

## Significant Aspects of the Transitional Analysis

Mirela Arsith<sup>1</sup>

**Abstract:** From the middle of the twentieth century, a new theory was experimented, which was imposed as an alternative to traditional psychology, which specialists called Transactional Analysis. It has developed and is developing still concepts and tools, with an important role in: (a) explaining and understanding the psychic structure of the human being and its behaviors; (b) optimizing communication skills; (c) psychotherapy; (d) management and marketing. The hypothesis is that the same person can adopt contradictory ways of behaving, feeling and thinking. American psychiatrist Eric Berne, the founder of transactional analysis, promoted the concept of ego state, which manifests itself as Parent, Adult and Child. In this paper we aim at highlighting what is most significant for the three states, as well as to illustrate their areas of application. In this way, we can build rules and strategies for communication, in order to influence behaviors, feelings, opinions, and the intentionality of communication can become effective.

**Keywords:** ego state; adult hypostasis; Parent hypostasis; Child hypostasis; communication strategy

### 1. Introducere

Inițiată la mijlocul secolului al XX-lea de medicul psihiatru Eric Berne, *analiza tranzacțională* (AT) s-a afirmat atât ca o alternativă la psihologia tradițională, în calitate de teorie a personalității, preocupată mai ales de comportamentele interpersonale. Cât și ca teorie a comunicării, ce se preocupă de calitatea relaționării interpersonale și organizaționale în cadrul schimburilor comunicaționale reciproce, impunându-se ca un ansamblu de instrumente și tehnici de îmbunătățire a competențelor de comunicare. Analiza tranzacțională se remarcă și ca o teorie a psihopatologiei umane, aplicabilă în psihoterapia cotidiană.

---

<sup>1</sup> Associate Professor, PhD, Danubius University of Galati, Faculty of Communication and International Relations, Romania, Address: 3 Galati Boulevard, 800654 Galati, Romania, Tel.: +40.372.361.102, fax: +40.372.361.290, Corresponding author: arsith.mirela@univ-danubius.ro.

## 2. Principiile Analizei Tranzacționale

Filosofia analizei tranzacționale se fundamentează pe trei principii de bază:

1. *Toți oamenii sunt OK.*

Oamenii au un statut de persoane caracterizate prin demnitate și o anumită valoare umană, fiind capabili să interacționeze adecvat cu semenii lor și să se maturizeze.

2. *Fiecare om are capacitatea de a gândi pentru propria persoană.*

Fiecare om este responsabil pentru deciziile pe care le ia; acestea trebuie să fie luate în cunoștință de cauză, iar consecințele acestor decizii urmează a fi suportate cu toate consecințele lor.

3. *Oamenii își hotărăsc singuri destinul, iar deciziile luate pot fi schimbate.*

În funcție de împrejurări, ființele umane își pot schimba convingerile și pot face propriile alegeri cu privire la diferite situații de viață. Deciziile lor pot fi reanalizate, schimbate și modificate oamenii rămânând responsabili pentru consecințele deliberărilor lor.

## 3. Stările Eu-lui în comunicare

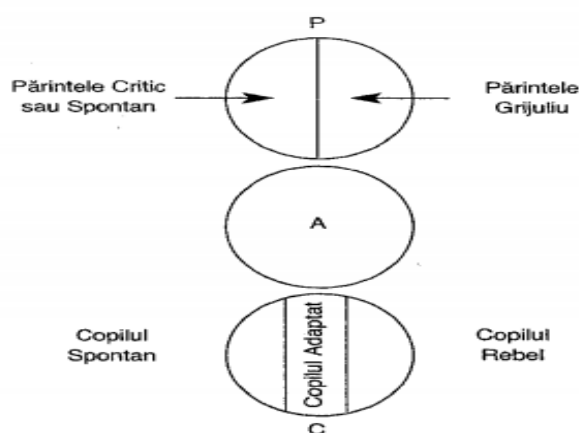
Stările Eu-lui se modelează ca sisteme de raționare, de emoții și de comportamente în conexiune cu etapele distincte ale dezvoltării unei persoane sau chiar a unui grup. Analiza tranzacțională propriu-zisă este precedată de analiza structurală, care cercetează cele trei dimensiuni ale stărilor Eului, ce marchează dezvoltarea personalității umane și adoptarea unor comportamente concrete, observabile, în funcție de împrejurări:

-*starea Eu-lui COPIL*; orice persoană are înlăuntrul său un copil, care “simte, gândește, acționează, vorbește și reacționează exact așa cum facea persoana la o anumită vârstă a copilăriei” (Berne, 2006, p. 33). Indiferent de vârsta biologică, persoana care se află în starea Copil acționează în moduri specifice copilăriei, perceperea lumii înconjurătoare depinzând de ceea ce simte și mai puțin de ceea ce gândește.

-*starea Eu-lui ADULT*; în această stare o persoană “își evaluează în mod obiectiv mediul și calculează probabilitățile și posibilitățile acestuia pe baza experienței anterioare” (*Ibidem*). Starea Adult se fundamentează pe abordarea lucidă, analitică, a realității concrete. Această stare relevă “capacitatea persoanei de a observa atent, a culege și analiza date din mediul exterior, a interpreta lucid, a testa, a trage

concluzii și a lua decizii, fără prejudecăți și fără implicare emoțională” (Prutianu, 2004, p. 61).

-*starea Eu-lui PĂRINTE*, în care “individul simte, gândește, acționează, vorbește și reacționează exact la fel ca unul dintre părinții săi pe vremea când el era copil” (Berne, 2006, p. 33). Starea Părinte presupune asumarea unui *model*, conform figurilor parentale întâlnite: mama, tata, bunicul, bunica, preotul, patronul etc., pe care îl va asuma de-a lungul vieții sale.



**Figure 1. Aspecte Descriptive ale Personalității**

Sursa: E. Berne, 2006, p. 35.

### 3.1. Starea de Părinte

Starea de părinte funcționează imitativ, preia și transmite valori, principii morale și obligații. Ea are două dimensiuni:

\*Părintele spontan, critic, normativ, cu un rol de Persecutor.

Acest tip de părinte este dominator, autoritar, emite judecăți de valoare și formulează critici, devalorizează. “Autoritatea vocilor interiorizate induce interdicții, valori și prejudecăți” (Prutianu, 2004, p. 68). Când suntem în starea de Părinte Normativ, criticăm, oferim sfaturi, avem tendința de a da ordine.

Verbalizări posibile în starea de Părinte normativ pot fi: “Nu ai voie să faci asta!”; “Trebuie să faci acest lucru!”; “Să fii cuminte!”; “Să faci cum îți spun eu!”; “Să nu ai încredere în...”; “Eu îți vreau binele!” “Așa trebuie să te comporți!”; “Nu ești în stare să...”; “Este vina ta!” “Ești incapabil!” etc.

Dintre comportamentele nonverbale caracteristice Părintelui normative putem evidenția: degetul arătător îndreptat amenințător; lovirea cu pumnul în masa pentru a “sublinia” ceea ce este susținut verbal; pune mâinile în șolduri; ridică bărbia, măsora persoana cu privirea etc.

\*Părintele grijuliu, binevoitor, superprotector, cu rol de Salvator. Acesta are un comportament protector, este mereu gata să ofere sprijin, este gata să ajute, să încurajeze, să aline, să orienteze sau să laude.

În Starea de Părinte Binevoitor, putem întâlni verbalizări cum sunt: *“Te ajut eu!”*; *“Bravo!”*; *“Fac eu asta pentru tine!”*; *“Nu te îngrijora!”*; *“Sunt lângă tine!”*; *“Nu este nimic. Se poate întâmpla...”*; *“Rezolv eu situația”*; *“O să treacă...”*; *“Va fi bine...”*; *“Felicitări!”* etc.

Comportamente nonverbale adoptate de Părintele Binevoitor: mângâie; îmbrățișează; bate persoana ușor pe umăr, pentru a o încuraja; are o atitudine protectivă etc.

### **3.2. Starea de Adult**

În Starea de Adult persoana percepe și analizează faptele și informațiile, pe care le poate înțelege, le poate asimila, compara și explica logic, clar și concis. Adultul se modelează prin învățare și prin exersarea procesului decizional. El nu este subjugat de prejudecăți, precum Părintele și ignoră emoțiile specifice Copilului. El poate media conflictele care pot apărea între Starea Părinte și Starea Copil.

Adultul apelează la verbalizări deschise, oneste, legate de ceea ce gândește și simte: *“Care este problema?”*; *“Explică-mi, te rog...”*; *“Te informez că...”*; *“Ce crezi despre...?”*; *“Cum te simți?”*; *“Ești de acord cu...?”*; *“Aș vrea...”*; *“Cum să fac?”*; *“Acestea sunt soluțiile”*; *“Ideea este că...”*; *“Probabil...”* etc. Aceste verbalizări sunt, mai ales, reformulări și interogații, rostite ferm, calm și clar.

Comportamentele nonverbale ale Stării de Adult sunt marcate de postura dreaptă și destinsă a corpului și de gesturi neutre, deschise și dezinvolve. Mimica Adultului are un caracter meditativ; își împletește degetele; consultă dicționare sau instrucțiuni de folosire; își sprijină bărbia cu mâna, ascultă asertiv etc.

Starea de Adult îngăduie “o integrare armonioasă între dorințe (Copil) și valori (Părinte), fapt care dă personalității un sentiment de mulțumire în viață, în acord cu sine însuși” (Lassus, 2000, p.35).

### 3.3. Starea de Copil

În Starea de Copil viața este trăită ca emoție și sentiment, fiind marcată de creativitate, visare și curiozitate. “Guvernată de principiul plăcerii, persoana aflată în starea Copil nu are conștiință morală și nu se supune de bunăvoie interdicțiilor. Nu știe ce-i permis sau interzis, corect sau incorect [...]” (Prutianu, 2004, p. 66).

Această stare are următoarele forme de manifestare:

\*Copilul Spontan, Copilul Liber sau Copilul Natural, care are capacitate intuitivă și acționează în funcție de răspunsurile la senzațiile și dorințele lui; el este sensibil, deschis și impulsiv, fiind posibilă evitarea neînțelegerilor.

Comportamentele verbale ale Copilului Liber: “*Îmi place!*”; “*Nu îmi place!*”; “*Nu vreau!*”; “*Lasă-mă!*”; “*Vreau și eu!*”; “*Ooo!*”; “*Minunat!*”; “*Numai mie mi se întâmplă!*”; “*Hai!*” etc.

Comportamentele non-verbale sunt foarte dinamice: are o mimică foarte expresivă-se bosumflă, face mutre; râde și plânge cu ușurință; bate din pocior; dansează etc.

\*Copilul Adaptat, care reacționează în funcție de reflexele dobândite, trebuințele și dorințele sale fiind adaptate la necesitățile altora sau ale societății; aceasta este “adaptarea social la cereri” (Coman, 2008, p. 67). Această stare se subdivide în Copil Adaptat Supus și Copil Adaptat Rebel.

Copilul Adaptat Supus manifestă teamă în fața reacțiilor celorlalți; se devalorizează, declarându-se neputincios și incapabil, prezentându-se ca fiind o victimă.

Verbalizări specifice: “*Eu nu pot!*”; “*Nu sunt capabil să...*”; “*Nu cred că reușesc*”; “*Mie nu-mi iese...*”; “*Aveți dreptate*”; “*Alții știu mai bine ca mine*” etc. Copilul Adaptat Supus se plânge mereu, respectă normele, este politicos și cedează în fața celorlalți.

Copilul Adaptat Rebel încalcă regulile, este nonconformist, ironic, ridică tonul și ripostează imediat: “*Nu!*”; “*Nu ai dreptul!*”; “*Nu sunt obligat!*”; “*Nu vreau!*” etc.

#### **Exemple pentru manifestarea Stărilor Eu-lui în situații concrete:**

1. “*Este foarte frig*” (Părinte).

“*Sunt -2°C*” (Adult).

“*Brrr! Mor de frig*” (Copil).

2. “Ești inconștient! Conduci cu o viteză prea mare” (Părinte)

“Ai dreptate. Limita este de 60 km.” (Adult)

“Îmi place viteza!” (Copil)

3. “Căscatul! Ai fost neatent!” (Părinte)

“Este adevărat, am greșit. Să văd ce pot face” (Adult)

“Tertare! Nu mai fac” (Copil)

#### 4. Analiza Tranzacțiilor în Comunicare

Două sau mai multe persoane care interacționează, realizează un proces de comunicare. Astfel, stările Eu-lui fiecăruia intră în relații cu stările Eu-lui interlocutorului sau, după caz, ale interlocutorilor, realizându-se astfel, schimburi verbale, non-verbale sau paraverbale. Unitatea fundamentală a comunicării este dată de relația dintre *stimul* și *răspuns*.

##### 4.1. Tranzacții pozitive și tranzacții negative

Tranzacțiile pot fi *pozitive* sau *negative*, după felul în care interlocutorii își asumă stările Eu-lui lor. Considerăm pe X și Y ca fiind doi interlocutori, între care se petrec următoarele *tranzacții pozitive* (Lassus, 2000, p. 61):

- Părintele Normativ al lui X și Adultul lui Y;

X: “Deschide repede televizorul! Sau vrei să piedem filmul?”

Y: “Liniștește-te. Mai sunt 10 minute până începe.”

- Adultul lui X și Adultul lui Y;

X: “Unde este telecomanda?”

Y: “Pe măsuta din sufragerie.”

- Copilul Liber al lui X și Copilul Liber al lui Y;

X: “Am chef să mă plimb!”

Y: “Și eu! Hai la plimbare!”

- Părintele binevoitor al lui X și Copilul lui Y.

X: “Of, ești palid! Să îți fac patul, să te odihnești?”

Y: “O, da! Mă simt așa de obosit!”

Între X și Y se pot manifesta următoarele *tranzacții negative* (Lassus, 2000, p. 62):

- Părintele Normativ al lui X și Copilul Adaptat al lui Y (Părintele are rol de Persecutor);

X: “Măine vine bunica. Trebuie să fii acasă!”

Y: “Bine, voi fi aici.”

- Părintele Binevoitor al lui X și Copilul Adaptat al lui Y (Părintele are rol de Salvator);

X: “Văd că nu îți este bine. Du-te acasă și odihnește-te.”

Y: “Mulțumesc. Așa am să fac.”

- Copilul Adaptat al lui X și Copilul Adaptat al lui Y (Rol Victimă);

X: “Vai, iar am greșit tema. Ce mă fac acum?”

Y: “Nu văd nicio soluție. Vom lua amândoi nota patru.”

- Copilul Adaptat al lui X și Părintele Binevoitor al lui Y (Rol Victimă).

X: “Eu nu mai suport! Ce vor toți de la mine?”

Y: “Nu te mai necăji! Eu sunt lângă tine.”

## 4.2. O Tipologie a Tranzacțiilor

1. *Tranzacții directe*. Acestea sunt cel mai puțin ambigue:

\**Tranzacții paralele*. Acestea au un accentuat caracter previzibil. Ele au loc atunci când “stimulul orientat către o anumită stare a Eu-lui primește exact replica așteptată, exact din starea Eu-lui vizată” (Coman, 2009, p. 77). Aceste se mai numesc și tranzacții complementare. Acestea sunt de tipul P-P; A-A; C-C. În tranzacțiile paralele, “comunicarea poate dura pe o perioadă nedefinită” (Berne, 2006, p. 37).

*Exemple:*

P: “Ce zăpăciți sunt tinerii astăzi!”

P: “Da, ați văzut cum sunt...”

A: "Cât costă cămașa?"

A: "100 de lei."

C: "Mi-e postă de înghețată."

C: "Hai să mâcăm!"

\**Tranzacții încrucișate.* În cadrul acestor tranzacții, adresarea către o stare a Eu-lui interlocutorului, determină un răspuns de la o altă stare. Acest tip de tranzacții generează suferință și blochează comunicarea. Pentru a fi depășite blocajele, unul din interlocutori trebuie să schimbe starea.

*Exemplu:*

P: "Nu sunt mulțumit de tine!"

C: "Nici tu nu ești perfect!"

2. *Tranzacții duble, ascunse.*

### 4.3. Tranzacțiile cu fond dublu

În acest tip de tranzacții, se face apel la subînțelesuri, iar comportamentele se ghidează după acestea. "[...] pentru a înțelege o interacțiune, nu trebuie să ne legăm numai de ceea ce este spus ci, mai ales de ceea ce se poate înțelege în ce nu este spus și în non-verbal" (Martin, 2014, p. 67). Tranzacțiile cu fond dublu au un caracter ascuns, vag și ambiguu.

Ceea ce se rostește în mod clar, deschis, prin mesaj se numește *nivelul social* al tranzacției. Ceea ce este înțeles dincolo de mesajul manifest reprezintă *nivelul psihologic* al tranzacției. Comportamentul generat de acest tip de tranzacție este numit în analiza tranzacțională *joc psihologic*. Răspunsul comportamental este determinat de nivelul psihologic al tranzacției.

Exemplu (după Coman, 2009, pp, 76-77):

La *nivel social*:

X: "Mi-e teamă că este prea scump pentru dumneavoastră."

Y: "Totuși, îl voi cumpăra."

La *nivel psihologic*:

X: "Pari prea sărac ca să-ți permiți așa ceva"



Y: “Ce crede ăsta?”

Decodarea și înțelegerea mesajelor subînțelese la nivel psihologic “se optimizează odată cu dezvoltarea spiritului de observație și cu formarea competențelor de comunicare paraverbală și nonverbală” (Coman, 2009, p. 78).

## 5. Concluzii

Pornind de la cele trei stări ale Eu-lui și prin analiza tranzațiilor, se poate explica ceea ce se întâmplă în procesul comunicării. Prin analiza tranzațională favorizează o analiză a comunicării și identificarea de modalități de creștere a eficienței acesteia, atât la nivel intrapersonal, cât și interpersonal. Aplicabilitatea analizei tranzaționale este destul de vastă: educație, diplomatie, sfera organizațională, marketing etc., având mereu în vedere potențarea acestor domenii, care se fundamentează pe comunicare.

## Bibliografie

- Berne, E. (2006). *Ce spui după “bună ziua”?* / *What do you say after “hello” ?* Bucharest: Trei.
- Coman, A. (2009). *Tehnici de comunicare/ Communication techniques*. Bucharest: C. H. Beck.
- Harris, T.A. (2011). *Eu sunt OK, Tu ești OK/ I'm OK, you're OK*. Bucharest: Trei.
- Lassus, de R. (2000). *Analiza tranzațională/ Transactional analysis*. Bucharest: Teora.
- Martin, J.-C. (2014). *Arta negocierii/ The art of negotiation*. Bucharest: House of Guides Publishing Grup.
- Prutianu, Șt. (2004). *Antrenamentul abilităților de comunicare/ Training in communication skills*. Iași: Polirom.