthusiastic-Overreactor«); prej histrionična osebnostna adaptacija.

Poznamo deset osebnostnih tipov ter osebnostnih motenj:<sup>51</sup>

- Shizoidni osebnostni tip - Shizoidna osebnostna motnja (SDOM);
- Antisocialni osebnostni tip - Antisocialna osebnostna motnja (AOM);
- Paranoidni osebnostni tip - Paranoidna osebnostna motnja (POM);
- Mejni osebnostni tip - Mejna osebnostna motnja (MOM);
- Obsesivno kompulzivni osebnostni tip - Obsesivno kompulzivna osebnostna motnja (OKOM);
- Histrionični osebnostni tip - Histrionična osebnostna motnja (HOM);
- Shizotipski osebnostni tip - Shizotipska osebnostna motnja (STOM);
- Narcisistični osebnostni tip - Narcisistična osebnostna motnja (NOM);
- Izogibajoči osebnostni tip - Izogibajoča osebnostna motnja (IOM);
- Odvisnostni osebnostni tip - Odvisnostna osebnostna motnja (OOM).

Za vsako (od sedaj desetih prepoznanih) osebnostnih motenj so v diagnostičnih klasifikacijah opredeljeni kriteriji, na osnovi katerih se postavi diagnoza osebnostne motnje.

---

<sup>49</sup> Vir <https://www.couplesinstitute.com/6-personality-adaptations-and-3-doors-a-model-for-knowing-where-to-connect-with-your-clients/> z dne 19. 6. 2023.

<sup>50</sup> Neformalen prevod D. Mravlja. Pomoč pri prevodu – viri: Fran (<https://fran.si/> z dne 19. 6. 2023) in <https://fran.si/iskanje?All=pretirava&IsAdvanced=True> (z dne 19. 6. 2023) ter PONS (<https://sl.pons.com/prevod>) z dne 19. 6. 2023).

<sup>51</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

Na spletni povezavi »Mental Health UK« (v slovenskem jeziku: »Duševno zdravje Združenega kraljestva«) so v angleškem jeziku na kratko opisane značilnosti posameznih osebnostnih motenj<sup>52</sup> in nato v nadaljevanju tudi razlogi zanje<sup>53</sup> ter nato še načini zdravljenja<sup>54</sup>.

Na svetovnem spletu najdemo primere testov za samoodkrivanje potencialnih osebnostnih motenj. Primer takšnega testa je npr. test »Personality Disorder Screening Test« (v slovenskem jeziku: »Presejalni test za osebnostne motnje«)<sup>55</sup>. Če je naš rezultat pozitiven in je možnost, da imamo kakšno takšno motnjo, nam svetujejo, da obiščemo zdravnika (test sem poskusno rešila in prejela rezultat, da osebnostne motnje nimam).

*Značilnosti posameznih osebnostnih motenj so navedene v nadaljevanju*, kjer je prikazana neformalna primerjava med 6 osebnostnimi adaptacijami, 10 osebnostnimi tipi in 10 osebnostnimi motnjami, kot sem jo na podlagi navedenih virov napisala avtorica.

*Direktna primerjava z osebnostnimi adaptacijami v TA ni možna za naslednje štiri osebnostne stile ter osebnostne motnje:*

- Shizotipski osebnostni tip - Shizotipska osebnostna motnja (STOM)
- Narcisistični osebnostni tip - Narcisistična osebnostna motnja (NOM);
- Izogibajoči osebnostni tip - Izogibajoča osebnostna motnja (IOM);
- Odvisnostni osebnostni tip - Odvisnostna osebnostna motnja (OOM).

---

<sup>52</sup> Vir <https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/personality-disorders/types-of-personality-disorders/> z dne 12. 6. 2023.

<sup>53</sup> Vir <https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/personality-disorders/causes/> z dne 12. 6. 2023.

<sup>54</sup> Vir <https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/personality-disorders/treatments/> vir z dne 12. 6. 2023.

<sup>55</sup> Vir <https://www.medindia.net/patients/calculators/personality-disorder-screening-test.asp> z dne 12. 6. 2023.

## 2.1 Osebnostne adaptacije, osebnostni stili, osebnostne motnje

### 2.1.1 Shizoidna osebnostna adaptacija / Shizoidni osebnostni stil / Shizoidna osebnostna motnja (SDOM)

»Ustvarjalni sanjač« (v angleškem jeziku: »Creative Daydreamer«) - shizoidna osebnostna adaptacija<sup>56</sup>:

Značilnosti:

- umaknjenost,
- pasivnost,
- zasanjanost,
- izogibanje,
- distanciranost,
- umetniški talenti,
- ustvarjalno mišljenje,
- sramežljivost,
- senzitivnost,
- ekscentričnost,
- skrbnost,
- prijaznost.

Drajverji:

- »Bodi močan!«
- »Potrudi se!«
- »Ustrezi ljudem!«

Prepovedi:

- Ne bodi uspešen.”
- “Ne pripadaj.”
- “Ne bodi (psihično) zdrav.”
- “Ne odrasti.”
- Ne čuti (veselja, spolnosti, ljubezni).”
- “Ne razmišljaj.”
- “Ne uživaj.”

Racket čustva:

- Anksioznost.
- Zaskrbljenost ali žalost prekrivata jezo ali prizadetost.
- Konfuznost.

---

<sup>56</sup> Vir: interno gradivo za 2. letnik edukacije Transakcijske analize 2021/2022, Persona, Ljubljana.

### **Shizoidni osebnostni stil<sup>57</sup>:**

#### **Značilnosti:**

- Izkazujejo nizko potrebo po druženju, najbolje se počutijo sami.
- Težijo k samozadostnosti, ne potrebujejo interakcije z drugimi ljudmi, da bi uživali v svojem življenju.
- So umirjeni, nepristranski, hladnokrvni in redko sentimentalni.
- Spolni nagoni jim pomenijo malo, in čeprav lahko v spolnosti uživajo, jim odsotnost letega ne predstavlja trpljenja.
- Do kritik ali pohval drugih so ravnodušni, brez težav si pridejo sami na jasno glede lastnega vedenja in uspehov.

### **Shizoidna osebnostna motnja<sup>58</sup>:**

#### **Značilnosti:**

- Niti nimajo želje niti ne uživajo v tesnih medosebnih odnosih. To velja tako za družinske kot prijateljske odnose. Z izjemo ožjih sorodnikov nimajo prijateljev.
- Skoraj vedno so udeleženi v individualne aktivnosti.
- Redko, če sploh kdaj, izkusijo močna čustva, kot sta npr. jeza ali veselje.
- Imajo malo oziroma nič želje po spolnih izkušnjah z drugo osebo.
- Brezbrižni so do pohvale ali kritike s strani drugih.
- V afektu so zelo omejeni, delujejo zadržani in hladni, na emocionalne odzive drugih ljudi se redko odzivajo z gestikulacijami ali ekspresijami obraza (npr. smeh, kimanje).

#### **Starševske zapovedi:**

- “Kdo si ti, kaj želiš?”

#### **Pogled nase:**

- “Sem družbeni izobčenec, zato ne potrebujem nikogar.” “Do vsega sem indiferenten.”

#### **Pogled na svet:**

- “Življenje je težko, drugi ti lahko škodujejo. Zato ne zaupaj nikomur, pred drugimi ohranjaj distanco, pa se ti ne bo nič zgodilo.”

#### **Optimalni diagnostični kriterij:**

- Niti želja niti občutek ugodja v tesnih medosebnih odnosih, vključno z družinskimi odnosi.

---

<sup>57</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

<sup>58</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

### 2.1.2 Antisocialna osebnostna adaptacija / Antisocialni osebnostni stil / Antisocialna osebnostna motnja (AOM)

»Očarljivi manipulator« (v angleškem jeziku »Charming Manipulator«) - antisocialna osebnostna adaptacija<sup>59</sup>:

Značilnosti

- konfliktnost z družbenimi normami,
- nizka frustracijska toleranca,
- potreba po vznemirjanju in drami,
- energičnost,
- orientiranost k cilju,
- sebičnost,
- neobčutljivost,
- neodgovornost,
- impulzivnost,
- karizma,
- šarmantnost,
- agresivnost,
- manipulativnost.

Drajverji:

- “Bodi močan!”
- “Ustrezi ljudem!”

Prepovedi:

- »Ne bodi uspešen.»
- »Ne bodi blizu.«
- «Ne razmišljaj.» (Opomba: “Ne razmišljaj” v smislu dolgoročnih posledic; je pa OK prelisičiti ljudi.<sup>60</sup>)

Racket čustva:

- Nedolžnost.
- Konfuznost.
- Jeza prekriva strah ali žalost.

---

<sup>59</sup> Vir: interno gradivo za 2. letnik edukacije Transakcijske analize 2021/2022, Persona, Ljubljana.

<sup>60</sup> Vir: interno gradivo za 2. letnik edukacije Transakcijske analize 2021/2022, Persona, Ljubljana.

### **Antisocialni osebnostni stil<sup>61</sup>:**

#### **Značilnosti:**

- Raje živijo svobodnjaško življenje, dobro shajajo s svojimi talenti, iznajdljivostjo in duhovitostjo.
- Težijo k življenju, ki ustreza lastnemu kodeksu vrednot, socialne norme na njih bistveno ne vplivajo, še vedno pa se držijo zakonov.
- Kot adolescenti so pogosto živahni in navihani, večkrat povzročajo težave.
- Znajo biti odgovorni, uspejo upoštevati finančne dolžnosti (npr. plačujejo račune).
- Radi “vandraj” naokoli, vendar so sposobni narediti in upoštevati načrte.
- Govorijo resnico, čeprav so nadarjeni za leporečenje ter pridobivanje prijateljev.
- So pogumni, drzni in močni.
- Tistim, od katerih imajo korist, bodo stali ob strani.
- Ne obremenjujejo se dosti z drugimi, ter od njih pričakujejo, da bodo znali sami poskrbeti zase.
- Imajo močan libido, vendar kljub močni želji, da bi imeli več partnerjev, ostajajo monogamni.
- Živijo v sedanosti, redko doživljajo občutja krivde.

### **Antisocialna osebnostna motnja<sup>62</sup>:**

#### **Značilnosti:**

- Nezmožni so zadržati svoje delo.
- Ne zmorejo upoštevati socialnih norm, hitro pridejo v navzkriž z zakonom. Udeleženi so v vedenja, ki privedejo do aretacije.
- Razdražljivi so in agresivni, večkrat se zapletajo v pretepe in napade.
- Neodgovorni, ne uspejo upoštevati finančnih dolžnosti.
- Ne zmorejo načrtovati vnaprej, reagirajo impulzivno.
- Resnica jim ne pomeni veliko, pogosto lažejo, svoje zaveznike ali zarotnike uporabljajo za lastno korist.
- Brezglavi tako kar se tiče lastne varnosti kot tudi varnosti drugih (npr. nepremišljena vožnja pod vplivom alkohola).
- V kolikor so starši ali skrbniki, ne ravnavo odgovorno.
- Nikoli ne uspejo zadržati popolnoma monogamne zveze za daljši čas.
- Ne doživljajo obžalovanja, občutek imajo, da je njihov odziv (poškodovanje, izdaja, kraja drugega) upravičen.

#### **Starševske zapovedi:**

- “Cilj opravičuje sredstva”

#### **Pogled nase:**

- “Pretkan sem, dovoljeno mi je dobiti tisto kar si želim.”

#### **Pogled na svet:**

- “Življenje je polno zvijač in sovražno, pravila pa mi onemogočajo zadovoljevanje mojih potreb. Zatorej jih bom obvozil ali pa prelomil, saj so moje potrebe na prvem mestu. Poleg tega se bom ubranil pred vsemi poskusi, da bi me drugi nadzirali ali poniževali.”

#### **Optimalni diagnostični kriterij:**

- Kriminalno, agresivno, impulzivno ter neodgovorno vedenje.

---

<sup>61</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

<sup>62</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

### 2.1.3 Paranoidna osebnostna adaptacija / Paranoidni osebnostni stil / Paranoidna osebnostna motnja (POM)

»**Briljantni skeptik**« (v angleškem jeziku »Brilliant Sceptic«) - paranoidna osebnostna adaptacija<sup>63</sup>:

Značilnosti:

- miselna togost,
- grandioznost,
- veliko projekcij,
- jasnost mišljenja,
- budnost,
- pozornost na detajle,
- sumničavost,
- previdnost,
- zavistnost,
- ljubosumje.

Drajverji:

- »Bodi popoln!«
- »Bodi močan!«

Prepovedi:

- »Ne bodi otrok.«
- »Ne bodi blizu.«
- »Ne pripadaj.«
- »Ne uživaj.«
- »Ne čuti.«

Racket čustva:

- Ljubosumje.
- Zavist.
- Sumničavost.
- Obsojanje.
- Jeza prekriva strah.

---

<sup>63</sup> Vir: interno gradivo za 2. letnik edukacije Transakcijske analize 2021/2022, Persona, Ljubljana.

### **Paranoidni osebnostni stil<sup>64</sup>:**

#### **Značilnosti:**

- So samozavestni, poleg tega pa si zaupajo, da znajo sprejemati dobre odločitve in da znajo poskrbeti zase.
- Dobri in oprezni poslušalci, ki so zelo pozorni na fineze, ton in različne ravni pomena.
- Kritiko vzamejo precej resno, a pri tem nimajo občutka ogroženosti.
- So zelo zvesti in pošteni, delajo zelo trdo, da bi vzdrževali zvestobo, ki je nikoli ne smatrajo kot same po sebi umevne.
- Pri odnosu z drugimi ljudmi so pozorni, raje jih vnaprej proučijo, preden stopijo v odnos z njimi.
- Znajo se postaviti zase, brez da bi izgubili kontrolo ali postali agresivni.

### **Paranoidna osebnostna motnja<sup>65</sup>:**

#### **Značilnosti:**

- Neradi zaupajo drugim, saj jih spremlja neutemeljen strah, da bodo informacije uporabljene proti njim.
- V benignih znakih oziroma dogodkih prebirajo skrita sporočila in grožnje (npr. sosed je postavil ven smeti, da bi jih ujezil).
- Vzdržujejo zamere, nezmožni so odpuščanja žalitev ali drugih malenkostnih dogodkov.
- Brez razloga konstantno vprašujejo zvestobo zakonca oziroma spolnega partnerja, prijateljev, sodelavcev.
- Brez zadostnih dokazov pričakujejo, da jih bodo drugi razočarali, izkoristili ali drugače ranili.
- Zlahka se počutijo užaljeni, hitro reagirajo z jezo ali protinapadom.

#### **Starševske zapovedi:**

- “Drugačen si. Bodi oprezen. Nikoli ne naredi napake.”

#### **Pogled nase:**

- “Sem zelo poseben in drugačen. Boljši od drugih sem, zato sem sam in me nihče ne mara.”

#### **Pogled na svet:**

- “Življenje je nepošteno, nepredvidljivo in zahtevno. Presenetilo in ranilo te bo. Zatorej bodi oprezen, ne zaupaj nikomur, brani se s protinapadom, naj ti ne bo težko krivde prenesti na druge.”

#### **Optimalni diagnostični kriterij:**

- Sumničavost (brez jasnih razlogov), da bodo pacientu drugi škodovali, ga ogoljufali oziroma izkoristili.

---

<sup>64</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

<sup>65</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

#### 2.1.4 Pasivno agresivna osebnostna adaptacija / Mejni osebnostni stil / Mejna osebnostna motnja (MOM)

»**Igrivi upornik**« (v angleškem jeziku »Playful Resister«) - pasivno agresivna osebnostna adaptacija<sup>66</sup>:

Značilnosti:

- indirektna agresivnost,
- zamerljivost,
- odvisnost,
- odločnost misliti po svoje,
- obstruktivnost,
- trmast,
- siten,
- lojalen,
- energičen,
- vztrajen, ...

Drajverji:

- »Potrudi se!«
- »Bodi močan!«

Prepovedi:

- “Ne odrasti.”
- “Ne bodi blizu.”
- “Ne bodi uspešen.”
- “Ne čuti.”
- “Ne uživaj.”

Racket čustva:

- Užaljenost.
- Konfuznost prekriva jezo na druge.
- Frustriranost prekriva prizadetost.

---

<sup>66</sup> Vir: interno gradivo za 2. letnik edukacije Transakcijske analize 2021/2022, Persona, Ljubljana.

### **Mejni osebnostni stil<sup>67</sup>:**

#### **Značilnosti:**

- Vzdržujejo stabilne medosebne odnose, v katerih se negativne in pozitivne zaznave drugih integrirajo in ne polarizirajo.
- Imajo nizko raven impulzivnosti, ki je v normalnih kulturnih okvirjih in ki ne povzroča trpljenja sebe ali drugih.
- Čustveno so stabilni, raven njihovih negativnih čustev je znosna.
- Sposobni so ustrezno upravljati z jezo glede na kontekst.
- Imajo občutek povezanosti s selfom<sup>68</sup>, telesom in prostorom.
- Posredujejo pravilen in stabilen občutek selfa, ki se je sposoben prilagajati, hkrati pa ni preveč vodljiv.
- Sposobni so tolerirati in upravljati z občutki izgube; imajo ustrezno kapaciteto za realistično ocenjevanje zapuščenosti oziroma izgube.
- Nimajo samomorilnih vedenj, poizkusov ali groženj (suicidalne ideacije<sup>69</sup> niso vključene) ter poskusov samopoškodovanja.
- Sposobni so ustrezno upravljati s stresnimi situacijami, testiranje realnosti je ne glede na stres ohranjeno.

### **Mejna osebnostna motnja<sup>70</sup>:**

#### **Značilnosti:**

- Izkazujejo vzorec intenzivnih in nestabilnih medosebnih odnosov, v katerih se vselej izmenjujeta idealizacija in devalvacija.
- Vedejo se impulzivno, mestoma tudi samopoškodovalno (npr. zapravljanje denarja, spolni odnosi, prenašanje, zloraba substanc, brezobzirna vožnja, tatvine).
- Čustveno so nestabilni, kažejo se pomembna odstopanja v smer depresivnosti, anksioznosti in razdražljivosti. Odstopanja navadno trajajo nekaj ur in le redko več dni.
- Njihova jeza je neustrezna, prav tako je neustrezna kontrola nad jezo (npr. pogosta razdražljivost, konstantna jeza, ponavljajoče se fizično nasilje).
- Imajo stalen občutek dolgočasje in praznine.
- Izkazujejo izrazite in vztrajne motnje na področju identitete, ki se kažejo vsaj na dveh področjih: samopodoba, spolna orientacije, dolgoročni karierni cilji, vrsta zelenih prijateljstev, vrednote.
- Mrzlično se izogibajo zapuščenosti, namišljeni ali dejanski.
- V njihovi zgodovini najdemo ponavljajoče samomorilne poizkuse, vedenja in grožnje, prisotna so vedenja samopoškodovanja.
- V situacijah hudega stresa lahko reagirajo psihotično, bodisi s paranoičnimi idejami ali hudimi disociativnimi simptomi.

---

<sup>67</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

<sup>68</sup> »Self«: "... je pravi self vsota intrapsihičnih podob sebe in pomembnih drugih, občutkov, povezanih s temi podobami in tudi sposobnosti za akcijo v okolju, ki ga vodijo te podobe."

Masterson, 1988, str. 23. Navedba v viru: Rudi Kotnik: "Razumevanje pojma "self" v Gestalt terapiji". Psihološka obzorja 10, 3, 127-140 (2001). Društvo psihologov Slovenije. Strokovni teoretsko-pregledni prispevek. Spletni vir [http://psiholoska-obzorja.si/arhiv\\_clanki/2001\\_3/kotnik.pdf](http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2001_3/kotnik.pdf) z dne 22. 6. 2023.

<sup>69</sup> »Ideacija«: oblikovanje idej, predstav.

Vir: <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=ideacija&All=ideacija&FilteredDictionaryIds=134> z dne 22. 6. 2023.

<sup>70</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

Starševske zapovedi:

- “Če boš odrasel, se mi bo zgodilo nekaj slabega.” (starš).  
(*Preveč zaščitniško, zahtevno ali nekonsistentno starševstvo.*)

Pogled nase:

- “Ne vem kdo sem in kam grem.”

Pogled na svet:

- “Drugi ljudje so super, drugi ljudje so zanič. Dobro je imeti cilje, ni dobro imeti ciljev. Če v življenju ne gre po moje, tega ne morem prenesti. Ne zaveži se k ničemur.”

Optimalni diagnostični kriterij:

- Mrzlični poizkusi izogibanja realni ali umišljeni zapuščenosti.

### 2.1.5 Obsesivno kompulzivna osebnostna adaptacija / Obsesivno kompulzivni osebnostni stil / / Obsesivno kompulzivna osebnostna motnja (OKOM)

»**Odgovorni deloholik**« (v angleškem jeziku »Responsible Workaholic«); prej obsesivno kompulzivna osebnostna adaptacija<sup>71</sup>:

Značilnosti:

- konformnost,
- natančnost,
- vestnost,
- odgovornost,
- zanesljivost,
- urejenost,
- organiziranost,
- perfekcionizem,
- napetost.

Drajverji:

- “Bodi popoln!”
- »Bodi močan!«

Prepovedi:

- »Ne bodi otrok.«
- »Ne bodi blizu.«
- »Ne čuti (veselja, spolnosti).«

Racket čustva:

- Iritacija.
- Anksioznost.
- Depresivnost.
- Krivda prekriva jezo.
- Jeza prekriva žalost.

---

<sup>71</sup> Vir: interno gradivo za 2. letnik edukacije Transakcijske analize 2021/2022, Persona, Ljubljana.

### **Obsesivno kompulzivni osebnostni stil<sup>72</sup>:**

#### **Značilnosti:**

- Želijo si končati naloge ter projekte tekoče in brez napak.
- Zavzemajo se opraviti vsa dela ali zadolžitve dobro, vključno z manjšimi detajli.
- Težijo k temu, da so stvari narejene pravilno in na točno določen način, vseeno pa so tolerantni tudi za drugačne rešitve in dopuščajo različna mnenja.
- Predani so trdnemu delu, sposobni so intenzivnega in usmerjenega miselnega napora. Previdni so pri upoštevanju alternativnih idej ter njihovih posledic pri sprejemanju odločitev.
- Imajo močne moralne principe, močno si prizadevajo, da naredijo stvari prav.
- Racionalni posamezniki, ki opravljajo svoje delo brez naslanjanja na čustva.
- V splošnem so skrbni, varčni in previdni, vseeno pa so pripravljeni svoje stvari deliti z drugimi.
- Težijo k shranjevanju in zbiranju stvari, ki imajo za njih sentimentalno vrednost. Takšne predmete neradi zavržejo.

### **Obsesivno kompulzivna osebnostna motnja<sup>73</sup>:**

#### **Značilnosti:**

- Perfekcionizem jih ovira pri dokončevanju nalog ter opravil.
- S podrobnostmi, pravili, sezname, redom, organizacijo ter urniki so preobremenjeni do te mere, da se izgubi bistvo aktivnosti.
- Nerazumno vztrajajo, da morajo drugi narediti stvari natanko tako kot oni, po drugi strani pa neradi dovolijo drugim, da bi naredili stvari po svoje, saj so prepričani, da jih ne bodo naredili ustrezno.
- Pretirano so predani delu in produktivnosti na račun pritožljivosti ter dejavnosti ter druženju s prijatelji (sem se ne šteje delo, ki je ekonomsko nujno).
- Neodločni; z odločitvami bodisi odlašajo, se jim izogibajo ali jih predstavljajo (vendar ne zaradi prekomerne potrebe po nasvetih oziroma zagotovilih s strani drugih).
- Prekomerno vestno, oklevajoči ter nefleksibilni kar se tiče moralnih in etičnih principov ter vrednot.
- Preoblikovano izražajo čustva (preko obrambnih mehanizmov).
- Manjka jim velikodušnosti pri razpolaganju s časom, denarjem in darili, ko od tega nimajo osebnih koristi.
- Nezmožni so zavreči predmete, četudi so neuporabni in nevredni ter nimajo nobene (sentimentalne) vrednosti.

#### **Starševske zapovedi:**

- “Delati moraš bolje/bitati moraš boljši, da boš vreden.”

#### **Pogled nase:**

- “Jaz sem odgovoren, če gre kaj narobe.”

#### **Pogled na svet:**

- “Življenje je nepredvidljivo in zahteva preveč. Zatorej, imej kontrolo nad njim, bodi pošten in pravičen in ne naredi napake.”

#### **Optimalni diagnostični kriterij:**

- Kažejo perfekcionizem, ki ovira izvajanje nalog in dela.

---

<sup>72</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

<sup>73</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

## 2.1.6 Histrionična osebnostna adaptacija / Histrionični osebnostni stil / Histrionična osebnostna motnja (HOM)

»**Vzhičeni nezmernež**«<sup>74</sup> (v angleškem jeziku »Enthusiastic-Overreactor«) - histrionična osebnostna adaptacija<sup>75</sup>:

Značilnosti:

- razburljivost,
- čustvena nestabilnost,
- pretirana odzivnost,
- dramatiziranje,
- iskanje pozornosti,
- zapeljivost,
- energičnost,
- dobro razvita domišljija,
- zanimanje za čustva,
- osredotočenost nase,
- plehkost,
- igrivost,
- je privlačen,
- je zabaven.

Drajverji:

- »Ustrezi ljudem!«
- »Potrudi se!«
- »Pohiti!«

Prepovedi:

- »Ne odrasti.«
- »Ne bodi pomemben.«
- »Ne razmišljaj.«
- »Ne bodi svojega spola.«

Racket čustva:

- Strah, žalost, konfuznost prekrivajo jezo.
- Jeza prekriva strah ali žalost.

---

<sup>74</sup> Neformalen prevod D. Mravlja. Pomoč pri prevodu – vira: Fran (<https://fran.si/> z dne 19. 6. 2023) in <https://fran.si/iskanje?All=pretirava&IsAdvanced=True> in PONS (<https://sl.pons.com/prevod>) z dne 19. 6. 2023).

<sup>75</sup> Vir: interno gradivo za 2. letnik edukacije Transakcijske analize 2021/2022, Persona, Ljubljana.

### **Histrionični osebnostni stil<sup>76</sup>:**

#### **Značilnosti:**

- Občutijo ugodje ob komplimentih in pohvalah.
- So očarljivi, prikupni in ustreznega videza ter vedenja.
- Pozorni so na svoj izgled, uživajo v oblekah, stilu in modi.
- Živahni, radi imajo zabavo, pogosto impulzivni, vendar lahko vseeno zadovoljijo svoje potrebe.
- Radi so v središču pozornosti, zmorejo ustvarjati situacije, ko so vse oči uprte v njih.
- Stremijo k novim doživetjem, radi izkazujejo čustva, fizično so privlačni.
- Čeprav reagirajo emocionalno, so pri tem ustrezni.
- Njihov stil govora je ustrezno globalen in specifičen.

### **Histrionična kompulzivna osebnostna motnja<sup>77</sup>:**

#### **Značilnosti:**

- Stalno iščejo pozornost ali zahtevajo potrditev ali priznanje.
- So neustrezno spolno zapeljivi v videzu in vedenju.
- Preveč so obremenjeni s fizično zunanostjo.
- Čustva izražajo z neustreznim pretiravanjem; usmerjeni so nase, zahtevajo takojšnjo zadovoljitev potreb.
- Počutijo se neudobno v situacijah, ko ne morejo biti v središču pozornosti.
- Zelo nihajo v čustvovanju, čustva izkazujejo površinko.
- Njihov stil govora je pretirano ekspresionističen, v njem primanjkuje podrobnosti.

#### **Starševske zapovedi:**

- “Dobil boš mojo pozornost, ko boš naredil kar zahtevam.”

#### **Pogled nase:**

- “Moram biti opažen.”

#### **Pogled na svet:**

- “Življenje me dela živčnega, zato sem upravičen za posebno obravnavo in pozornost s strani drugih.”

#### **Optimalni diagnostični kriterij:**

- Oseba se počuti neprijetno v situacijah, ko ni v središču pozornosti.

---

<sup>76</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

<sup>77</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

**Primerjava z osebnostnimi adaptacijami v TA ni možna** za naslednje štiri osebnostne stile ter osebnostne motnje:

### 2.1.7 Shizotipski osebnostni stil / Shizotipska osebnostna motnja (STOM)

#### **Shizotipski osebnostni stil<sup>78</sup>:**

Značilnosti:

- Težijo k temu, da čustva ter prepričanja zadržujejo v sebi, z drugimi jih redko delijo.
- Podrobno opazujejo druge, zelo so občutljivi, kako drugi reagirajo na njih.
- Nagnjeni so k abstraktnemu in spekulativnemu razmišljanju.
- Receptivni in zainteresirani so za okultne, nadčutne in nadnaravne vsebine.
- Nagnjeni so k indiferentnosti za socialne konvencije, živijo zanimivo ter čudaško življenje.
- Običajno so vase usmerjeni in neodvisni, zadovoljni z le nekaj tesnimi prijateljstvi.

#### **Shizotipska osebnostna motnja<sup>79</sup>:**

Značilnosti:

- Prisotne so nanašalne ideje; sumničavost ter paranoidne ideacije; neustrezen, omejen afekt.
- So pretirano socialno anksiozni, imajo ekstremen občutek nelagodja v socialnih odnosih z nepoznanimi ljudmi.
- Imajo čudaška prepričanja, razmišljajo magično, poročajo o idejah vplivanja (npr. verjamejo v nadnaravno, šesti čut, telepatijo, jesnovidnost).
- Imajo nenavadne zaznavne izkušnje, npr. iluzije, zaznavanje prisotnosti sile ali ljudi, ki jih v resnici ni (npr. "Imel sem občutek, kot da je moja pokojna mama z menoj v sobi.").
- Vedejo in oblačijo se čudaško ter ekscentrično, imajo nenavadne manirizme, pogovarjajo se sami s seboj.
- Nimajo tesnih prijateljev ali zaupnikov (ali zgolj enega) zunaj ožjega sorodstva

Starševske zapovedi:

- "Čudaški si."

Pogled nase:

- "Sem na drugi valovni dolžini kot ostali."

Pogled na svet:

- "Življenje je čudno in nenavadno, drugi ljudje pa imajo posebne, magične namene. Zatorej, bodi radoveden in hkrati tudi oprezen."

Optimalni diagnostični kriterij:

- Mišljenje, govor, vedenje in izgled so nenavadni, ekscentrični in čudaški.

---

<sup>78</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

<sup>79</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

### 2.1.8 Narcisistični osebnostni stil / Narcisistična osebnostna motnja (NOM)

#### **Narcisistični osebnostni stil<sup>80</sup>:**

##### Značilnosti:

- Čeprav so emocionalno ranljivi za negativno vrednotenje in reakcije s strani drugih, lahko kritike ustrezno prenašajo.
- Spretni so pri delu z drugimi, izkoriščajo vrline in prednosti drugih, da uresničijo lastne cilje.
- Znajo prodati svoje znanje, projekte ali ideje.
- Težijo k temu, da so tekmovalni in si prizadevajo za najboljšim dosežkom, nato pa, da ostanejo na vrhu.
- Lahko si predstavljajo sebe, kako naredijo nekaj najboljše na svojem področju.
- Verjamejo vase, v svoje sposobnosti in svojo edinstvenost, vendar pa ne zahtevajo posebne obravnave oziroma privilegijev.
- Radi sprejemajo priznanja in nagrade za svoje dosežke.
- Imajo ostro pozornost glede svoji misli in občutkov ter tudi ustrezno pozornost za občutke in misli drugih ljudi.
- Pričakujejo, da bodo s strani drugih ves čas ustrezno obravnavani.

#### **Narcisistična osebnostna motnja<sup>81</sup>:**

##### Značilnosti:

- Na kritike se odzovejo z občutki besa, stresom ter ponižanjem (tudi kadar tega ne pokažejo navzven).
- V odnosu do drugih ljudi so izkoriščevalski, želijo si jih podrediti, da bi dosegli lastne cilje.
- Imajo grandiozen občutek samopomembnosti.
- Verjamejo, da so njihovi problemi edinstveni in da jih lahko razumejo le drugi, posebni ljudje.
- Preokupirani s fantazijami o neomejenem uspehu, moči, briljantnosti, lepoti ter idealni ljubezni.
- Imajo občutek, da jim nekaj pripada, ter nerazumna pričakovanja, da bi morali biti deležni posebne obravnave.
- Zahtevajo stalno pozornost in občudovanje.
- Manjka jim empatij; nezmožni so prepoznavati in podoživljati, kako se drugi počutijo.
- Doživljajo neprestane občutke zavisti.

##### Starševske zapovedi:

- “Odrasti in biti čudovit – *zame*.”

##### Pogled nase:

- “Sem poseben in edinstven, upravičen do posebnih pravic in privilegijev, pa če si jih zaslužim ali ne.”

##### Pogled na svet:

- “Življenje je kot *miza za banket*, iz katere si lahko vedno postrežem. Ljudje me morajo spoštovati, upravičen sem do privilegijev. Torej pričakujem in zahtevam te ugodnosti.”

---

<sup>80</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

<sup>81</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

Optimalni diagnostični kriterij:

- Grandiozen občutek samopomembnosti.

### 2.1.9 Izogibajoči osebnostni stil / Izogibajoča osebnostna motnja (IOM)

#### **Izogibajoči osebnostni stil<sup>82</sup>:**

Značilnosti:

- Prijetno jim je, kadar izvajajo znana ali rutinska dela.
- Raje imajo znane kot pa neznane stvari.
- Izkazujejo zvestobo v družinskih ali tesnih prijateljskih odnosih.
- Težijo k temu, da so zapečkarji.
- Občutljivi in zaskrbljeni, kaj si drugi mislijo o njih.
- Zelo diskretni in preudarni v odnosih z drugimi ljudmi.
- Težijo k temu, da so zadržani in kontrolirani v vedenju, ko so v stiku z drugimi ljudmi.
- So radovedni, brez večjih težav pozornost usmerjajo na hobije oziroma interese.

#### **Izogibajoča osebnostna motnja<sup>83</sup>:**

Značilnosti:

- Pretirano doživljajo potencialne težave, fizične nevarnosti ali tveganja.
- Znajdejo se lahko le pri povsem rutinskih in poznanih opravilih.
- Nimajo bližjih prijateljstev ali zaupnikov (razen ožjega sorodstva), oziroma imajo zgolj enega dobrega prijatelja.
- Izogibajo se aktivnostim, ki vključujejo medosebne stike.
- Neradi se družijo z drugimi, razen če niso povsem prepričani, da jih bodo imeli drugi radi.
- Zlahka se jih da prizadeti in jim povzročiti skrb.
- Strah jih je, da se bodo z rdečico ali jokom osramotili pred drugimi, ali pa da bodo pokazali znake tesnobe.
- V socialnih situacijah so redkobesedni, saj jih je strah, da bodo rekli kaj neprijetnega ali neumnega, ali pa da ne bodo znali odgovoriti na vprašanje.
- Čeprav so normalno inteligentni, se odrežejo podpovprečno.
- Pri delu ali hobijih imajo težave z osredotočanjem oziroma vzdrževanjem pozornosti.

Starševske zapovedi:

- “Ne sprejemamo te, zelo verjetno pa te ne bo sprejel tudi nihče drug.”

Pogled nase:

- “Neustrezen sem in zaskrbljen zaradi morebitne zavrnitve.”

Pogled na svet:

- “Življenje je nepošteno, ljudje me kritizirajo in zavračajo, čeprav bi si želel, da bi me imel kdo rad. Zatorej, bodi oprezen in ne naredi ničesar, če ne dobiš zagotovila, da bo vse v redu. Če mi na medosebnem področju ne uspe, se moram zateči v fantazijo in k sanjarjenju.”

Optimalni diagnostični kriterij:

- Izogibanje delovnim obveznostim, ki vključujejo medosebne stike, strah pred kritiko, neodobravanjem in zavrnitvijo.

---

<sup>82</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

<sup>83</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

## 2.1.10 Odvisnostni osebnostni stil / Odvisnostna osebnostna motnja (OOM)

### **Odvisnostni osebnostni stil<sup>84</sup>:**

#### Značilnosti:

- Ko se odločajo, se radi obrnejo po pomoč ali nasvet k drugim, vseeno pa na koncu sami sprejmejo odločitev.
- Z drugimi ljudmi radi živijo v sožitju, zaradi česar se pogosto strinjajo z njimi; do njih so vljudni in takti.
- Čeprav spoštujejo avtoriteto in imajo raje vlogo člana kot pa vodje tima, brez težav samostojno začnejo z nalogo in jo tudi opravijo.
- Do drugih ljudi so pozorni in uvidevni, včasih so pripravljeni za druge opravljati tudi dela, ki jim povzročajo nelagodje.
- Raje so v družbi enega ali več ljudi, kot pa da bi bili sami.
- Težijo k predanosti v medosebnih odnosih, pripravljeni so se zelo truditi, da se odnosi ne bi skrhali.
- Zmožni so popraviti napako, če jih kdo pokritizira.

### **Odvisnostna osebnostna motnja<sup>85</sup>:**

#### Značilnosti:

- Nezmožni so sprejemati vsakodnevne odločitve, brez da bi se pretirano obračali na druge.
- Pomoč potrebujejo tudi pri zelo enostavnih odločitvah, pri težjih odločitvah pa so povsem neobgljeni in jih prepuščajo drugim.
- Z drugimi ljudmi se strinjajo prav v vsem, četudi verjamejo, da nimajo prav, saj jih je strah zavnitve.
- Imajo velike težave pri samostojnem začenjanju ter opravljanju projektov.
- Prostovoljno se javljajo za opravljanje del, ki so jim neprijetna in poniževalna, da bi jih le imeli drugi ljudje radi.
- Počutijo se nelagodno ali nemočno, kadar so sami.
- Pripravljeni so narediti marsikaj, da bi se izognili osamljenosti.
- Počutijo se obupno in nemočno ob zaključku tesnega medosebnega odnosa.
- Pogosto so preobremenjeni s strahovi pred zapuščenostjo.
- Kritika ali neodobravanje jih zlahka prizadeneta

#### Starševske zapovedi:

- “Ničesar ne zmoreš narediti sam.”

#### Pogled nase:

- “Sem prijeten, a neustrezen in krhek.”

#### Pogled na svet:

- “Drugi so tu da poskrbijo zame, saj sam ne zmorem.”

#### Optimalni diagnostični kriterij:

- Potrebujejo druge, da prevzamejo odgovornost za večino pomembnih področij v njihovem življenju.

---

<sup>84</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

<sup>85</sup> Vir: Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019.

## 2.2 Tipi osebnosti v sodobni popularni psihologiji

Človek že od nekdaj silno rad »predalčka« in analizira – ne le druga živa bitja in neživo naravo, tudi samega sebe.

Poznamo veliko različnih testov, dostopnih tudi preko svetovnega spleta, ki nam pomagajo ugotoviti naš tip osebnosti.<sup>86</sup> Nekateri med temi testi se uporabljajo tudi v namene poklicnega usmerjanja, za uspešnejše timsko delo ipd., nekateri izmed takšnih testov in razvrstitev pa so le za zabavo.

*Oglejmo si štiri primere razvrstitev tipov osebnosti glede na različne kriterije:*

### 2.2.1 Razvrstitev na štiri temperamente

Ena izmed najstarejših znanih razvrstitev osebnosti na več tipov je Hipokrat-Galenova tipologija štirih temperamentov<sup>87</sup>.

Tipologija se je razvila v obdobju grško-arabske medicine in jo še danes uporabljajo zdravitelji, ki izvajajo tradicionalne medicinske prakse.

Tipologija izhaja iz štirih telesnih tekočin in njihovega vpliva na človekove osebnostne lastnosti in vedenje; bolj ko so tekočine (kri, žolč, sluz, vranični sok) uravnotežene, bolj je uravnoteženo človekovo delovanje.

Štirje temperamenti po tej tipologiji so:

- sangvinik (kri);
- kolerik (žolč);
- melanholik (vranični sok);
- flegmatik (sluz).

*Osnovne značilnosti posameznih tipov so opisane v navedenem viru<sup>82</sup>.*

---

<sup>86</sup> Vir: <https://www.dnevnik.si/1042841937> z dne 23. 6. 2023.

<sup>87</sup> Vir: <https://vizita.si/dusevnost/tipi-osebnosti-tipi-temperamentov.html> z dne 23. 6. 2023.

### 2.2.2 Razvrstitev na 16 tipov osebnosti

Myers-Briggsov indikator tipa (kratica: MBTI) je razvrstitev na **16 tipov osebnosti**<sup>88</sup> - upošteva naslednjih osem stališč oziroma značilnosti vedenja:

- Introvertnost – Ekstravertnost (v angleškem jeziku **I**ntroversion – **E**xtraversion)
- Zaznavanje – iNtuicija (v angleškem jeziku **S**ensing – **iN**tuition)
- Razmišljanje – Čutenje (v angleškem jeziku **T**hinking – **F**eeling)
- Sojenje – Zaznavanje (v angleškem jeziku **J**udging – **P**erceiving)

Na podlagi različnih kombinacij prej navedenih značilnosti dobimo 16 različnih tipov osebnosti:

- Inšpektor (v angleškem jeziku Inspector): ISTJ.
- Svetovalec (v angleškem jeziku Counselor): INFJ.
- Mojster (v angleškem jeziku Mastermind): INTJ.
- Dajalec (v angleškem jeziku Giver): ENFJ.
- Obrtnik (v angleškem jeziku Craftsman): ISTP.
- Ponudnik (v angleškem jeziku Provider): ESFJ.
- Idealist (v angleškem jeziku Idealist): INFP.
- Igralec (v angleškem jeziku Performer): ESFP.
- Prvak (v angleškem jeziku Champion): ENFP.
- Izvajalec (v angleškem jeziku Doer): ESTP.
- Kontrolor (v angleškem jeziku Supervisor): ESTJ.
- Poveljnik (v angleškem jeziku Commander): ENTJ.
- Mislec (v angleškem jeziku Thinker): INTP.
- Negovalec (v angleškem jeziku Nurturer): ISFJ.
- Vizionar (v angleškem jeziku Visionary): ENTP.
- Skladatelj (v angleškem jeziku Composer): ISFP.

Vprašalnik MBTI daje vpogled v posameznikovo vedenje, značilnosti in socialne veščine ipd.

*Osnovne značilnosti posameznih tipov so opisane v navedenem viru<sup>83</sup>.*

---

<sup>88</sup> Vir: <https://www.thecoolist.com/personality/types/> z dne 19. 6. 2023.

### 2.2.3 Razvrstitev na pet osebnostnih lastnosti

Velikih **5 osebnostnih lastnosti**<sup>89</sup> (v angleškem jeziku »Big 5 Personality Traits«) je:

- Odprtost.
- Vestnost.
- Ekstravertnost.
- Prijaznost.
- Nevrotizem.

Vsak človek ima vsako od navedenih lastnosti bolj ali manj razvito.

Ker ta osebnostni model ni tipološki sistem, ne vsebuje »tipov« osebnosti. Pač pa ugotavlja lastnosti, ki jih imamo vsi ljudje, a v različnih količinah.

Sicer pa večina ljudi pripada enemu od štirih glavnih osebnostnih modelov:

- Povprečen - najpogostejši model, za katerega je značilna visoka stopnja ekstravertnosti in nevrotizma ter nizka stopnja odprtosti.
- Samosvoj - visoka stopnja ekstravertnosti in nizke stopnje vestnosti, odprtosti ter prijaznosti.
- Zadržan - nizke stopnje ekstravertnosti, nevrotizma in odprtosti ter velike stopnje vestnosti in prijaznosti.
- Vzorniki – visoke stopnje odprtosti, vestnosti, ekstravertnosti, prijaznosti ter nizka stopnja nevrotizma.

*Osnovne značilnosti posameznih tipov so opisane v navedenem viru<sup>84</sup>.*

---

<sup>89</sup> Vir: <https://www.verywellmind.com/the-big-five-personality-dimensions-2795422> z dne 19. 6. 2023.

## 2.2.4 Razvrstitev na štiri osebnostne tipe

Tabela spodaj prikazuje **4 tipe osebnosti**<sup>90</sup>:

- tip A (»Direktor«),
- tip B (»Povezovalec«),
- tip C (»Mislec«),
- tip D (»Podpornik«).

Tip X je kombinacija najmanj dveh enakovrednih tipov.

Tabela: Štirje osebnostni tipi

|                                                                                             |                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Tip A »Direktor«<br>Orientiran na cilje, sposoben tveganja, izkaže se v stresnih situacijah | Tip B »Povezovalec«:<br>Orientiran na medsebojne odnose, odprt, navdušen |
| Tip C »Mislec«<br>Orientiran na podrobnosti, logičen, vedno pripravljen                     | Tip D »Podpornik«<br>Orientiran na delo, umirja, je previden             |
| Tip X<br>Kombinacija dveh ali več enakovrednih osebnostnih tipov                            |                                                                          |

Vir: <https://www.hiresuccess.com/help/understanding-the-4-personality-types> z dne 19. 6. 2023).

Osnovne značilnosti posameznih tipov so opisane v navedenem viru<sup>85</sup>.

---

<sup>90</sup> Vir: <https://www.hiresuccess.com/help/understanding-the-4-personality-types> z dne 19. 6. 2023).

## ZAKLJUČEK

Upam, da je namen prispevka dosežen ter da je branje zanimivo in koristno – da so osnovni pojmi iz TA predstavljeni ustrezno, tako da jih bralec razume in da je pot do razumevanja zahtevnejših prispevkov enostavnejša.

Za del o osebnostnih adaptacijah, tipih ter motnjah pa upam, da omogoča razmišljanje tudi o tem, kako in koliko lahko kot posamezniki vplivamo na srečnejše, uspešnejše, učinkovitejše, bolj zdravo življenje vseh nas. Morda se svojega vpliva ne zavedamo, a je kar precejšen. S prijaznostjo, razumevanjem, vljudnostjo, izražanjem skrbi za sočloveka, za neznanca, ki ga vidimo na cesti, s katerim kontaktiramo v službenem okolju, v družini, za soseda, otrokovega učitelja, vzgojitelja, ..., širimo dobre in vplivne stvari v svoje vsakodnevno okolje.

Saj nam ni potrebno biti razumevajoč do neskončnosti, še zdaleč ne. Spoštovanje lastnih meja in meja drugih kot človeških bitij je za zdravo življenje in tudi okolje nujno.

Spoštovanje medsebojne različnosti, slabih in dobrih trenutkov ter ranljivosti, pa tudi moči, tako sebe kot drugih, je lahko prispevek vsakega posameznika k boljšemu življenju vseh nas tu in sedaj.

*Ob zaključku še nekaj podatkov, ki naj predstavljajo usmeritev oziroma napotke za nadaljnje delo:*

Nekaj spletnih povezav, povezanih s TA in (psiho)terapijo:

- Društvo za transakcijsko analizo Slovenije (SLOVENTA): <http://www.sloventa.si/o-sloventi/eticni-kodeks/> (vir z dne 7. 11. 2022)
- Slovenska krovna zveza za psihoterapijo (SKZP): <https://www.skzp.si/clani-skzp/> (vir z dne 16. 4. 2023)
- European Association for Transactional Analysis (EATA): <https://eatanews.org/about-eata/#purposes> (vir z dne 16. 4. 2023)
- European Association for Psychotherapy (EAP): <https://www.europsyche.org/situation-of-psychotherapy-in-various-countries/slovenia/> (vir z dne 16. 4. 2023)
- International Transactional Analysis Association (ITAA): <https://www.itaaworld.org/> (vir z dne 16. 4. 2023)
- Spletni vir o Ericu Bernu: <https://emka.si/pages/eric-berne> (vir z dne 14. 6. 2023).

Knjigi Erica Berna, ki sta prevedeni v slovenski jezik (vir <https://www.skzp.si/2021/06/11/knjigi-o-transakcijski-analizi/> z dne 14. 6. 2023):

- Dr. Eric Berne: »Katero igro igraš?«
- Dr. Eric Berne: »Transakcijska analiza v psihoterapiji«.

V slovenski jezik sta bili prevedeni tudi:

- knjiga Thomasa Harrisa z naslovom »Jaz sem v redu-ti si v redu« (v angleškem jeziku: »I'm OK – You're OK«) ter
- knjiga Vanna Jonesa in Iana Stewarta z naslovom »Sodobna transakcijska analiza« (v angleškem jeziku: »A New Introduction to Transactional Analysis«).

V Sloveniji deluje dr. Zoran Milivojević, srbski psihiater in znan transakcijski analitik (vir: [https://dogodkizasamske.si/rubrike/dr-zoran-milivojevic\\_49788039.html](https://dogodkizasamske.si/rubrike/dr-zoran-milivojevic_49788039.html) z dne 14. 6. 2023); v

slovenski jezik je prevedena npr. njegova knjiga »Formule ljubezni: ne zapravimo življenja v iskanju prave ljubezni« (vir: <https://www.mladinska-knjiga.si/avtorji/zoran-milivojevic> z dne 14. 6. 2023).

## Viri

- <https://www.institutzadisleksijo.si/kaj-je-disleksija> z dne 15. 6. 2023
- [https://sl.wikipedia.org/wiki/Motnja\\_aktivnosti\\_in\\_pozornosti](https://sl.wikipedia.org/wiki/Motnja_aktivnosti_in_pozornosti) z dne 15. 6. 2023
- <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/izgorelost-na-delovnem-mestu/> z dne 15. 6. 2023
- <https://www.mojsihoterapevt.si/clanek/Na-kratko-o-depresiji/id/61> z dne 15. 6. 2023
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Transactional\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/Transactional_analysis) z dne 14. 6. 2023
- <http://www.listeningactivity.com/Franklin%20H.%20Ernst/default.html> z dne 14. 6. 2023
- <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327752JP720307?journalCode=hjpa20> z dne 7. 6. 2023
- <https://ta-course.com/ego-states/> z dne 29. 10. 2023
- <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=transakcija> z dne 15. 6. 2023
- <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part1-the-masks-we-wear.html> z dne 8. 6. 2023
- <https://www.merriam-webster.com/dictionary/stroke#h1> z dne 9. 6. 2023
- <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part-ii-the-games-we-play.html> z dne 9. 6. 2023
- <https://iastate.pressbooks.pub/parentingfamilydiversity/chapter/spitz/> z dne 14. 6. 2023
- <https://psihofiza.wordpress.com/2012/02/07/strouki-2-del/> z dne 9. 6. 2023
- Stuart Grassian. Psychiatric Effects of Solitary Confinement. Washington University Journal of Law & Policy. Volume 22. January 2006. Spletni vir: [https://openscholarship.wustl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1362&context=law\\_journal\\_law\\_policy](https://openscholarship.wustl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1362&context=law_journal_law_policy) z dne 14. 6. 2023
- <https://www.kontekst.io/kontekst/strukturiranje> z dne 14. 6. 2023
- <https://manchesterpsychotherapy.co.uk/time-structuring/> z dne 9. 6. 2023
- <https://tetka.rs/2012/09/kako-strukturisemo-vreme/> z dne 9. 6. 2023
- <https://karpmandramatriangle.com/index.html> z dne 15. 6. 2023
- [https://psihoterapevt.si/wp-content/uploads/2020/03/dramski\\_trikotnik.pdf](https://psihoterapevt.si/wp-content/uploads/2020/03/dramski_trikotnik.pdf) z dne 14. 6. 2023
- <https://mantracare.org/therapy/relationship/triangles-relationships/> z dne 14. 6. 2023
- <https://www.makingbusinessmatter.co.uk/drama-triangle/> z dne 14. 6. 2023
- <https://countlazarus.wordpress.com/2008/04/11/little-red-riding-hood-a-martian-perspective/> z dne 2. 11. 2023
- <https://www.crowe-associates.co.uk/coaching-tools/the-drivers-tool/> z dne 4. 6. 2023
- <https://acmedsci.ac.uk/file-download/5230262> z dne 6. 6. 2023
- <https://medium.com/the-mission/the-12-prohibitions-that-you-need-to-forget-28154e1f73d2> z dne 4. 6. 2023
- <https://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part-iii-the-scripts-we-follow.html> z dne 6. 6. 2023

- <https://tatheoryandpracticebyajitkarve.blogspot.com/2018/04/transactional-analysis-theory-racket.html?m=0> z dne 4. 6. 2023
- <https://english.stackexchange.com/questions/205066/what-is-the-origin-of-a-racket-meaning-a-scam-or-swindle> z dne 4. 6. 2023)
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Claude\\_Steiner](https://en.wikipedia.org/wiki/Claude_Steiner) z dne 2. 11. 2023
- Interno gradivo za 1. letnik edukacije Transakcijske analize 2020/2021, Persona, Ljubljana
- <https://www.scribd.com/document/441574699/Stan-Woollams-Michael-Brown-Transactional-Analysis-pdf> z dne 2. 11. 2023
- <https://sl.wikipedia.org/wiki/Osebnost> z dne 19. 6. 2023
- <https://dictionary.apa.org/personality> z dne 19. 6. 2023
- Interno gradivo za edukacijo TA 2020-2023. Persona, Ljubljana Šentvid
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Theodore\\_Millon](https://en.wikipedia.org/wiki/Theodore_Millon) z dne 19. 6. 2023
- <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327752JP720307?journalCode=hjpa20> z dne 7. 6. 2023
- <https://www.couplesinstitute.com/6-personality-adaptations-and-3-doors-a-model-for-knowing-where-to-connect-with-your-clients/> z dne 19. 6. 2023
- <https://welevelupfl.com/behavioral-health/personality-trait-vs-personality-disorder/> z dne 12. 6. 2023.
- <https://fran.si/> z dne 19. 6. 2023
- <https://fran.si/iskanje?All=pretirava&IsAdvanced=True> z dne 19. 6. 2023
- <https://sl.pons.com/prevod> z dne 19. 6. 2023
- Simon Brezovar: Osebnostne motnje v teoriji in praksi – Zakaj nastanejo, kako jih prepoznamo in kako zdravimo. Umco. Ljubljana 2019
- <https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/personality-disorders/types-of-personality-disorders/> z dne 12. 6. 2023
- <https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/personality-disorders/causes/> z dne 12. 6. 2023
- <https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/personality-disorders/treatments/> vir z dne 12. 6. 2023
- <https://www.medindia.net/patients/calculators/personality-disorder-screening-test.asp> z dne 12. 6. 2023
- interno gradivo za 2. letnik edukacije Transakcijske analize 2021/2022, Persona, Ljubljana
- Masterson, 1988, str. 23. Navedba v viru: Rudi Kotnik: "Razumevanje pojma "self" v Gestalt terapiji". Psihološka obzorja 10, 3, 127-140 (2001). Društvo psihologov Slovenije. Strokovni teoretsko-pregledni prispevek. Spletni vir [http://psiholoska-obzorja.si/arhiv\\_clanki/2001\\_3/kotnik.pdf](http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2001_3/kotnik.pdf) z dne 22. 6. 2023
- <https://www.dnevnik.si/1042841937> z dne 23. 6. 2023
- <https://vizita.si/dusevnost/tipi-osebnosti-tipi-temperamentov.html> z dne 23. 6. 2023
- <https://www.thecoolist.com/personality/types/> z dne 19. 6. 2023
- <https://www.verywellmind.com/the-big-five-personality-dimensions-2795422> z dne 19. 6. 2023
- <https://www.hiresuccess.com/help/understanding-the-4-personality-types> z dne 19. 6. 2023)



**HVALA VSEM BRALCEM. ZELO  
VESELA BOM VAŠEGA  
POVRATNEGA MNENJA O  
PRISPEVKU.**

Moja spletna stran:  
OSEBNO  
SVETOVANJE/PERSONAL  
COUNSELING:  
[https://osebno-svetovanje-dusanka-  
mravlja.webador.com/](https://osebno-svetovanje-dusanka-mravlja.webador.com/)  
(z dne 12. 6. 2023).

Risbe sem narisala Dušanka Mravlja.

Fotografija na naslovnici: Micheile Henderson (vir <https://unsplash.com/photos/ROsXqvRzhiQ> z dne 12. 6. 2023).

Pomoč pri prevodih angleški/slovenski jezik in slovenski/angleški jezik: spletni vir <https://translate.google.si/> z dne 4. 6. 2023.

Avtorica: Dušanka Mravlja.

Naslov: PRISPEVEK K OSNOVAM TRANSAKCIJSKE ANALIZE (TA) TER POGLED NA OSEBNOSTNE ADAPTACIJE, STILE IN MOTNJE Laično in za laike. Samozaložba. Ljubljana, junij 2023.



Foto: Dušanka Mravlja, januar 2023 (izrezek; avtorica Tina Žabar Petaros, Ljubljana).

Ta dokument je le za vašo zabavo in učenje. Prosim, ne spreminjajte teksta ali slik, ki so del tega dokumenta.  
Copyright Dušanka Mravlja, Ljubljana, Slovenija, november 2023. Hvala, ker spoštujete avtoričino delo.