

- Συνδιαλλακτική Ανάλυση (Transactional Analysis - T.A.)

*"Οι άνθρωποι δεν έχουν ανάγκη  
απ'άλλο τίποτα,  
παρά μόνον από άλλους ανθρώπους  
ικανούς να τους προσέξουν,  
πράγμα σπάνιο, πολύ δύσκολο,  
πρόκειται σχεδόν... για θαύμα."*

**Simon Veil**  
**Φιλόσοφος**

- Δίνει έμφαση στην επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων και στα «παιχνίδια που αρέσκονται να παίζουν οι άνθρωποι στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Ο άνθρωπος θεωρείται υπεύθυνος για τη συμπεριφορά και τις επιλογές της ζωής του.

. Βασικό σημείο αποτέλεσε η *σεναριογραφική θεωρία* όπου

ο άνθρωπος είναι ο προσωπικός σεναριογράφος της ζωής του από τα πρώτα χρόνια του, και κατόπιν επιχειρεί να ζήσει όλη του τη ζωή σύμφωνα με αυτό το σενάριο. Αυτό έχει τις ρίζες του στις εμπειρίες της παιδικής του ηλικίας, εμπεριέχει ποικίλους ρόλους στα «παιχνίδια» δηλαδή τις συνήθειες αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανθρώπων.

- Η συνδιαλεκτική ανάλυση αποσκοπεί να προχωρήσει σε ανάλυση αυτού του σεναρίου ώστε όχι μόνο να γίνει γνωστό στον άνθρωπο αλλά να τον απελευθερώσει ώστε να διαλέγει αυτός το τι ρόλους θα παίξει στη ζωή του.

- Για να συμβεί αυτό το άτομο πρέπει να φτάσει σε ένα επίπεδο αυτογνωσίας που θα είναι σε θέση να λαμβάνει ουσιαστικές αποφάσεις αλλά και θα έχει στοχοθέτηση για το μέλλον. Η συνδιαλεκτική ανάλυση θεωρεί ότι υπάρχουν 3 προσωπικότητες που παραπέμπουν και σε αντίστοιχους τρόπους συμπεριφοράς (Μαλικιώση-Λοΐζου, 1992β):

# Ο Γονέας

- Είναι οτιδήποτε θα είχε κανείς στο μυαλό του για το γονιό σε σχέση με συναισθήματα, και συμπεριφορά. Περιέχει γεγονότα που έχουν λάβει χώρα τα πρώτα πέντε χρόνια της ζωής του ανθρώπου όπως κανόνες και συμβουλές που έγινε αποδέκτης όταν ήταν μικρός και είδε στην πορεία ότι επαληθεύτηκαν. Μπορούμε να πούμε ότι είναι σαν να μιλάει ο Γονέας μέσα μας.

- Ο *Ενήλικας* είναι η επεξεργασία των στοιχείων της τωρινής πραγματικότητας. Αυτή η πραγματικότητα περιέχει στοιχεία που ο ίδιος συλλέγει, όσα σαν Παιδί έχει και όσα σαν Γονέας.

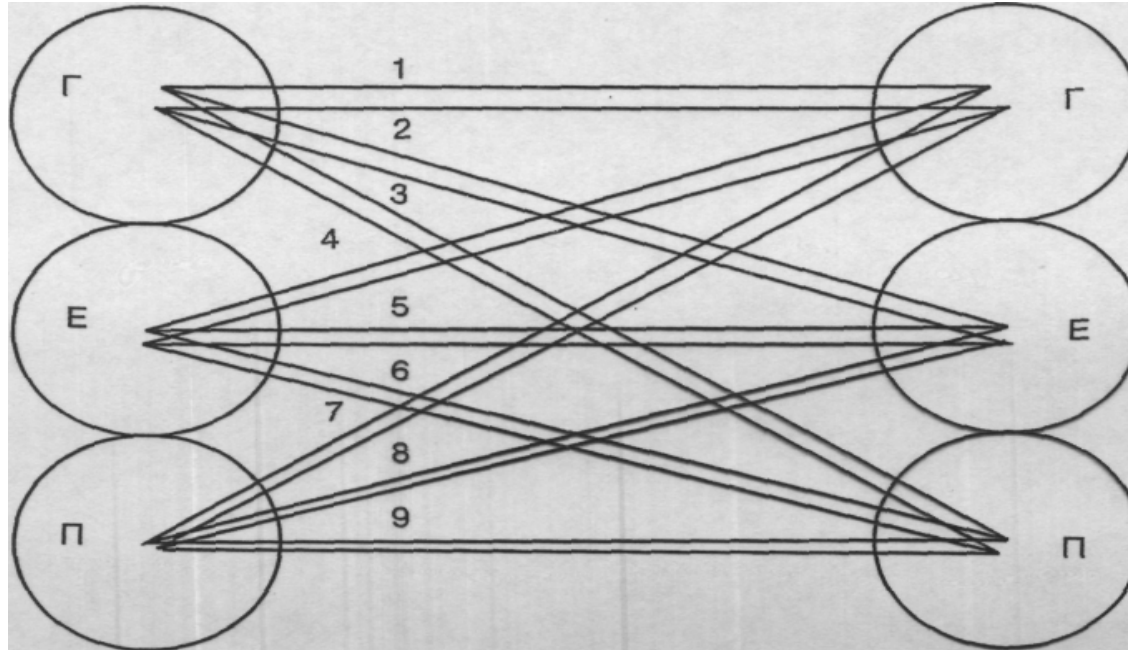
# *Το Παιδί*

- εμπριέχει ό,τι έχει απομείνει από την παιδική ηλικία, και περιέχει σκέψεις, ενέργειες και συμπεριφορές. Αποτελείται από τρεις διαφορετικές μορφές: το *Φυσικό Παιδί*, το *Προσαρμοσμένο Παιδί* και το *Μικρό Καθηγητή*.



- Το *Φυσικό Παιδί* είναι το παρορμητικό, αυθόρμητο και χαρούμενο μέρος του εαυτού μας. Είναι αυτό που μπορεί να κάνει την επανάσταση εναντίον του Γονέα.
- Το *Προσαρμοσμένο Παιδί* είναι το προσαρμοσμένο στη γονεϊκή επίδραση.
- Ο *Μικρός Καθηγητής* είναι η προσπάθεια χρησιμοποίησης της λογική σκέψης εκ μέρους του παιδιού και σχετίζεται με την δημιουργικότητα (το πιο αξιόλογο μέρος της ανθρώπινης προ-σωπικότητας)
- Ο άνθρωπος ενεργεί με βάση μια από τις τρεις προσωπικότητες του.

Οι πιθανές συνδιαλέξεις που μπορούν να υπάρξουν μεταξύ δύο ανθρώπων είναι εννέα:



- *Πιθανές συνδιαλέξεις μεταξύ δυο ανθρώπων (από Μαλικιώση-Λοίζου, 1998, σελ 73)*

- Γενικά, δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις και σύγχυση ή σύγκρουση δημιουργείται όταν δύο άνθρωποι επικοινωνούν σε διαφορετικές καταστάσεις του Εγώ ( π.χ Ενήλικας με Παιδί)

Με βάση τους πιο πάνω παράγοντες οι τέσσερις θέσεις που μπορεί να καταλήξει ο άνθρωπος σε αυτό το πρώιμο στάδιο της ζωής του είναι οι εξής:

Σχετίζονται με το ρόλο που το κάθε άτομο καλείται να παίξει στη ζωή.

- 1. *Είμαι εντάξει - είσαι εντάξει*
- Η πιο υγιής θέση απέναντι στη ζωή, συνδέεται με αποδοχή του εαυτού και των άλλων ανθρώπων.
- 2. *Είμαι εντάξει - δεν είσαι εντάξει. Φανερώνει* εγωκεντρικά στοιχεία (έχω πάντα δίκιο και οι άλλοι άδικο).
- 3. *Δεν είμαι εντάξει - είσαι εντάξει.* υποτίμηση του εαυτού τους, οι άλλοι θεωρούνται καλύτεροι.
- 4. *Δεν είμαι εντάξει - δεν είσαι εντάξει. Φανερώνει* απόρριψη από γονείς (συναίσθημα απόγνωσης και κατάθλιψης).

## ε. Συμβουλευτική

- Δύο μεγάλες ομάδες παθολογίας έχουν διακριθεί από τον Berne:
- **δομική** (η κατάσταση όπου η μία κατάσταση του Εγώ επικρατεί των άλλων και ψυχικές ανωμαλίες συμβαίνουν σε μια από τις 3 καταστάσεις: Γονέας, Ενήλικας, Παιδί.)
- **λειτουργική παθολογία.** (το πόσο εύκολα το άτομο περνάει από την μια κατάσταση στην άλλη.)

- Οι στόχοι της συμβουλευτικής διαδικασίας είναι οι εξής:
- 1. Να διαγνώσει και να διορθώσει το επίπεδο του Εγώ που ένα άτομο βρίσκεται και είναι παραμορφωμένο.
- 2. Γνώση της χρήσης όλων των καταστάσεων του Εγώ
- 3. Απελευθέρωση του Ενήλικα, χρησιμοποίηση της λογικής σκέψης
- 4. Αλλαγή μιας μη θετικής στάσης απέναντι στη ζωή και μετατροπή σε «Είμαι εντάξει - είσαι εντάξει».

Η συμβουλευτική διαδικασία περνά από πέντε στάδια:

- 1. *Δομική ανάλυση* (αναγνώριση από τον πελάτη στις καταστάσεις του Εγώ του και κατανόηση λειτουργίας τους).
- 2. *Συνδιαλεκτική ανάλυση* (κατανόηση των συνδιαλλαγών πελάτη-άλλων).
- 3. *Ανάλυση παιχνιδιών*=συνδιαλέξεις που ο άνθρωπος προσποιείται ότι κάνει κάτι, ενώ πραγματικά κάνει κάτι άλλο. (τα παιχνίδια αντικαθίστανται από ουσιαστικότερες σχέσεις με τους άλλους).
- 4. *Ανάλυση σεναρίου*. Απαιτεί αυτο-γνωσία
- 5. *Ανάλυση σχέσης*. (τελευταίο στάδιο) = ανάλυση διαπρο-σωπικών σχέσεων πελάτη με τον/την σύντροφο και φίλους.

- Επιπλέον:
- Ο συμβουλευτικός ψυχολόγος ενεργεί ως δάσκαλος,
- προτείνει εναλλακτικές λύσεις.
- κάνει συμφωνία για το στόχο με τον πελάτη
- αναπτύσσεται σχέση συναδελφική παρά θεραπευτική



## στ. Τεχνικές

- 1. Η βιβλιοθεραπεία: ενθάρρυνση του πελάτη να:
- διαβάσει βιβλία σχετικά με τη συνδιαλεκτική ανάλυση
- παρακολουθήσει ενημερωτικά σεμινάρια και συνέδρια,

2. Η *καταδίωξη* (προσπάθεια να αντιμετωπίσει ο πελάτης μία δυσάρεστη κατάσταση). Περιέχει τα στάδια:
  - αναγνώριση του δυσάρεστου συναισθήματος
  - αναγνώριση της κατάστασης του Εγώ που συνδέεται με αυτό το συναίσθημα.
  - προσπάθεια να ελεγχθεί το «Παιδί» και, κατά συνέπεια, και το δυσάρεστο αυτό συναίσθημα.
3. Η τεχνική της άδειας καρέκλας, που προέρχεται από τη μορφολογική θεραπεία, (το άτομο καλείται να συνδιαλεχθεί με μια προβληματική κατάσταση του Εγώ, η οποία κάθεται νοητά στην άδεια καρέκλα απέναντί του)
4. η *πρόβα του σεναρίου* (ο θεραπευτής είναι ο διευθυντής «παράστασης», και ο πελάτης είναι ο πρωταγωνιστής και «παίζει» με ένα άλλο άτομο

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Γαλανουδάκη-Ράππη, Α., & Κοσμίδου-Hardy, Χ. (1996). *Συμβουλευτική: Θεωρία και Πρακτική*. Αθήνα: Εκδ. Ασημάκης.
- Δημητρόπουλος, Ε. (2000). *Συμβουλευτική Προσανατολισμός*. Αθήνα: Εκδ. Γρηγόρη.
- Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (1993). *Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Χάρις Τ. (1977). *Είμαι Ο'Κεϋ – Είσαι Ο'Κεϋ*. Αθήνα: Εκδ. Καστανιώτη.