

KS. ANTONI TOMKIEWICZ

KSZTAŁTOWANIE SIĘ SKRYPTU ŻYCIOWEGO DZIECKA W ŚRODOWISKU RODZINNYM W ŚWIETLE ANALIZY TRANSAKCYJNEJ

WPROWADZENIE

Do centralnych zagadnień w analizie transakcyjnej należy „skrypt życiowy”. Jest on fundamentem osobowości każdego człowieka. „Skrypt” jest to ciągle urzeczywistniany program życia, który powstaje we wczesnym okresie dzieciństwa pod wpływem oddziaływania rodziców, jest potwierdzany przez zachowania jednostki ludzkiej i wzmacniany przez późniejsze doświadczenia życiowe¹. Powstaje on na kanwie decyzji emocjonalnych na bazie wczesnodziecięcych doświadczeń nazwanych „kluczowymi przeżyciami”, na których podstawie człowiek buduje określony obraz siebie, innych ludzi, świata i przebiegu swego życia². Te obrazy wyrażane są najpierw w sposób niewerbalny, poprzez okazywane reakcje emocjonalne, następnie występują w postaci przekonań, postaw i podejmowanych decyzji. Proces kształtowania się skryptu życiowego jest reakcją dziecka na świat, w którym ono żyje³.

Pierwszym i najważniejszym środowiskiem oddziałującym na dziecko jest rodzina. Rodzice świadomie lub nieświadomie kierują do dziecka informacje na temat jego osoby, jego życia, co powinno ono robić i co czuć, aby było przez nich akceptowane.

Ks. dr ANTONI TOMKIEWICZ – starszy wykładowca Katedry Duszpasterstwa Rodzin w Instytucie Teologii Pastoralnej KUL; adres do korespondencji: ul. Przy Stawie 1/40, 20-068 Lublin; e-mail: antoni.tomkiewicz@kul.lublin.pl

¹ R. G. E r s k i n e, J. P. M o u r s u n d. *Kontakt Ich-Zustände Lebensplan*. Paderborn 1991 s. 36-37; L. S c h l e g e l. *Die Transaktionale Analyse*. Tübingen 1998 s. 36-37.

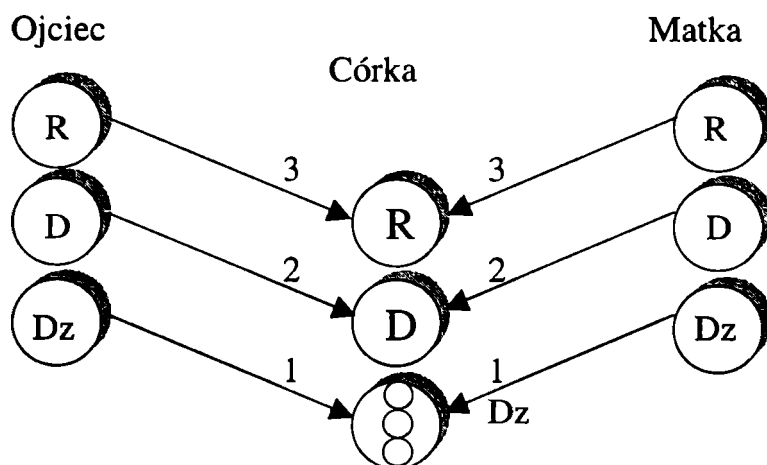
² S c h l e g e l, jw. s. 306.

³ T. M e i e r W i n t e r. *Anwendung der Transaktionsanalyse*. Zürich 1994 s. 263-280.

Celem artykułu jest ukazanie procesu kształtowania się skryptu życiowego w środowisku rodzinnym w świetle teorii analizy transakcyjnej. Skrypt życiowy może być konstruktywny lub destruktywny. Można rozpoznać to po tzw. efekcie końcowym: np. ktoś staje się narkomanem, alkoholikiem, wybiera partnera do małżeństwa o zaburzonej osobowości. Takie zachowania są motywowane destruktywnym skryptem życiowym. Nie można go jednak traktować jako czynnika determinującego działania i zachowania. Skrypt życiowy może być doskonalony pod wpływem świadomych działań człowieka w procesie samowychowania. W ciągu życia człowieka gromadzone są doświadczenia, w wyniku których jedne elementy skryptu będą wzmacniane, inne zaś wygaszane. Zależy to od stopnia samoświadomości człowieka i od jego świadomych wyborów decyzyjnych. Skrypt życiowy tworzą: surowe polecenia, program życia i kontra-surowe polecenia tzw. poganiacze.

1. SUROWE POLECENIA

Surowe polecenia są to przede wszystkim nieintencjonalne przekazy kierowane przez rodziców do stanu Ja-Dziecko córki lub syna odnośnie do istnienia, tożsamości, poczucia wartości, potrzeb, myślenia, zdrowia, odnoszenia sukcesów.



Rys. 1. Matryca skryptowa⁴

- 1 – surowe polecenia
- 2 – program życia
- 3 – kontra-surowe polecenia (poganiacze)

⁴ R. R o g o l l. *Aby być sobą*. Warszawa 1995 s. 86.

- I s t n i e n i e

Najwcześniejszą i najważniejszą informację, jaką przekazują dziecku rodzice, odnosi się do jego istnienia: czy jest ono chciane, oczekiwane, akceptowane, czy też niechciane. Czasami otrzymuje ono od rodziców polecenie: „Nie istnij” Dziecko, które otrzymało i zaakceptowało to negatywne surowe polecenie: „Nie istnij”, w wieku dorosłym może odczuwać swoją bezradność, bezwartościowość, przeżywać stany depresyjne i rozwiązywać swoje problemy poprzez podejmowanie prób samobójczych. Jeśli zaś jest ono od samego poczęcia przez swoich rodziców zaakceptowane, otrzymuje pozytywne wsparcie w postaci uczuciowego nastawienia: „Cieszymy się z twego istnienia, masz prawo żyć”⁵ Komunikaty pozytywne czy negatywne przekazywane dziecku przez rodziców pojawiają się już w okresie prenatalnym. Nastawienia rodzicielskie do dziecka ujawniają się zwłaszcza w sposobie sprawowania pielęgnacji. Poprzez te czynności potomek intuicyjnie odczuwa, czy jest on akceptowany, czy nieakceptowany.

- T o ż s a m o ś ć

Jeszcze przed urodzeniem dziecka rodzice mają swoje oczekiwania co do jego płci oraz wyglądu zewnętrznego i czasami przekazują zakaz: „Nie bądź tym, kim jesteś” (nie bądź dziewczynką lub nie bądź chłopcem), gdyż życzyliby sobie potomka innej płci lub o innym wyglądzie. Wzmacniają i nagradzają zachowania typowe dla dziecka o wyimaginowanej płci⁶ U osób realizujących ten przekaz może pojawić się zaburzenie identyfikacji z płcią.

- P o t r z e b y r o z w o j o w e

Rodzice, którym dziecko przeszkadza i nie lubią zabiegów pielęgnacyjnych oraz jego dziecięcych zabaw, przesyłają wyraźne nakazy w stylu: „Zachowuj się jak dorosły człowiek” i „Nie bądź dzieckiem” Ludzie, którzy otrzymali i zaakceptowali w dzieciństwie taki nakaz, nie potrafią cieszyć się, bawić się; postrzegani są jako bezuczuciowi, pozbawieni poczucia humoru.

Inni rodzice czasami nie chcą zaakceptować rozwoju samodzielności i autonomii swego dziecka i przekazują zakaz: „Nie stawaj się dorosłym” Matki, które kierują go do swojego dziecka, uważają, że one najlepiej wiedzą, co syn lub córka czuje i czego potrzebuje. W rezultacie dorosły człowiek reali-

⁵ G. H e n n i g, G. P e l z. *Transaktionsanalyse*. Freiburg im Breisgau 1997 s. 99.

⁶ Tamże s. 99.

zujący ten zakaz zachowuje się infantylnie, cechuje go brak odpowiedzialności oraz autonomii i czeka aż inni rozwiążą jego problemy i chętnie wchodzi w układy symbiotyczne w relacjach interpersonalnych.

Rodzice mogą też wspierać zaspokojenie potrzeb dziecka odpowiednio do jego wieku rozwojowego, przekazując informacje typu: „Twoje potrzeby są ważne i cieszymy się, że stajesz się samodzielny i autonomiczny”⁷

– M y ś l e n i e

W okresie pytań, około 2-3 roku życia, dziecko jest zainteresowane światem i pragnie zdobyć jak najwięcej wiedzy na ten temat. Gdy rodzice nie odpowiadają na jego pytania lub wyśmiewają jego sposób myślenia, odczytuje to jako zakaz: „Nie myśl” Człowiek w wieku dorosłym realizujący to zalecenie na stawiane pytania odpowiada najczęściej: „Nie wiem” Nie potrafi samodzielnie rozwiązywać problemów, mimo posiadanych możliwości intelektualnych. Swoich zdolności i talentów nie wykorzystuje również osoba realizująca zakaz: „Nie odnoś sukcesów”, „Nie bądź kompetentny” Przekazują go rodzice, którzy obawiają się, że ich dziecko mogłoby odnieść większy sukces niż oni sami. Może to być wynikiem lęku rodziców, że ich potomek stanie się bardziej inteligentny, mądrzejszy niż oni sami. Realizując taki zakaz, dziecko, nie chcąc sprawić przykrości rodzicom, będzie się obawiało odnosić sukcesy, mając na uwadze, że rodzice powinni być zawsze autorytetami we wszystkich dziedzinach⁸

W formie pozytywnego wsparcia rodzice przekazują informacje do swojego dziecka w postaci: „Masz prawo okazywać swoją ciekawość, masz prawo samodzielnie myśleć”

– P r z e ż y w a n i e b l i s k o ś c i i z a ż y ł o ś c i

Czasem rodzice przekazują zakaz: „Nie zbliżaj się”, „Nie ufaj nikomu” kiedy nie chcą lub nie lubią być w bliskim kontakcie fizycznym ze swoim dzieckiem, unikają głaskania lub przytulania go. Osoba żyjąca zgodnie z tym przekazem unika bliskich serdecznych relacji z innymi ludźmi, jest wobec nich nieufna, podejrzliwa. Rodzice mogą też wspierać dziecko i przekazywać pozytywne informacje w stylu: „Jest rzeczą piękną przytulać cię i być blisko ciebie”

⁷ Tamże s. 99-100.

⁸ M. M. G o u l d i n g, R. L. G o u l d i n g. *Neuentscheidung. Ein Modell der Psychotherapie*. Stuttgart 1981 s. 58-60.

- O d c z u w a n i e s w o i c h p o t r z e b i u c z u ć

Na ograniczenie kontaktów z innymi ludźmi wpływ ma również realizacja negatywnego polecenia: „Nie czuj”, „Nie miej własnych potrzeb” Przekazują je rodzice, którzy nie akceptują określonych uczuć swojego dziecka, np. złości, smutku czy gniewu. Dziecko uczy się odczuwać tylko te emocje, których oczekują od niego rodzice, np. dziewczynka może być smutna, ale nie może ujawniać złości, chłopiec zaś nie może płakać, ale ma pozwolenie na okazywanie złości⁹

Gdy zaś dziecko ma pozwolenie na demonstrowanie swoich reakcji emocjonalnych, otrzymuje od rodziców potwierdzenie w postaci: „Twoje potrzeby, twoje odczucia, twoje doświadczenia są dla nas ważne, masz prawo je wyrazić”

- Z d r o w i e

Niekiedy rodzice zwracają uwagę na dziecko, gdy ono jest chore. Surowe negatywne polecenie: „Nie bądź zdrowy” przekazują rodzice, którzy swoje zainteresowanie i troskę okazują dziecku jedynie wtedy, gdy jest chore. Zdarza się, że nadopiekuńczy rodzice są tak przewrażliwieni na tle zdrowia dziecka, iż szukają w nim różnych chorób. Osoba realizująca taki nakaz ciągle skarży się na dolegliwości, gdyż ma poczucie, że jeśli będzie zdrowa, to będzie osamotniona, nieakceptowana i zostanie odrzucona¹⁰

Rodzice mogą udzielić pozytywnego wsparcia odnośnie do zdrowia swego dziecka w formie: „Niech ci się dobrze wiedzie, troszcz się o swoje zdrowie”

2. PROGRAM ŻYCIA

Bardzo ważnym elementem skryptu życiowego jest program życia, który jest swego rodzaju instrukcją, najczęściej przekazywaną przez rodzica tej samej płci co dziecko. Rodzice poprzez swój przykład życia uczą ról społecznych, jak należy zachowywać się jako kobieta lub jako mężczyzna. Uczą również ról zawodowych i jak zachować się w różnych sytuacjach życiowych,

⁹ Tamże s. 60.

¹⁰ R o g o l l. jw. s. 79.

jak uzewnętrznić swoje reakcje emocjonalne. Program życia przekazywany jest przede wszystkim od stanu Ja-Dorosły ojca/matki do stanu Ja-Dorosły dziecka. Może być też przekazywany przez część stanu Ja-Dziecko czy też przez część Ja-Rodzic własnych rodziców w postaci stereotypów, uprzedzeń lub lęków nieuzasadnionych¹¹

3. KONTRA-SUROWE POLECENIA – TZW. POGANIACZE

Surowe polecenia w procesie wychowawczym zostają wzmocnione przez tzw. poganiacze. Są to świadome, intencjonalne informacje kierowane od stanu Ja-Rodzic ojca/matki do stanu Ja-Rodzic dziecka. Wpływają one na postawy i wzory zachowań społecznych. W okresie około 5-6 roku życia mogą one być zinternalizowane i w przekonaniu dziecka traktowane jako konieczne, aby życie w społeczeństwie było udane. W analizie transakcyjnej wyróżnia się następujące poganiacze: „Bądź zawsze doskonały”, „Bądź zawsze mocny”, „Zawsze spiesz się”, „Spełniaj zawsze życzenia innych” „Zawsze trudź się”¹²

– Z a w s z e b ą d ź d o s k o n a ł y

Osoba żyjąca pod presją tego poganiacza stara się być perfekcyjna i wymaga tego od innych. Jest przekonana, że nie ma prawa popełniać błędów, cechuje ją niskie poczucie własnej wartości. Jest ciągle niezadowolona, ponieważ zawsze znajduje u siebie lub u innych błędy. Uważa, że to, co robi, musi koniecznie robić lepiej.

– B ą d ź z a w s z e m o c n y

Jeśli ktoś znajduje się pod wpływem tego poganiacza, nie pokazuje swoich uczuć, słabości, np. bezradności, żalu czy smutku. Uważa, że przyznanie się do uczuć, okazanie ich, przyjęcie współczucia jest oznaką słabości. Ludzie tacy przeżywają lęki przed ukazaniem swoich reakcji emocjonalnych, dlatego przyjmują postawę pewnych siebie, silnych, bezuczuciowych.

¹¹ H e n n i n g, P e l z, jw. s. 100.

¹² W R a u t e n b e r g, R. R o g o l l. *Werde, der du werden kannst*. Freiburg im Breisgau 1981 s. 174-190.

– Z a w s z e s p i e s z s i ę

Osoba pozostająca pod wpływem tego poganiacza żyje w ciągłym pośpiechu: szybko mówi, działa, jest niecierpliwa. Nie potrafi odpoczywać, musi wypełniać czas ustawicznym działaniem, gdyż czuje lęk przed wolnym czasem. Źle się czuje, gdy przed sobą widzi czas, który nie jest wypełniony, ponieważ czuje lęk przed samym sobą.

– S p e ł n i a j z a w s z e ż y c z e n i a i n n y c h

Człowiek realizujący ten poganiacz stara się nadmiernie przystosować się, gdyż jest przekonany, że gdy będzie wystarczająco uczynny, to zostanie pokochany, zauważony i zaakceptowany. Kieruje się przekonaniem, że tylko czyniąc innym dobrze, może do nich przynależeć. Jeśli nie, to istnieje niebezpieczeństwo, że zostanie odrzucony. Tłumi własne potrzeby i odczucia, tracąc swoją niezależność i autentyczność.

– Z a w s z e t r u d ź s i ę

Jednostka ludzka realizująca ten poganiacz uważa, że sukces zdobywa się tylko w trudzie. Uważa, że trud jest najważniejszy w realizacji określonych zadań, przez co blokuje swoją kreatywność i spontaniczność. Jednocześnie często narzeka na ilość pracy i sprawia wrażenie bardzo utrudzonej.

4. POSTAWY ŻYCIOWE

Kontra-surowe polecenia są wskaźnikami trzech negatywnych postaw życiowych, zwanych „przekonaniami skryptowymi”, które wraz z innymi elementami tworzą „skrypt życia”. Człowiek stosuje je jako mechanizmy ochrony przed niszczącymi surowymi poleceniami. Postawy życiowe mają swoje odbicie w przekonaniach, których przykładami mogą być sądy na swój temat lub dotyczące innych, np.: „Ja nie jestem nic wart”, „Jestem nikim”, „Wszyscy ludzie są źli” itd. Twórca analizy transakcyjnej, E. Berne, przyjmuje, że już małe dziecko kształtuje przekonanie o sobie samym i o otaczających je ludziach. To rozwijane na fundamencie wczesnych przeżyć nastawienie do

siebie i do otoczenia nazwał „podstawową postawą życiową”, która jest określana również jako „bazowa” lub „egzystencjalna”¹³

Postawy życiowe wskazują, na ile człowiek czuje się kimś wartościowym w porównaniu z innymi ludźmi. Berne uważa, że przyjęcie określonej postawy życiowej należy do podstawowych potrzeb człowieka, głęboko zakotwiczonych w osobowości. Wpływają one na społeczne funkcjonowanie osoby oraz należą do podstawowych czynników organizujących sferę poznawczą, emocjonalną i behawioralną¹⁴

W przebiegu rozwoju psychicznego kształtują się zasadnicze postawy życiowe – trzy negatywne, jedna pozytywna, które mają istotne znaczenie dla funkcjonowania człowieka, szczególnie w wymiarze psychospołecznym:

1. Postawa braku akceptacji własnej osoby, wyrażająca się poczuciem mniejszej wartości w porównaniu z innymi ludźmi, skrótowo określana: „Ja nie jestem OK, wy jesteście OK”;

2. Wyłącznej akceptacji własnej osoby i braku akceptacji innych osób, skrótowo określana: „Ja jestem OK, wy nie jesteście OK”;

3. Braku akceptacji siebie i innych ludzi, skrótowo przedstawiana jako: „Ja nie jestem OK, wy nie jesteście OK”;

4. Partnerska, równorzędna akceptacja siebie i innych, określana: „Ja jestem OK, wy jesteście OK”¹⁵

Ad. 1. Postawa „Ja nie jestem OK, ty jesteś OK” wskazuje na akceptację innych ludzi przy braku akceptacji siebie. U jej podłoża leży poczucie małej wartości. Wyniesione jest ono z dzieciństwa, gdy dziecko przeżywa uczucie bezradności i zależności od innych, słysząc negatywne informacje na swój temat¹⁶. Człowiek dorosły, u którego postawa ta uległa utrwaleniu, czuje się w swoim otoczeniu zależny, słaby, podległy, łatwo przyjmuje poczucie winy. Osoba z taką postawą życiową wycofuje się z kontaktów interpersonalnych, narzeka, nie stara się sama rozwiązywać zadań, ale pyta o radę

¹³ C. S t e i n e r. *Wie man Lebenspläne verändert*. Paderborn 1985; T. A. H a r r i s. *W zgodzie z sobą i z tobą*. Warszawa 1979; F. E r n s t. *Psychological Racets in the OK Corral*. „Transactional Analysis Journal” 1973 s. 39, 95-99.

¹⁴ U. H a g e h ü l s m a n n. *Transaktionsanalyse. Wie geht denn das?* Paderborn 1992; F. W a n d e l. *Erziehung im Unterricht*. Stuttgart 1977; K. W o l f e n s b e r g e r. *Holz und Königswege in der Psychotherapie*. „Zeitschrift für Transaktionsanalyse” 1999 H. 1-2 s. 5-35.

¹⁵ E. B e r n e. *Dzień dobry... i co dalej?* Poznań 1998.

¹⁶ J. M e i n i n g e r. *Transaktionsanalyse*. Kempten 1987.

innych ludzi, których uważa za wartościowszych. E. Berne nazywa ją „postawą depresyjną” i wskazuje, że jej przyjęcie może doprowadzić do zachowań samowyniszczających, np. poprzez prowokowanie wypadków lub destrukcyjne uzależnienia¹⁷

Ad. 2. Postawa „Ja jestem OK, ty nie jesteś OK” oznacza akceptację siebie przy braku akceptacji innych ludzi. Powstaje na bazie traumatycznych doświadczeń fizycznych lub psychicznych. Człowiek, który ją przyjmuje, ma bolesne doświadczenia uległości i bezradności w relacjach z osobami znaczącymi. T. A. Harris uważa, że omawianą postawę przyjmuje dziecko, które było przez swoich rodziców brutalnie traktowane, wykorzystywane¹⁸. Wyciąga ono wniosek, że jak długo jest samo, tak długo jest bezpieczne. Dla maltretowanego dziecka jest ona postawą ratującą życie.

Brutalni rodzice zostają, z jednej strony, znienawidzeni, a z drugiej – dziecko uczy się od nich stosować przemoc wobec innych. Omawiana postawa życiowa, zdaniem E. Berne’a, występuje u osób z zaburzoną osobowością¹⁹. Człowiek, który ją przyjmuje, sądzi, że cały świat jest zwrócony przeciwko niemu. Projektuje na innych swoje słabe strony i błędy. Człowiek przyjmujący taką postawę życiową często zachowuje się arogancko, krytykuje innych lub jest nadopiekuńczy, daje innym rady i spieszy z pomocą nie proszony o nią. Uważa, że tylko on ma we wszystkim rację i sam wszystko zrobi najlepiej, gdyż nie ufa innym ludziom²⁰. Postawa ta jest kompensacją leżącego u jej podstaw lęku, rozczarowania i braku akceptacji siebie. Postawa „Ja jestem OK, ty nie jesteś OK”, którą nazywa się „wielkościową”, i postawa „Ja nie jestem OK, ty jesteś OK”, określana „depresyjną”, są wynikiem narcystycznej osobowości. U podłoża tych dwóch postaw leży życzeniowe myślenie, że w końcu spełni rodzicielskie oczekiwania i rodzice zaakceptują je²¹

Ad. 3. Postawa „Ja nie jestem OK, ty nie jesteś OK” jest wyrazem braku akceptacji siebie i innych ludzi. Rozwijana jest wtedy, gdy człowiek był źle traktowany w dzieciństwie, i dlatego siebie, świat i innych ludzi uznaje za pozbawionych wartości. Według L. Schlegela osoba przyjmująca tę postawę

¹⁷ Cyt. za: S c h l e g e l, jw. s. 118-123.

¹⁸ H a r r i s, jw. s. 60-63.

¹⁹ Cyt. za: M e i n i n g e r, jw.

²⁰ S c h l e g e l, jw. s. 118 nn.

²¹ H e n n i g, P e l z, jw. s. 71-72; H a g e h ü l s m a n n, jw.

była wychowywana przez „chłodną” emocjonalnie, odrzucającą matkę, która nie dawała dziecku pozytywnych znaków rozpoznania, przez co doświadczało ono poczucia opuszczenia, odrzucenia i beznadziejności. Emocjami leżącymi u podłoża tej postawy są zwątpienie, rozpacz i nienawiść²² Człowiek przejawiający je uważa, że jego egzystencja jest pozbawiona sensu, nie prosi o pomoc, wycofuje się z kontaktów interpersonalnych, izoluje się. W obliczu dostrzeganej beznadziejności i bezsensu życia może dokonywać prób samobójczych lub uzależniać się od alkoholu i narkotyków.

F. English uważa, że dwie pierwsze postawy są obroną przeciw stanowisku „Ja nie jestem OK, ty nie jesteś OK”, które dziecko przyjmuje w przypadku zerwania symbiozy między nim a matką²³

Ad. 4. Postawa „Ja jestem OK, ty jesteś OK” jest wyrazem akceptacji siebie i innych ludzi. Uważa się, że podłożem, na którym kształtuje się ta zdrowa postawa życiowa w stosunku do siebie i innych, jest zjawisko opisane przez E. Eriksona jako „poczucie prazaufania”²⁴ Tak ukształtowana osoba podchodzi z szacunkiem do siebie i innych, uznaje, że pozostali ludzie są tak samo ważni jak ona²⁵ Nie oznacza to, że zawsze jest zadowolona z siebie i zgadza się z postępowaniem innych, ale krytykując czyjeś zachowania, nie deprecjonuje osoby. Z punktu widzenia przedstawicieli analizy transakcyjnej jest to jedyna zdrowa postawa w stosunku do siebie i innych ludzi.

Postawy życiowe wobec siebie i innych kształtowane są już od pierwszych miesięcy życia. W procesie ich rozwoju i utrwalania bardzo ważną rolę odgrywają kluczowe przeżycia dziecka, oczekiwania osób znaczących i kierowane do dziecka informacje²⁶ Istotny jest sposób przyjęcia nowo narodzonego potomka przez matkę. Dziecko, które jest przyjęte z radością, otrzymuje od matki pozytywne bodźce, umacniające jego egzystencję; gdy potrzeby dziecka są przez matkę zaspokojone, kształtuje ono w sobie opisaną przez E. Eriksona postawę „prazaufania” Dzięki niej będzie akceptowało innych ludzi, będzie traktowało ich z otwartością i zaufaniem. W sytuacji jednak, gdy matka odrzuca dziecko, daje mu negatywne bodźce, warunkową

²² S c h l e g e l, jw. s. 121 nn.

²³ Tamże s. 130.

²⁴ E. E r i k s o n. *Kindheit und Gesellschaft*. Stuttgart 1957.

²⁵ P. C l a r k s o n. *Transaktionsanalytische Psychotherapie*. Freiburg im Breisgau 1996.

²⁶ D. E. B a b c o c k, T. D. K e e p e r s. *Miteinander wachsen*. München 1983.

opiekę i ochronę, dziecko kształtuje w sobie postawę „pranieufności” (określenie Eriksona), która jest bazą dla wyżej opisanych, pierwotnych trzech postaw patologicznych²⁷

Dziecko, którego potrzeby są zaspakajane przez otoczenie, pozostaje przy postawie akceptacji siebie i innych. Każda jednak frustracja w procesie zaspokojenia potrzeb może prowadzić do akceptacji siebie przy braku akceptacji innych. Nieskuteczna próba przełamania sytuacji niezaspokojenia potrzeb rodzi złość lub lęk, prowadzi do poczucia własnej słabości i bezradności, co znajduje wyraz w postawie: „Ja nie jestem nic wart, ty jesteś większy, silniejszy, bardziej wartościowy” W przypadku gdy zrodzi się poczucie niepowodzenia w kontaktach z innymi, powstaje strach, rezygnacja, izolacja, regresja i człowiek nie akceptuje siebie i innych – „Ja nie jestem OK, ty nie jesteś OK” Postawy życiowe ulegają wzmocnieniu poprzez powtarzające się traumatyczne sytuacje²⁸

W analizie transakcyjnej przyjmuje się, że dziecko rodzi się z postawą akceptacji siebie i innych, którą nazywa się „symbiotyczną” W sytuacji frustracji doznaje ono uczucia rozczarowania, które jest związane z postawą braku akceptacji siebie i innych. Asymetryczne postawy (akceptacji siebie i braku akceptacji innych oraz braku akceptacji siebie i akceptacji innych) są formami obrony przeciw doświadczanej beznadziejności i rozczarowaniu. Te obronne formy pozwalają dziecku mieć nadzieję na zaspokojenie potrzeb albo dzięki własnej sile, albo z pomocą innych.

Zdaniem E. Berne’a niektóre osoby charakteryzują się labilną postawą życiową. Oscylują między dwoma modelami postępowania, które są przyjmowane w zależności od sytuacji. Na przykład inne zachowania ktoś prezentuje wobec rodziców, inne wobec współmałżonka, a jeszcze inne w zakładzie pracy. W różnych okolicznościach człowiek przyjmuje różne postawy życiowe, ale w sytuacjach krytycznych, trudnych, wybiera jeden określony wariant²⁹ Według F. Ernsta przyjęta postawa życiowa decyduje nie tylko o relacjach z innymi ludźmi, ale również o tym, w jaki sposób człowiek będzie rozwiązywał swoje problemy. Typowe rodzaje reakcji, pojawiające się w sytuacjach trudnych, przedstawił on za pomocą diagramu³⁰

²⁷ E r i k s o n, jw.

²⁸ A. T o m k i e w i c z. *Samoakceptacja a relacje interpersonalne*. „Roczniki Teologiczno-Kanoniczne” 1981 z. 6 s. 189-199.

²⁹ Cyt. za: S c h l e g e l, jw. s. 126.

³⁰ B a b c o c k, K e e p e r s, jw. s. 62; S c h l e g e l, jw. s. 125, 128.

Ty jesteś OK		
Ja nie jestem OK	Wycofywać się od... (innych ludzi, od problemu itp.) --+	Konstruktywnie obchodzić się z... (innymi ludźmi, z problemem itp.) ++
	-- Tkwić w miejscu, nie podejmować żadnych działań... (w relacjach z innymi, w odniesieniu do prob- lemu)	Ja jestem OK
		Ty nie jesteś OK

Rys. 2. Kwadrat postaw życiowych

Jak widać na rys. 2, ludzie akceptujący siebie i innych wykazują się aktywnością i konstruktywnie rozwiązują swoje problemy. Osoby z taką postawą życiową są autonomiczne, mają pozytywne relacje z innymi ludźmi. Wytarczają sobie sensowne cele i mają klarowne priorytety. Ci, którzy przyjmują postawę odrzucenia siebie i akceptacji innych, czyli „Ja nie jestem OK, ty jesteś OK”, w sytuacjach trudnych wycofują się, czekają, aż inni rozwiążą ich problemy. Osoby akceptujące siebie i odrzucające innych, czyli z postawą „Ja jestem OK, ty nie jesteś OK”, chcą rozwiązywać problemy innych ludzi, a nie swoje, natomiast odrzucający siebie i innych nie próbują rozwiązywać problemów, tkwią w pasywności.

5. MINISKRYPT

Związek między surowymi poleceniami, kontra-surowymi poleceniami i postawami życiowymi przedstawił T. Kahler w modelu, który nazwał „miniskryptem”³¹ Za pomocą miniskryptu zobrażowana została określona sek-

³¹ T. K a h l e r, H. C a p e r s. *The Miniscript*. „Transactional Analysis Journal” 1974 nr 1 s. 26-42.

wencja przejścia z jednej postawy życiowej w drugą, przy czym należy zaznaczyć, że każdy człowiek ma swój indywidualny wzór zachowania. Sekwencja ta jest czterostopniowa. Pierwszy etap stanowi realizacja określonego kontra-surowego polecenia. Osoba jest przekonana, że tak długo jest kimś wartościowym, jak długo je realizuje. Spełniając rodzicielskie nakazy, czuje się akceptowana, kochana lub przechodzi do realizacji kolejnego kontra-surowego polecenia. W sytuacji, gdy nie spełnia warunku i nie jest dostatecznie mocna, doskonała itp., czuje, że jest bezwartościowa. W tym momencie zostaje jej odebrana ochrona przed negatywnymi surowymi poleceniami i dochodzi do konfrontacji, w wyniku której ulega zmianie postawa życiowa. Etap drugi nosi nazwę „zabieg” Osoba czyni wysiłki, aby poczuć się kimś wartościowym. W wyniku konfrontacji z surowymi poleceniami przechodzi od postawy: „Jestem OK, pod warunkiem, że” wypełniania kontra-surowych poleceń, do innej – „Ja nie jestem OK, ty jesteś OK”, pod wpływem surowych poleceń. Doświadcza jednocześnie na nowo przykrych przeżyć: np. poczucia winy, smutku, strachu. Trzeci etap nazywa się „zemstą” Na tym odcinku osoba, czując się bezwartościową, krytykuje i poniża innych, aby podbudować poczucie własnej wartości, i w ten sposób przyjmuje postawę akceptacji siebie przy braku akceptacji innych, czyli „Ja jestem OK, ty nie jesteś OK” Przeżywa jednocześnie uczucia złości, gniewu, triumfu, zemsty. Kolejny etap jest to faza „rozpaczy” W niej człowiek przeżywa na nowo traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa, przyjmując ostatecznie postawę braku akceptacji siebie i innych. Towarzyszą mu uczucia bezradności, beznadziejności, rozczarowania, odrzucenia, izolacji i poczucie braku sensu życia³²

6. RODZAJE SKRYPTÓW ŻYCIOWYCH

W zależności od przyjętych przez człowieka surowych poleceń, poganiaczy i postawy życiowej może on realizować w życiu skrypt „wygrywający”, „banalny” lub też „przegrywający” „Przegrywający” jest stale niezadowolony, często narzeka, usprawiedliwia się i czuje się winny. Cechuje go egocentryzm, cynizm, brak zaufania do innych ludzi, których poniża, krytykuje lub ignoruje. Czuje się samotny i pesymistycznie patrzy na życie, nie potrafiąc

³² S c h l e g e l. jw. s. 195.

się z niczego cieszyć. „Przegrywający” tłumi własną zdolność spontanicznego wyrażania swoich uczuć. Często nie jest świadomy istnienia innych możliwości i wyborów, które zmieniają jego życie na dojrzalsze. Powtarza nie tylko własne błędy, ale często również pomyłki własnych rodziców, dziadków. Nie wykorzystuje swoich możliwości intelektualnych. Nadużywa mechanizmu racjonalizacji. Znajduje argumenty, by uwiarygodnić swoje działanie i zachowanie. W ten sposób duża część jego możliwości pozostaje nierozpoznana i niezrealizowana.

Człowiek posiadający skrypt „wygrywającego” odznacza się optymizmem, kreatywnością, zaufaniem do siebie i innych, potrafi nawiązywać serdeczne i otwarte kontakty. Charakteryzuje go autonomia, poczucie odpowiedzialności, umiejętność wyznaczania realistycznych celów oraz radzenia sobie ze stresem. Ocenia siebie i innych adekwatnie. Dostrzega własne błędy, wady i potrafi dokonywać w sobie pozytywnych zmian. Jest zdolny do wykorzystania swoich możliwości i talentów. Dzięki poczuciu własnej wartości ma szansę z odwagą wejść w kontakt ze światem ludzi i zdarzeń³³ „Wygrywający” nie poniża bezbronnych i nie obarcza winą innych. Bierze na siebie odpowiedzialność za własne życie. Dla „wygrywającego” ważny jest czas. Nie traci go, lecz przeżywa tu i teraz. Życie terażniejszością nie oznacza zapomnienia o przyszłości czy o przeszłości. Jest uwarunkowany przeszłością i ukierunkowany na przyszłość. Ponadto „wygrywający” uczy się poznawać własne uczucia i ograniczenia. Zna siebie, lubi pracować, bawi się, ma poczucie wspólnoty ze światem, ludzkością i z Bogiem. Nie są mu obce sprawy społeczne, ogólnoludzkie³⁴ Stara się – w miarę swoich możliwości – czynić świat lepszym.

Natomiast skrypt „banalny” posiada taka osoba, której nie można zaliczyć ani do wygrywających, ani do przegrywających. Taki – tzw. przeciętny człowiek – nie ma odwagi być autonomiczną osobą, ulega wpływom większości i przystosowuje się konformistycznie do środowiska społecznego. W zasadzie nie popada w uzależnienia, normalnie pracuje i poprawnie wychowuje swoje dzieci³⁵ „Banalny” skrypt życiowy jest więc zapisem przeciętnego człowieka.

³³ A. T o m k i e w i c z. *Zarys problematyki analizy transakcyjnej*. W: *Problemy współczesnej psychologii*. Red. A. Biela, Cz. Walesa. Lublin 1992 s. 659.

³⁴ M. J a m e s, D. J o n g e w a r d. *Narodzić się, by wygrać*. Poznań 1994 s. 26.

³⁵ R o g o l l, jw. s. 90.

*

W najwcześniejszym okresie życia każdy człowiek doświadcza relacji do siebie i do innych ludzi w swoim środowisku rodzinnym. Podczas pierwszych lat rozwoju dziecko kształtuje w rodzinie fundament swego skryptu życiowego, który będzie warunkował jego późniejsze zachowanie i postępowanie.

Niekiedy rodzice, zamiast zapewnić dzieciom duchową bliskość, obdarzają je materialnymi podarunkami. Bywa też tak, że w sposób autorytarny przekazują dziecku, co ma ono robić i jak się zachować. Wiele nakazów i zakazów rodzicielskich pochodzi z niedostatków Ja-Dziecka rodziców, którzy, czując się niezadowoleni, odreagowują na dziecku swoje uczucie niezadowolenia w formie nieracjonalnych pouczeń, zakazów i nakazów.

Dziecko, któremu zezwala się na zaspokajanie potrzeb, np. ciekawości i poznawania świata, rozwijania zdolności twórczych, spontaniczności, otwartości i wrażliwości, w wieku około 4-5 lat powinno się także nauczyć, że inni też mają swoje potrzeby, które należy respektować. Poprzez cały proces wychowania rodzice mają wpływ na kształtowanie się u swego dziecka określonych stanów Ja: Rodzica, Dorosłego i Dziecka. Te elementy tworzą podstawową strukturę osobowości człowieka.

BIBLIOGRAFIA

- B a b c o c k D. E., K e e p e r s T. D.: Miteinander wachsen. München 1983.
- B e r n e E.: Dzień dobry... i co dalej? Poznań 1998.
- C l a r k s o n P.: Transaktionsanalytische Psychotherapie. Freiburg im Breisgau 1996.
- E n g l i s h F.: Es ging doch gut – was ging dem schief? München 1982.
— Transaktionale Analyse und Skriptanalyse. Hamburg 1979.
- E r i k s o n E.: Kindheit und Gesellschaft. Stuttgart 1957.
- E r n s t F.: Psychological Racets in the OK. Corral. „Transactional Analysis Journal” 1973.
- E r s k i n e R. G., M o u r s u n d J. P.: Kontakt Ich-Zustände Lebensplan. Paderborn 1991.
- G o u l d i n g M. i U.: Neuentscheidung. Stuttgart 1981.
- H a g e h ü l s m a n n U.: Transaktionsanalyse. Wie geht denn das? Paderborn 1992.
- H a r r i s T. A.: W zgodzie z sobą i z tobą. Warszawa 1979.
- H e n n i g G., P e l z G.: Transaktionsanalyse. Freiburg im Breisgau. 1997.

- K a h l e r T., C a p e r s H.: The Miniscript. „Transactional Analysis Journal” 1974.
- M e i e r W i n t e r T.: Anwendung der Transaktionsanalyse. Zürich 1994.
- M e i n i n g e r J.: Transaktions-analyse. Kempten 1987.
- R a u t e n b e r g W., R o g o l l R.: Werde, der du werden kannst. Freiburg im Breisgau 1981.
- R o g o l l R.: Aby być sobą. Warszawa 1989.
- S c h l e g e l L.: Die Transaktionale Analyse. Tübingen 1995.
- S t e i n e r C.: Wie man Lebenspläne verändert. Paderborn 1985.
- T o m k i e w i c z A.: Samoakceptacja a relacje interpersonalne. „Roczniki Teologiczno-Kanoniczne” 1981 z. 6 s. 189-199.
- Zarys problematyki analizy transakcyjnej. W: Problemy współczesnej psychologii. Red. A. Biela, Cz. Walesa. Lublin 1992 s. 653-660.
- W a n d e l F.: Erziehung im Unterricht. Stuttgart 1977.
- W o l f e n s b e r g e r K.: Holz und Königswege in der Psychotherapie. „Zeitschrift für Transaktions Analyse” 1999 H. 1-2 s. 5-35.

FORMATION OF A CHILD'S LIFE SCRIPT
IN THE FAMILY CIRCLE
IN THE LIGHT OF TRANSACTION ANALYSIS

S u m m a r y

The aim of the article is to present the key issue in the transaction analysis, to which the “life script” belongs. “Script” is an unconscious plan of life that consists of: strict directions, counter-strict directions, that is “whips”, and the life program. Also the issue of fundamental attitudes towards oneself and towards other people as well as the types of life script are discussed.

Translated by Tadeusz Karłowicz

Słowa kluczowe: skrypt życiowy, postawy życiowe, surowe polecenia, program życia.

Key words: life script, life attitudes, strict directions, life program.