

ERIC BERNE ȘI TERAPIA TRANZACȚIONALĂ

Dr. Beatrice Adriana Balgiu
Universitatea Politehnică, București

Anul acesta se împlinesc 97 de ani de la nașterea lui Eric Berne. Celebrul psihiatru canadian este cunoscut publicului larg ca autor al Analizei Tranzacționale – teorie psihică asupra personalității umane, a relațiilor de comunicare, psihoterapie și instrument de lucru în organizații.

Eric Berne, cu proveniență dintr-o familie de imigranți din Rusia, via Polonia și stabilită în Canada, se naște la 10 mai 1910 la Montreal, ca fiu al doctorului Leonard Bernstein și al Sarei Gordon Bernstein, scriitoare și editoare. Țara făgăduinței îl primește ca doctor deja format, cu preocupări în psihiatrie și psihologie. Odată cu primirea cetățeniei americane își va schimba numele în Berne. După o perioadă de activare în armata SUA, la sfârșitul războiului primește o sarcină inițial plictisitoare: să ofere foștilor soldați suport terapeutic pentru o bună integrare în viața civilă, etapă din care devine mult mai interesat de terapia de grup. Mai târziu, orientat spre psihiatria socială, începe să se pregătească pentru a deveni psihanalist, însă viața hotărăște altceva pentru el: să-l trimită în tabăra dizidenților freudieni și a creatorilor de sisteme. Astfel, în 1956, i se respinge solicitarea de a deveni membru al Institutului de Psihanaliză, motiv pentru care decide un drum propriu concretizat în anii '60 când își definește, pe larg sistemul – Analiza Tranzacțională.

Principalele cărți pe care le publică psihiatrul american sunt: *Transactional Analysis în psychotherapy*, 1961, *Games people play*, 1964 (tradusă la noi cu titlul *Jocuri pentru adulți*, Editura Amaltea, 2002) și *What do you say after you say Hello*, 1971, apărută la un an de la moartea lui (la București tradusă mai reducăționist, *Ce spui după Bună ziua?* având subtitlul *Psihologia destinului uman*, Editura Trei, 2006).

STRUCTURA PSIHICULUI

Berne creează o teorie contractuală cu sens de realizare a unei angajări bilaterale explicite pentru buna definire a cursului unei acțiuni. Pornind de la instanțele din a doua topică freudiană, Sine, Eu, Supraeu. Berne formulează concepte care ajută la înțelegerea conținutului instanțelor respective și

anume acelea de Copil, Adult și Părinte. În fiecare din noi, sălășluiesc cele trei moduri de manifestare și, de-a lungul unei zile, putem fi variabil, în una sau alta dintre aceste ipostaze, de Copil (spontan, curios, dar și invidios, răutăcios, manipulator), de Adult, înțelegând lumea în mod obiectiv și rațional, fără părtinire sau de Părinte (sfătuitor, altruist, dar și critic). La manifestarea uneia sau alteia dintre cele trei stări au contribuit preponderent părinții biologici care ne-au scris *scenariul de viață* încă din perioada 0-6 ani, formându-ne așa cum au dorit ei să fie un copil: adaptat, demonic, firesc etc.

Cele trei concepte menționate mai sunt denumite și *stări de ego*, ipostaze ale eului pulsional în cuprinsul căruia intră următoarele părți: *exteropsihică* (atitudini, comportamente, mecanisme de apărare introiectate); *neopsihică* (sentimente, gânduri, mecanisme de apărare legate de vârsta curentă); *arheopsihică* (nevoi, sentimente fixate și, deci, datorate unei perioade de dezvoltare anterioară, un fel de ego arhaic).

Părintele (P) reprezintă un set de comportamente pe care individul le-a copiat de la autoritățile semnificative în mijlocul cărora s-a format (părinții reali, profesorii etc.) și care se poate manifesta prin coerciții, morală, dar și prin atitudini protectoare. În acest caz starea respectivă se dihotomizează în Părinte *critic* (deținătorul tuturor prejudecăților și judecăților noastre de valoare, cel care cenzurează interzicându-ne mult prea multe și îndemnându-ne să interzicem și celorlalți) și Părinte *tandru* sau *protector* (cel care sare în ajutorul altcuiva arătând, în fond, incapacitatea de acțiune a acestuia). În ambele ipostaze genul de mesaj pe care-l transmite individul aflat în această stare este: *Nu ești OK/puternic/valoros/cum trebuie*.

Adultul (A) reprezintă capacitatea de analiză și acțiune cu maturitate și responsabilitate. Individul care se află în starea de Adult exprimă abilitatea de a aprecia realitatea *aici și acum*, fără să fie perturbat în decizii de schemele cognitive ale trecutului.

Copilul (C) semnifică zestrea instinctuală, exprimată în manifestările de lamentare, culpabilizare, disculpare, evadare etc. În Copil se află sentimentul stimei de sine. El este acela care confirmă starea de

bună dispoziție sau de inconfort a individului. La rândul lui, se divide în Copil *adaptat*, caz în care persoana tinde să experimenteze temeri și anxietate și Copil *firesc*, manifestat prin bucurie și durere, spontaneitate și curiozitate, dar și prin faptul că persoana *aleargă sălbatic*, fără restricții sau limite în maniera de comportare.

Mai târziu, alți autori diversifică aria instanțelor extreme prin adăugarea de dimensiuni negative sau pozitive astfel încât aceste entități pot fi gândite, de pildă, din perspectiva Părintelui *protector profitor* (-), a Copilului *natural spontan* (+) sau *natural imatur* (-) (V. Joines, 1986), a Părintelui *donator consilier sau salvator* (Dominique Chalvin, 1980).

INTERPERSONALIZAREA

Atunci când comunicăm o facem în una din cele trei stări și sentimentele noastre determină pe care o vom folosi. Astfel, ca unități minimale de relaționare, tranzațiile, formate din stimul și reacție, pot fi:

1. *complementare*, de genul Părinte-Părinte, Copil-Copil, Adult-Adult, sau în unele cazuri, chiar Părinte-Copil, constând în transmiterea stimulului și primirea răspunsului corespunzător așteptat
2. *încrucișate* de genul stimul tip Adult-Adult și răspuns Părinte-Copil, când nu se mai comunică pe aceeași lungime de undă, iar probabilitatea de generare a incidentelor sau chiar conflictelor este înaltă. Decurge, de aici, prima regulă a comunicării conform căreia tranzațiile eficiente (comunicarea de succes) sunt cele complementare, iar în condițiile apariției tranzațiilor încrucișate se impune reechilibrarea situației în vederea continuării interpersonalizării (*armonia perenă*).

În cazul tranzațiilor încrucișate (unghiulare sau în duplex) de tip Părinte-Copil sau Copil-Părinte, în care este implicat pe lângă mesajul social, unul psihologic ascuns, se manifestă cea de-a doua lege generală care se impune în comunicare: cel care reușește să redreseze un dialog demonstrează că are un suport psihic mult mai sănătos și un sentiment al stimei de sine pe măsură. Ne putem întreba de ce unii analizează critic o situație în stare de Adult, în timp ce alții reacționează cu starea eului în Copil? De ce anumite persoane reacționează dezinvolt și spontan în Copil firesc, iar alții cu o stare de Părinte critic?

Răspunsul ne trimite la faptul că energiile psihice sunt distribuite spre regiunea de maximă amplitudine încât să poată fi folosite de acea parte a psihicului care are nevoie de ele la un moment dat. Atât timp cât există energii disponibile se poate analiza o situație în stare de Adult (se manifestă simpatie,

înțelegere), dar, dacă nu există energii disponibile (datorită stării de stres, oboseală, blocajelor emoționale, amenințării nevoilor de bază, temerilor, frustrărilor etc.) atunci cea mai mare parte a lor este canalizată în direcția soluționării acestor probleme și starea manifestată este de Copil sau Părinte.

JOCURILE

Alt concept esențial al teoriei tranzaționale este cel de *joc*. Definite ca serii continue de tranzații care înaintează spre un deznodământ clar precizat și previzibil, având o motivație ascunsă, „jocurile sunt diferențiate de proceduri, ritualuri și formule de petrecere a timpului prin două caracteristici principale: calitatea lor ulterioară și recompensa“ (E. Berne, 2002, p. 38). Jocurile sunt realizate din nevoia firească de relaționare (foamea de stimuli), de structură (impulsul de a organiza continuitatea experienței peste timp) și din dorința de a obține *mângâieri* (moduri generale de a da recunoaștere*) care pot fi pozitive sau negative (de fapt termenul are dublă semnificație, și de mângâiere și de lovitură). În sprijinul folosirii termenului de mângâiere ca unitate fundamentală a vieții sociale sunt aduse experimentele lui S. Levine asupra șobolanilor în care grija, tratarea cu bânțețe ca și șocurile electrice dureroase au avut același efect în egală măsură în însănătoșirea animalelor.

Concluzia, în ceea ce privește jocurile, este că „orice fel de relație socială are un avantaj biologic asupra lipsei totale a unei relații“. Prin urmare, în comunicare se preferă chiar *atingeri* negative decât lipsa lor, pentru că, cel puțin „știm că existăm și știu și alții că existăm“ (E. Berne, 2002). Exemple de jocuri sunt: „datornicul“, „martirul“, „Schlemiel“, „săracul de mine“, „picioarul de lemn“, „dacă n-ai fi tu...“ etc., toate având ca „avantaje“ faptul că persoanele implicate trăiesc momente intense generate de diferite atitudini precum cele de: minimalizare a interlocutorului, lamentare, provocare a reacției agresive din partea celor din jur, plasare în poziție de victimă pentru a atrage atenția semenilor etc. Expresia de conținut a jocurilor face trimitere la abordarea acestora de către structurile patologice și/sau personalitățile accentuate.

Berne susține că oamenii nu sunt dispuși să renunțe cu ușurință la propriile jocuri. Un joc odată început, foarte greu poți schimba rolul adoptat. De asemenea, nu se utilizează corect starea de Adult, unica stare care ar rezolva situația în mod eficient și ar permite înțelegerea faptului că este mult mai constructiv folosirea energiilor pentru rezolvarea problemelor reale.

* denumirea este achiziționată din cercetările care indică faptul că sugarii au nevoie de atingere pentru supraviețuire și creștere

Pentru R. Erskine (1977), „jocurile“ au scopul de a ajuta individul în înțelegerea naturii tranzacțiilor, astfel încât să le poată răspunde complet și intim. Dacă acest scop se realizează, atunci jocul se reduce.

PSIHOTERAPIA

Psihoterapia berniană acordă importanță semnificativă studiului *scenariului de viață* (script) al individului (plan întemeiat pe hotărâri luate în copilărie, întărite de părinție și justificate de evenimente ulterioare) ca și a *antiscenariului* (antiscrypt) comportament în opoziție cu cerința fiecărei directive părintești. Trei lucruri sunt esențiale aici:

- scenariile de viață sunt determinate de părinți și de influențe mai vechi;
- scenariile de viață nu sunt noi, ele repetă în forma lor actualizată mituri, basme, în general, teme mai vechi;
- un scenariu de viață este expus în cadrul unui joc compus din mai multe persoane, dar trei sunt protagoniști: Persecutorul, Victima și Salvatorul acesteia.

Prin urmare, scenariul de viață determină destinul fiecărui individ încă din copilărie. Determinismul teoriei elaborate de Berne reiese din faptul că individul, la hotărârile părinților, stabilește încă din perioada miciei copilării cum va trăi și cum va muri. La cursul vieții fiecăruia contribuie o serie de variabile cum sunt zestrea sa genetică, experiențele timpurii ale mamei și hotărârile luate de forțe superioare, asupra cărora nu are control, reprezentate, de obicei, de părinți, influențele ancestrale (strămoși îndepărtați, concepția și nașterea proprie, poziția la naștere, prenumele dat de părinți și numele de familie) etc.

În scenariile din prezent, nimic nu este nou, diferă doar instrumentarul scenariului. Este ceea ce Eliade (1991) exprimă în altă manieră „ni se fac de mult semne, de multe secole. Doar camuflajul se schimbă, în conformitate cu epoca în care trăim. Astăzi, în epoca noastră dominată de tehnologie...“. Logica, eroii și faptele miturilor supraviețuiesc în epoca modernă. Astfel, se regăsesc în scenariile de viață actuale temele antice, din care cea mai cunoscută este tragedia oedipiană, sau povești precum cea a Europei sau a Scufiței Roșii (fata sedusă), a Frumoasei din Pădurea Adormită (iluzia tinereții perpetue), Crăiesei Zăpezii sau Snegurocikăi (așteptarea darului suprem – nemurirea), a fraților nedespărțiți Hansel și Gretel (condamnarea la moarte a copilului de către părinți) etc. Pentru terapeut asta înseamnă că dacă este cunoscută intriga și

personajul, se știe și care va fi deznodământul, cu excepția situației în care se pot face unele schimbări. În acest sens, Berne se exprima: „Rolul terapeutului este acela al Bătrânului Înțelept din mituri și basme, ale cărui cuvinte îl ajută pe erou să traverseze încercările și întâmplările înspăimântătoare ale ciudatei aventuri.“

În fiecare scenariu există un personaj bun și rău, după cum acesta poate determina un *învingător* (cel care își atinge scopurile declarate) un *învinș* sau un *neînvingător* (persoană care muncește din greu pentru a se menține pe linia de plutire). De asemenea, un scenariu de viață pune în acțiune triada compusă din trei eroi: Persecutorul (care își exprimă gândirea de tip *Eu sunt OK – Tu nu ești* și, deci, a cărui caracteristică este de a minimaliza interlocutorul). Victima lui care se lamentează permanent și Salvatorul (individ care se face dorit ghicind nevoile celorlalți). Într-un joc de acest fel aceștia își pot comuta rolurile între ei. Este de menționat că toate conflictele de viață, de la cele familiale la cele organizaționale, sunt lupte pentru schimbarea poziției din acest triunghi.

În fiecare etapă, în construirea scenariului de viață sunt achiziționate anumite componente și anumite date care contribuie la conturarea destinului uman. Ca și la alți autori cu sorginte psihanalitică, în alcătuirea teoriei proprii, și la Berne este lăsată deoparte perioada de latență dintre copilărie și adolescență.

a. Copilăria timpurie (0-6 ani)

În acest interval, esențial este faptul că părinții sau *prescripții* (set de precepte oferite de un părinte grijuliu) și *porunci* (interdicții sau ordine negative) prin verbalizările făcute, ce se traduc în răsplăte la comportamentul copilului cu efectul de a genera învingători din aceștia sau blesteme care îi creează pe învinși. În limbaj colocvial, acea parte a mamei care dă poruncile (Părintele critic sau Copilul ei) e numită zâna-nașă dacă e binevoitoare sau mama-vrăjitoare în caz contrar. Elementul-cheie în eliberarea de scenariu îl reprezintă *permisiunile* (intervenții care îi dau individului autorizația de a nu se supune unei porunci parentale dacă e pregătit, dornic și capabil de acest lucru) de care se folosește terapeutul – câteodată singurul care îl poate elibera pe pacient de blestemele părinților și care dă autonomia acestuia din urmă. Tot în copilărie se construiește și introiectarea *modelelor de comportament* ale părinților – stiluri de viață bazate pe instrucțiuni sau pe exemple părintești care au rolul de a învăța individul modul în care să își structureze timpul în viață, atunci când nu doarme, prin ritualuri, distracții, jocuri, intimitate și activitate.

b. Copilăria târzie (7-10 ani)

Este etapa în care copilul hotărăște ce sentimente va trăi și cum își poate asambla componentele scenariului astfel încât să devină o persoană cu un scop în viață. În funcție de această acțiune își va alege *concesiunea* (racket) afectivă proprie, adică trăirile afective preferate care îl vor însoți toată viața. Un aspect semnificativ este legat de prezența și folosirea *cupoanelor* (trading stamp) psihologice reprezentând valuta forte a concesiunilor tranzacționale. Așa cum unii oameni simt plăcere în a colecționa, cupoane comerciale sau timbre tot așa se întâmplă și în cazul celor cu conținut psihologic (trăiri afective și/sau pozitive); le colecționează, le savurează și le dau la schimb periodic pentru a obține... suferințe gratis.

c. Adolescența

În această perioadă, ocupațiile de timp liber, noii eroi și noile simțăminte se condensează în conduita individului și în felul în care este perceput. Conceptul principal care cuprinde manifestările generale ale pacientului este denumit *trivcou* având ca echivalențe termenii de *apărare caracterială* dau *armură caracterială* din psihanaliza freudiană și ideea adleriană de *minciună de viață*. Inscripția de pe tricou arată un motto al vieții, filosofia de viață a persoanei, care se poate deduce din conduita adoptată de acestea.

d. Maturitatea și finalul

După o perioadă de reușite și/sau eșecuri în viața adultă, individul se pregătește pentru reprezentarea de adio. Importanța majoră revine scenei morții, testamentului și epitafului rezultate tot din directivele scenariului. De pildă, piatra funerară are, la fel ca tricoul, două fețe pe una se află preceptele antisecularului și vorbește doar de bine de răposat, pe cealaltă se află porunca din scenariu. În aceste condiții,

Berne conchide: „cinci sunt lucrurile pe care le primim de la părinți la șase veri după ce ieșim din pântec: lungimea zilelor, averea, soarta, învățătura și mormântul“.

Speranța pe care ne-o dă psihiatrul american este că viața poate fi schimbată după ce se scapă de *tot gunoiul acumulat în minte încă de la venirea de la maternitate*. De fapt, aceasta este filosofia Analizei Tranzacționale, faptul că individul poate să decidă asupra propriului său destin, iar deciziile sale pot fi schimbate de el însuși, dar pentru asta este necesar să fie cunoscută *marțiana*, adică stilul de vorbire al oamenilor care învață cum să spună Bună ziua.

EPILOG

În final câteva cuvinte despre stilul conceptual al autorului. Cărțile sale sunt neobișnuite chiar și pentru cititorii foarte specializați, sunt cărți care propun, în maniera simțului analogic al lui Berne, concepte uimitoare pentru psihologie cum sunt concesiuni, timbre, cupoane, tricouri etc. Motivul pentru care psihiatrul american a ales exprimarea sui-generis este redat în preambulul cărților: „Având de ales între mister și deschidere, între sofisticare și simplitate, m-am alăturat mulțimii, aruncând câte un cuvânt *mare* care să-i distragă pe câinii de pază ai academiilor, în vreme ce eu o șterg pe ușa de la subsol și le spun Bună ziua prietenilor mei“.

Berne moare în 1970, în urma unui infarct, nu înainte de a vedea dezvoltându-se Asociația Internațională de Analiză Tranzacțională și Seminarul de Analiză Tranzacțională din San Francisco, numeroase clinici care utilizează teoria tranzacțională precum și o pleiadă de practicieni care îi continuă opera. Dintre cele mai cunoscute nume, amintim pe cele ale lui Muriel James, autorul bestseller-ului *Născut pentru a învinge*, C. Steiner, cel care introduce noțiunile de matricea scenariului și scenariile hamartice, Mary și Robert Goulding, liderii școlii de terapie redecisională.

BIBLIOGRAFIE

1. **Berne E** – Jocuri pentru adulți. Editura Amaltea, București, 2002.
2. **Berne E** – Ce spui după Bună ziua. Editura Trei, București, 2006.
3. **Chalvin Dominique** – Analyse transactionnelle et relations de travail. ESF, 1980.
4. **Eliade M** – La umbra unui crin. În: Nuvele inedite. Editura Rumlrina, București, 1991.
5. **Erskine R** – Transference and transactions. In: RG Erskine, Theories and methods of an integrative transactional analysis. TA Press, San Francisco, 1997.
6. **Joines V** – Using redecision therapy with different personality adaptations. Transactional Analysis Journal, 21, 2, 1986.