



Transaksiyonel Analiz (İşlemsel Çözümleme Yaklaşımı)

Eric BERNE

- ❖ Kuram kolay ve anlaşılır bir model üzerine oturtulmuştur.
- ❖ Genel resme ulaşmak için çalışır.

Kuramı geliřtiren: ERIC BERNE

- ❖ 1910 Montreal doğumludur.
- ❖ Tıp öğreniminin yanı sıra Edebiyat, Halkla İlişkiler ve Antropoloji eğitimini tamamlamış bir psikiyatristtir.
- ❖ *Paul Federn'nin öğrencisi olarak psikanaliz eğitimi almıştır.

Paul Federn

- Psikoanalist
- Freud'u izlemiş
- Amerikaya göç
- Eric Berne'nin kendisiyle karşılaşması
- Psikozlara ilişkin kuram, narsizm ve “ego psikolojisi” uğraşı alanı.
- Psikotik hastaları tedaviye çalışan ve büyük başarı elde eden ilk psikoanalist
- Federn'in “ego psikolojisi” ile ilgili araştırma ve klinik deneyimi Berne'nin ebeveyn-yetişkin çocuk ego durumlarını geliştirmesi üzerinde etkili olmuştur.

ERIC BERNE

- ❖ Psikanalizi, hastayla yakınlık kuramayan, hastaya edilgen bir rol veren ve kısa vadede değişimi olanaksız kılan bir yaklaşım olarak görmüştür.
- ❖ Psikanalizdeki id, ego, süperego kavramlarının çok soyut olduğunu ifade ederek, psikanalizin somut gerçeklerle uğraşmadığını ileri sürmüştür.

- Berne'e göre hastanın gelişme göstermiş olması yeterli değildir, değişmenin olması ve bunun da somut olarak gözlenmesi gerekmektedir.

❖ 1957 yılında “Psikoterapideki Ego Durumları” (Ego States in Psychotherapy) adındaki makalesini yayınlamış,

❖ “Transaksiyonel Analiz” makalesiyle görüşlerini yeni bir yaklaşım olarak duyurmuştur.

❖ 1970 yılında da kalp krizi nedeniyle hayatını kaybetmiştir

Kuramın Amacı:

Uyumsuz davranışları ve nedenlerini açıklamak, davranışın analizini yapabilmek ve terapi sürecini belirlemektir.

Berne:

“İnsanlar dünyaya prens ve prensesler olarak gelirler ancak daha sonra kurbağaya dönüşürler. Tedavinin amacı da insanların yeniden prens ve prenses olmalarına yardımcı olmaktır.”

Kuramın Felsefesi

- ❖ İletişim, gelişim, kişilik, psikopatoloji ve terapi alanları ile ilgili bilgileri içeren ve insanı **olumlu olarak** ele alan insancıl bir yaklaşımdır.
- ❖ Bu, aynı zamanda psikanalizden kopuş nedenidir.

Kuramın Varsayımları

Kuramın varsayımları şu üç temele dayanmaktadır:

- ❖ Herkeste duygusal olarak gelişmek ve özerklik gelişimini kazanmak için bir eğilim bulunmaktadır.
- ❖ Her insan karşılaştığı olaylarda farkında olarak ya da olmayarak bir seçim yapmaktadır.
- ❖ İnsanlar yaşamlarının akışını değiştirebilirler.

❖ **İnsanlar OKEY'dir:** *Bu, herkes ne yaparsa yapsın, kim olursa olsun değerlidir, anlamlıdır ve önemlidir demektir.*

❖ **Herkesin düşünme kapasitesi vardır:** *İnsanlar, çevrelerinde ne olduğu ve kendilerine ne olduğunu kavrayabilme kapasitesine sahiptir.*

❖ **Yaşamında ne olacağına herkes kendisi karar verir:**

❖ *İçinde bulunduğumuz durum ve çevremizdeki insanlar, bizim üzerimizde az ya da çok, hafif ya da yoğun çeşitli etkilerde bulunabilir.*

❖ *Etkilenmeyi kabullenebiliriz ya da kabullenmeyebiliriz.*

❖ *Etkilenmemizi bile, istediğimiz gibi düzenleyebiliriz.*

Temel Kavramlar

-Ego Durumları

- ❖ Kuramın temel taşıdır.
- ❖ Herhangi bir anda çocukça, yetişkince (yaşa uygun) ya da ebeveyn gibi düşünür, hisseder ve davranırız.
- ❖ **TA, ebeveyn, yetişkin ve çocuk ego durumları** üzerine temellendirilmiştir.

- *"Öyle zamanlar olur ki, karakterimin değişik parçalarına şaşkınlıkla bakarım. Bir sürü insandan oluşmuşum gibi gelir ve o anda olduğum kişinin önde olduğunu, bir süre sonra da olduğum kişinin yerinibir başkasına bırakacağını bilirim.*
- *Ancak gerçek olan hangisidir ?*
- *Hepsi mi, yoksa hiçbiri mi?"*

SOMERSET MAUGHAM'

Transaksiyonel Analize Göre Kişilik Yapımız (Kişisel Rollerimiz)

AB
Anababa
Benlik
Durumu

Y
Yetişkin
Benlik
Durumu

Ç
Çocuk
Benlik
Durumu

EGO DURUMLARI

- **Ebeveyn ego-durumu;**
- çocukluk dönemindeki başta anne-baba olmak üzere tüm otorite figürlerine ait kayıtlarından oluşur.
- Yaşamın ilk yıllarında otorite figürlerinin davranışlarını, farklı durumlarda verdikleri tepkileri, çeşitli konulardaki düşünce ve tutumlarını izler ve kaydederiz.

EGO DURUMLARI

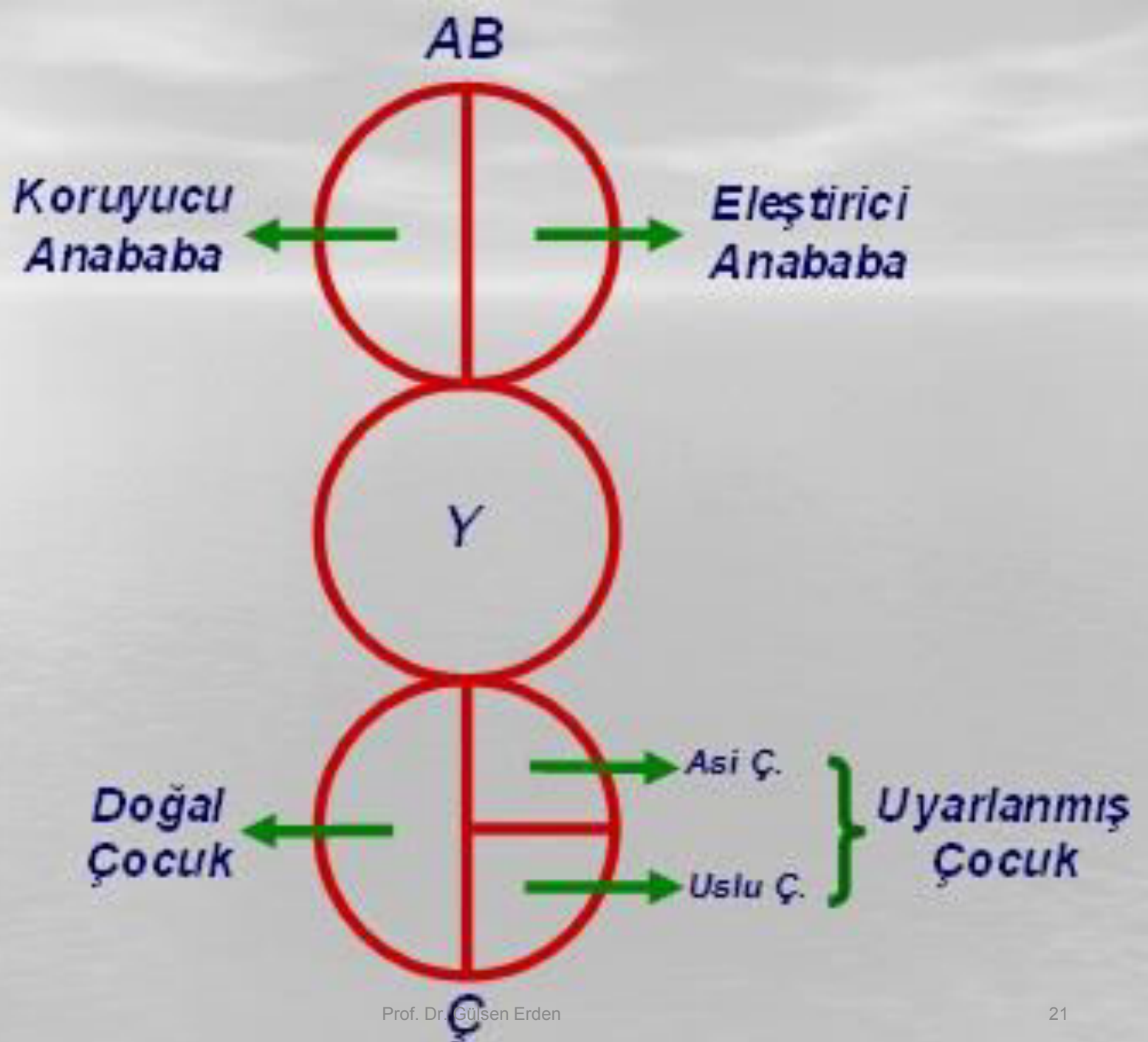
- Yıllar sonra bu ego-durumu aktif olduğunda, tıpkı çocukken izlediğimiz ve kaydettiğimiz bu otorite figürleri gibi hisseder, onlar gibi düşünür, onlar gibi konuşur ve onlar gibi tepki veririz.

EGO DURUMLARI

- **Yetişkin ego-durumu**, kişinin “mantıklı” ve “sağduyulu” yanı olarak tanımlanmıştır. Yetişkin ego-durumu, çevreyi objektif olarak değerlendiren, deneyimleri çerçevesinde olasılıkları hesaplayan ego-durumdur.
- Yetişkin ego-durumunun belki de en önemli özelliği “şimdi ve burada” gerçeği göz önüne alarak, verilere dayalı hareket etmesidir.

EGO DURUMLARI

- **Çocuk ego-durumu**, kişinin 0-7 yaş yaşantılarına ait kayıtlardan oluşur. Çocukluk döneminde yaşananlar ve bu yaşantılara eşlik etmiş olan duygu, düşünce ve davranışlar Çocuk ego-durumunu oluşturur.
- Yıllar sonra kişi Çocuk ego-durumundan hareket ettiğinde aslında çok uzun yıllar önce davranmış olduğu şekilde davranmakta ve bu anlamda geçmişini tekrar etmektedir.



Ebeveyn Ego Durumları

a) Eleştiren Ebeveyn: Ailemizden öğrendiğimiz önyargılı düşüncelerden ve inançlardan oluşur.

b) Koruyucu/Kollayıcı Ebeveyn: Bakım veren taraftır. Yumuşak, sevgi dolu, izin verici, destekleyici, güven ve cesaret verici ego durumudur.

Çocuk Ego Durumları

- a) **Doğal Çocuk:** Hislerinde ve davranışlarında spontandır. İçinden geldiği gibi davranır. Oyuncu, otantik ve duygusaldır. Keyif ve eğlenceye düşkündür. Yetişkinle birlikte yaratıcılığın yeridir.
- Samimi ilişkiler için içimizde ki doğal çocukla iyi bir etkileşim içinde olmamız önemlidir.

b) Uyarlanmış Çocuk: Attığı her adımda sanki ebeveynleri onu gözetliyormuş gibi davranır. Verdiği tepkiler doğal değil ebeveynlerinin isteklerine göredir. Kendi isteklerini gerçekleştirmez.

1) Başkaları ne derse onu yapan evet'çi **uslu çocuk**.

2) Başkaları ne derse isyan eden **isyankar çocuk**.

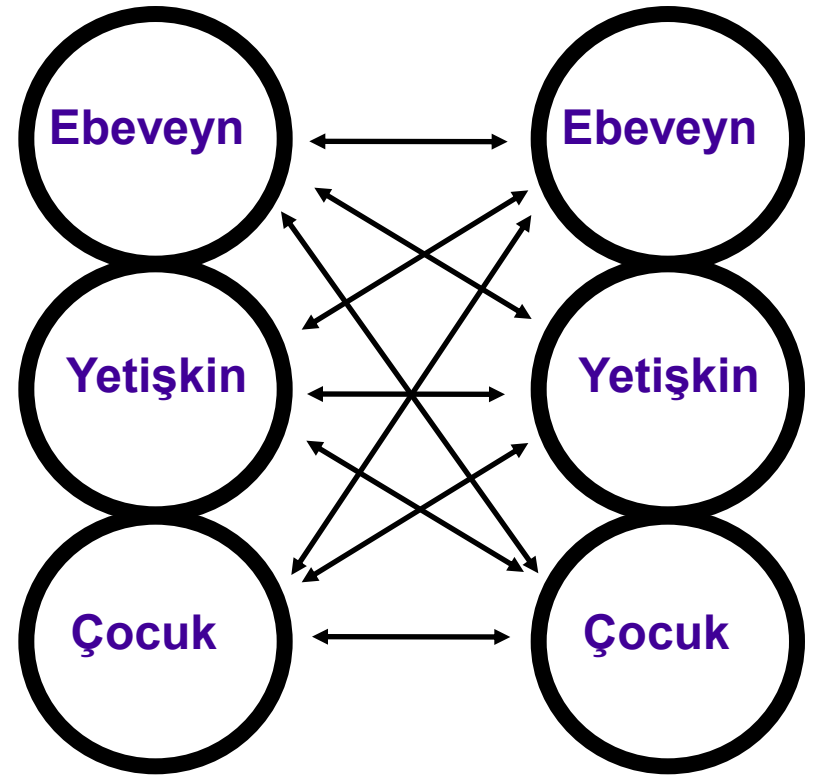
İFADELER	EL, KOL VE BEDEN HAREKETLERİ
• Meli –malı ifadeleri • Asla • Her zaman • Eğer ben olsaydım • Sana yardım edeyim • Sana söylemiştim • Beni rahatsız etme • Komşular ne der? • Üzülme • Canını sıkma, • Korkma, dene! • Sen iyisin • İyi ol • “Orada” ifadeleri	• Parmağı kullanma • Omuza vurma • Masaya vurma • Ayakla yere vurma • El ovuşturma • Elle itme • Kolları kavuşturma • Sırtını sıvazlama
YÜZ İFADELERİ	SES TONU
• Azarlayıcı • Kaşını kaldırma • Kaş çatma • Başıyla onay • Dişlerini gösterme • Alaycı gülümseme • Kızgın • Sevecen • Kınayan bakış • Sempatik (gururlu) bakış	• Sempatik • Destekleyici • Cesaretlendirici • Azarlayıcı • Dudak bükme • Cık cık sesi • Büyüklük taslayan

İFADELER	EL, KOL VE BEDEN HAREKETLERİ
• Ne, kim nerede? • Nasıl, niçin? • Olasılık • Seçenek • Sonuç • Akla uygun • Gerçeğin test edilmesine yönelik • Nedenleri ne? • Ödevinde şunlar eksik • İstatistiklere göre • Şimdi nedenlerine bakalım	Dik duruş Göz teması İlgili görünme Yönü parmakla gösterme Geribildirim vererek dinleme Ne anladığını kontrol etme
YÜZ İFADELERİ	SES TONU
Düşünceli Dikkatli İlgili Burada ve şimdi tepkileri Gözler tetikte meraklı	Açık ancak fazla duygusal olmadan, Sakin, doğrudan Güvenli, Araştırmacı Bilgi verici

İFADELER	EL, KOL VE BEDEN HAREKETLERİ
• Yapmam, bana ne • İstemiyorum • Benim • İstiyorum • Bana bak • Korkuyorum • Kimse beni sevmiyor • Gözleri ovuşturma • Senin yüzünden oldu • Hadi oynayalım • Herkes beni sevsin • Benimkisi seninkinden daha iyi	• Yayılma, yığılma • Geride durma • Tetikte durma • Hırçınlık • Neşeli, heyecanlı duruş • Sokulma kıvrılma • Büzüşme • Tırnak yeme • Parmak emme • Ağza bir şeyler alma • Konuşmak için elini kaldırma
YÜZ İFADELERİ	SES TONU
• Ağlamaklı gözler • Hayran bakışlar • Kırgın gözler • Dudak büzme • Gözlerini açma	• Kıkırdama • Gülme • Mırıldanma • Tatlı konuşma • Dalga geçme • Surat asarak sessiz kalma • Göbekten gülme • Hızlı ve yüksek sesle konuşma

İletişim: Transaksiyonlar, Hatlar (Stroke)

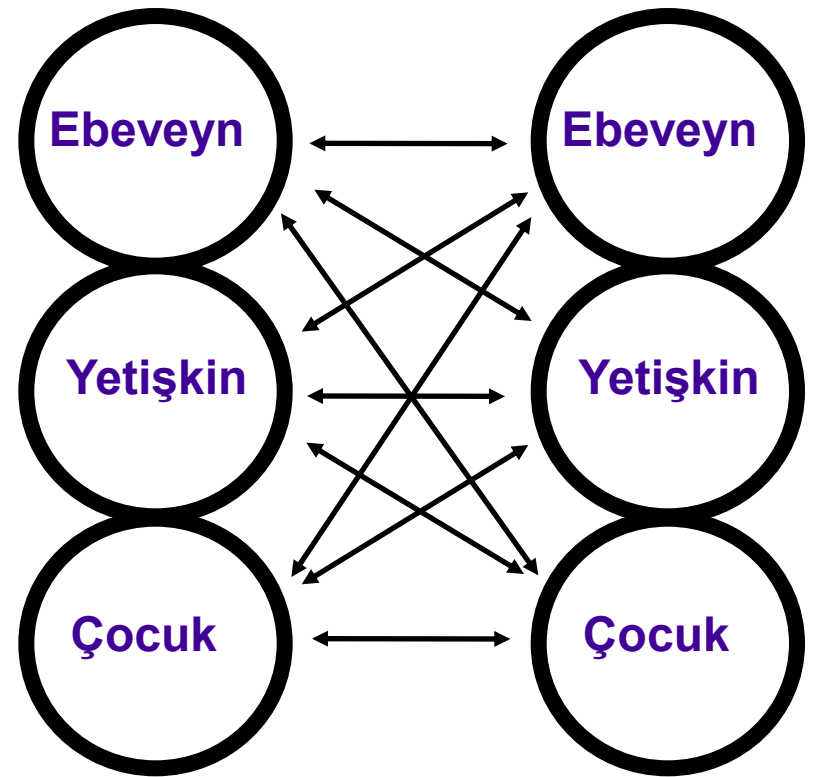
❖ Kişilerarası iletişimde bir uyarıcı ve bir tepkiden oluşan birime transaksiyon denir.



- ❖ İki kişi iletişim kurduğunda biri diğerini tanıdığını göstermekte; diğeri ise bu tanımaya karşılık bir tepki vermektedir. İletişim kurduğumuzda birbirimizi tanımaya yönelik herhangi bir hareket stroke (temas iletisi) olarak tanımlanmaktadır. Bazı transaksiyonlar daha az stroke sağlarken (örn., «Merhaba») bazıları daha çok stroke (örn., «Seni seviyorum») sağlamaktadır.
- İnsanlar su ve yiyecek kadar stroke'lara aynı zamanda başka biri tarafından fark edilmeye ihtiyaç duymaktadır.

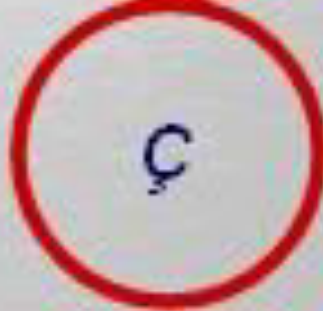
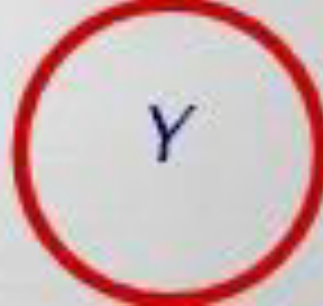
❖ Üç temel iletişim kuralı;

1. **Tamamlayıcı transaksionlar**
2. **Kesişen transaksiyon**
3. **Gizil düzeyde gerçekleşen iletişim.**



- **Paralel (tamamlayıcı) Transaksiyonlar:** Uyarıcı ile tepkinin tutarlı olması sonucu ortaya çıkan iletişim işlemidir.
- Karşımızdakine bir şey söylediğimizde beklediğimiz gibi cevap aldığımız durumlardır.

ERKEK



KADIN

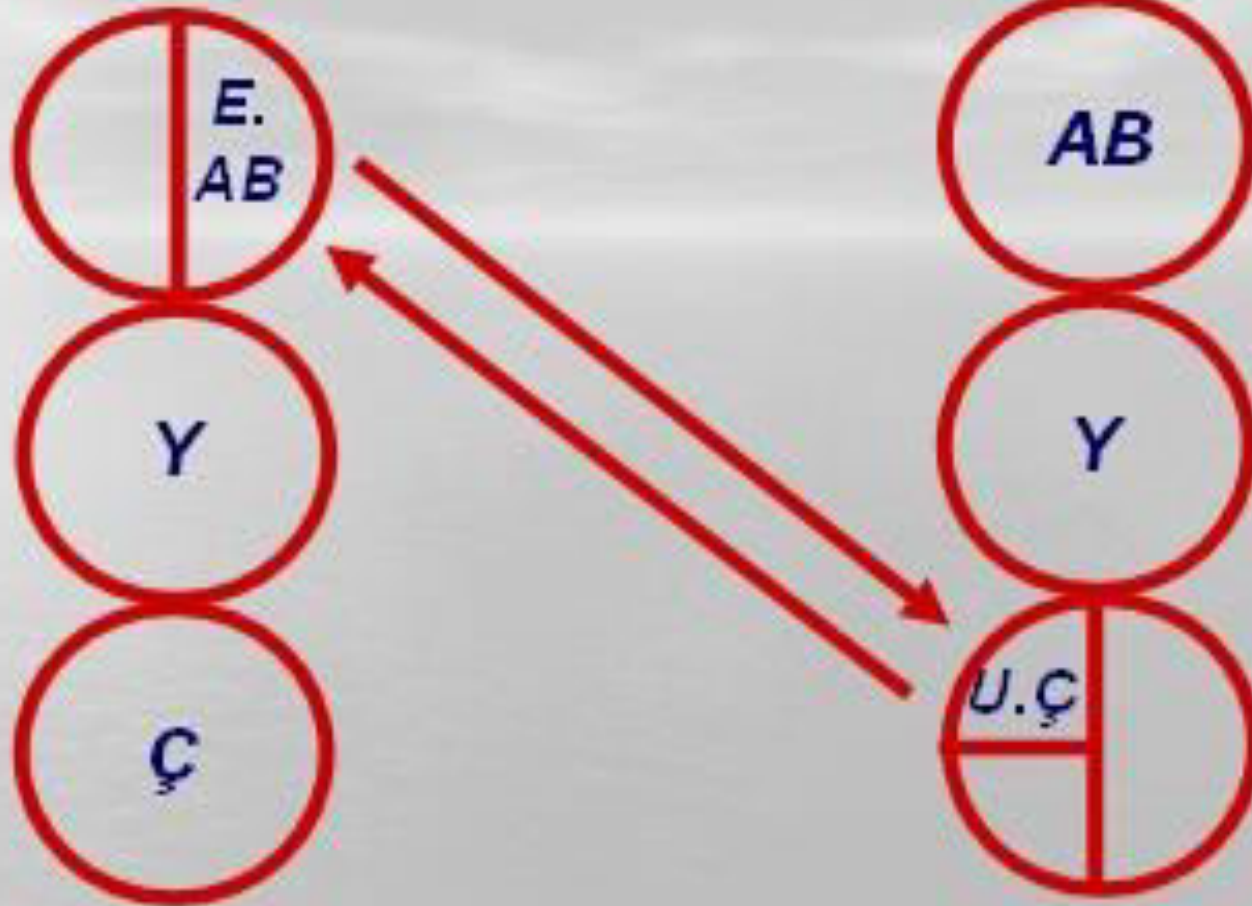


Erkek: Sevgilim yemek ne zaman hazır olur ?

Kadın: Yarım saat sonra.

ERKEK

KADIN



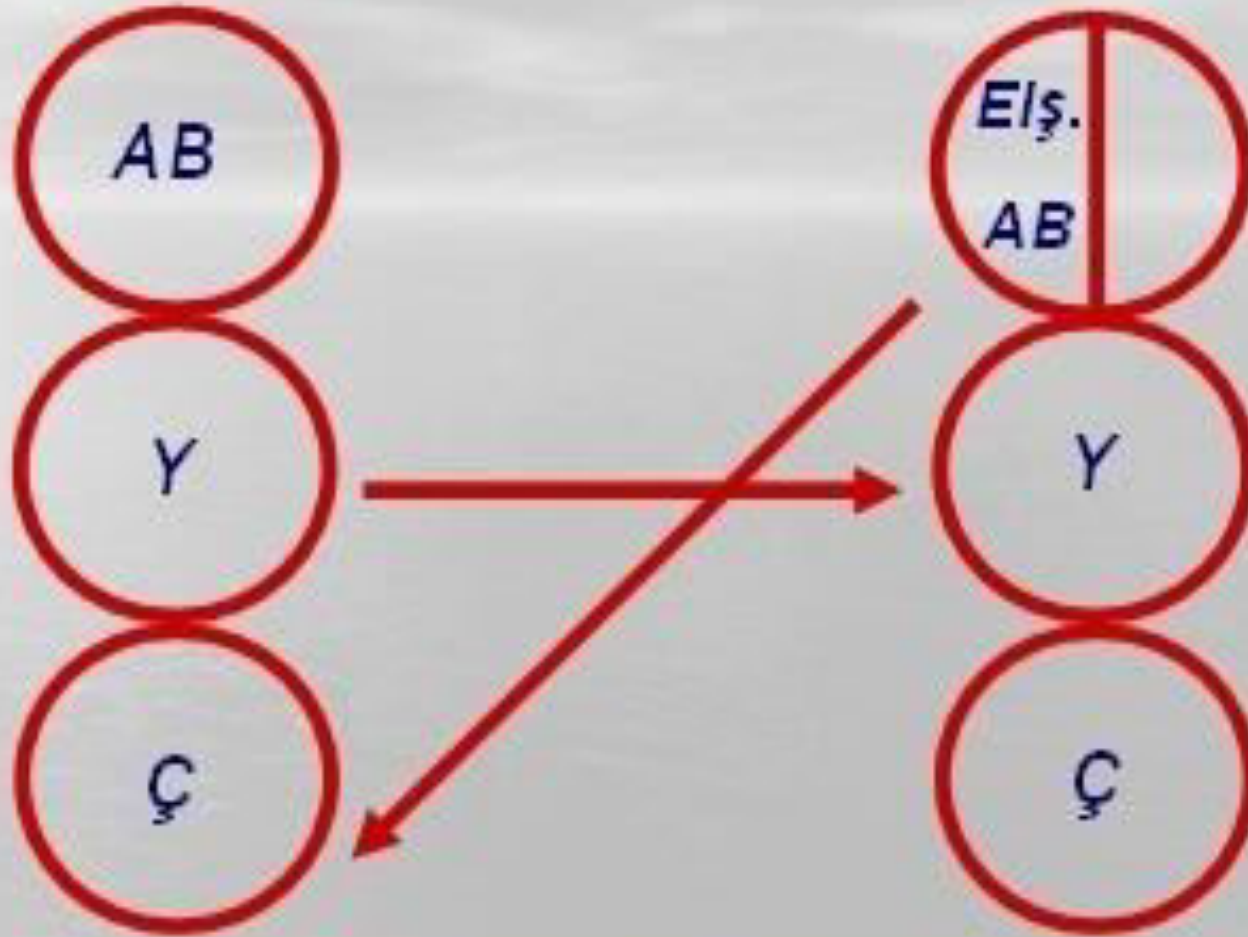
Erkek: Ne dedin, yemek hazır değil mi? Bütün gün ne yaptın?

**Kadın: Sinirlenme lütfen. Misafir geldi, uzun da oturdular.
Şu yastığı arkana koyayım, gazeteyi de buyur. Ben
şimdi yemeği hazırlarım.**

- **Kesişen Transaksiyonlar:** Burada farklı olan, uyarıcıyı gönderen kişinin karşısındaki kişiden beklediği ego durumundan yanıt alamamasıdır.
- Tepki bir başka ego durumundan gelmektedir.
- Başka bir deyişle, “uyarıcı” beklediği “tepki”yi alamaz.
- Taraflardan birisi ya da her ikisi de ego durumlarını değiştirerek yeniden iletişim kurmadıkça, iletişim kopar.

ERKEK

KADIN

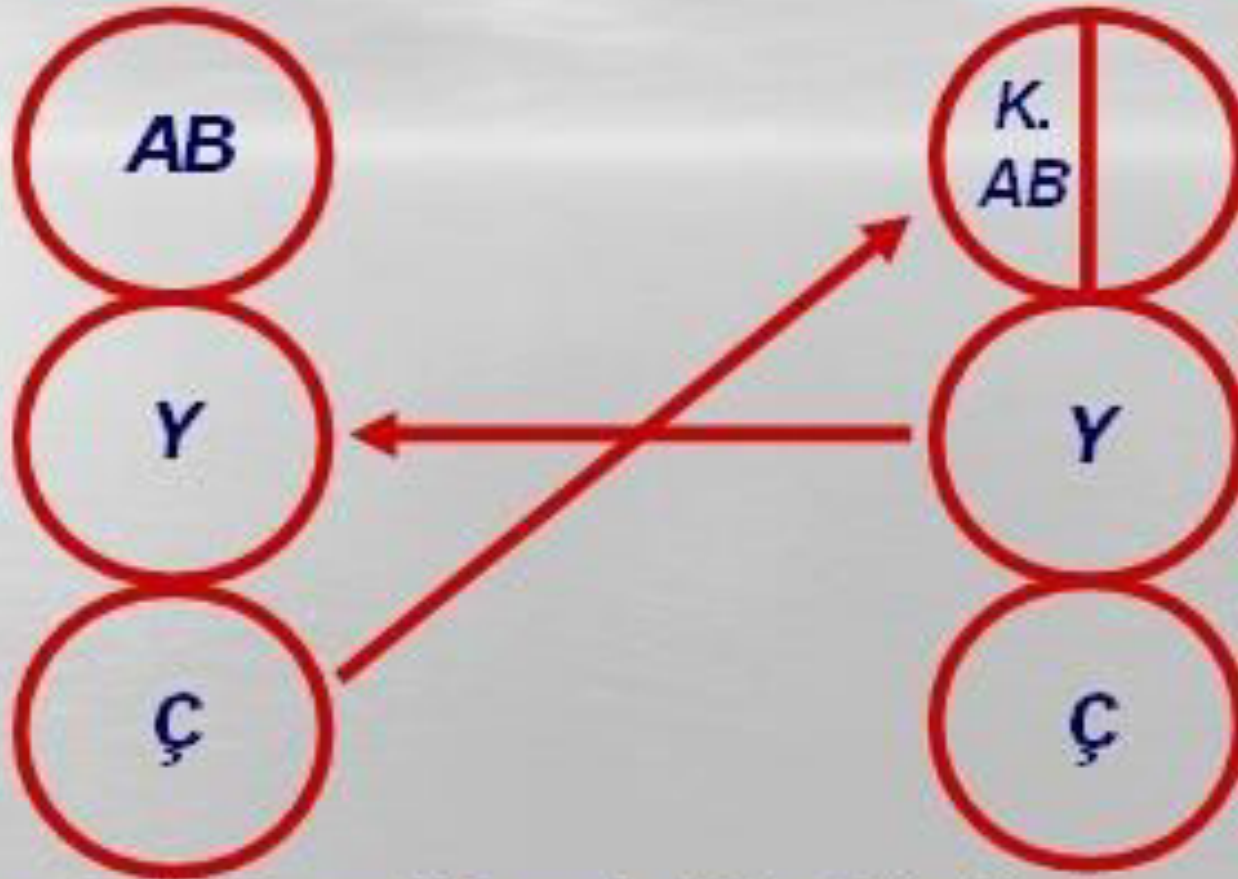


Erkek: Sevgilim, yemek ne zaman hazır olur?

Kadın: Hemen yemek istiyorsan gelip yardım et.

ÇOCUK

ANNE



Çocuk: (Ağlayarak) Anne bak! Maviş'im ölmüş.

Anne: Bak canım, her canlı doğar,büyür,yaşlanır ve ölür. Kuşlar da canlıdır. Maviş'de bir gün ölecekti, bu gün ölmüş.

- **3) Gizli Transaksiyonlar:** İletişimde bulunan iki kişiden yalnızca biri veya her ikisi de, iki ego durumundan birden hareket eder. Bu transaksiyonlar aynı anda 2 farklı mesaj içerirler.
- Bu mesajlardan biri sosyal boyuttayken diğeri psikolojik boyuttadır.
- Açıkça ifade edilen, söylenen sosyal mesaj ile, altında yatan, açıkça söylenmeyen ama sözsüz olarak karşıya iletilen psikolojik mesaj birbirine uymaz.

- Senaryo

- ❖ Erken çocukluk döneminde hayata dair alınan bilinçdışı kararların, daha sonra kişinin hayatı boyunca, yine bilinçdışı bir şekilde uygulandığı varsayımıdır.

Kendi yaşam hikayemizi yazma: Yaşam senaryosu

- Yaşam senaryoları temel olarak yaşam hikayemizdir. Bu senaryoyu anne babamız ve diğer bakım verenlerin etkileri altında çocukluğumuzda yazdık. Daha sonra kendimizin diğerlerinin ve dünyanın nasıl olduğu hakkında kararlar aldık.
- Günlük yaşamımızda senaryo çoğunlukla farkındalığımızın dışında olsa da orada yazılanlara göre davranıyor ve gerçeği yeniden tanımlıyoruz.

-Azımsama

- ❖ Kişinin sorunun çözümü için gerekli olan bir veriyi bilinçdışı bir şekilde almamasına azımsama denmektedir.
- ❖ Dört pasif davranış vardır:
 1. Hiçbir şey yapmamak
 2. Fazla uyumlu olmak
 3. Ajitasyon
 4. Etkisiz kılma

Dünyayı senaryoyla uyumlu hale getirmek: Pasiflik

- Senaryomuzu doğrulamak için neyi yaptığımız ya da yapmadığımız önemlidir. Dünyanın nasıl olduğuna dair verdiğimiz kararlar gerçekliğe uymayabilir. Bununla birlikte edilgen kalarak kararlarımızı pekiştirebiliriz.

-Oyunlar

Farkında olmadan sorunu çözmekten uzaklaşarak, sorunun ağırlığı ile ezilen bir kimse ya problemi ile yüzleşerek bunu çözmek ya da destek almak üzere çevresini değişimlemek durumundadır.

Senaryodaki inançlarımızı haklı çıkarmak: Raketler (Racket) ve oyunlar

- Çocukluğumuzda bazı duygularımızın teşvik edildiğini bazılarının ise yasaklandığını fark edebiliriz. Temas kurmak için ise sadece bize izin verilen duyguları yaşamaya karar verebiliriz. Bu kararı çocukken bilinçli bir şekilde almayız. Yaşam senaryomuzu yetişkin yaşamında sürdürürken otantik duygularımızı çocukken izin verilen duygularla kapatırız. Asıl duygular yerine geçen bu duygulara raket denilmektedir.

Senaryodaki inançlarımızı haklı çıkarmak: Raketler (Racket) ve oyunlar

- Transaksiyonel analizde oyunlar olumsuz sonuçlara yol açan tekrarlayıcı davranış örüntüleri olarak tanımlanmaktadır.
- Oyunlar, kişilerden her ikisinin raket duygularıyla sonuçlanan ve tekrarlanan bir transaksiyonlar dizisidir. İnsanlar yaptıklarının farkında olmadan psikolojik oyunlar oynarlar.

Bir video

- **Life-Scripts: kendi hayat öyküsünü yazma// dünyayı uyumlama-pasivite**

Tedavi

❖ Tedavi alan ve tedavi eden iki eşit insandır.

-Berne'ye göre transaksiyonel analistlerin görevi, danışanın yalnızca gelişme sağlamasından çok, değişmesini yani iyileşmesini sağlamaya yardımcı olmaktır.

Terapinin Aşamaları

- 1.aşama: Motive olma / Farkındalık / Değişme isteği
2. aşama: Karmaşaları Çözümleme
3. aşama: Uygulama Sözleşmesinin Sıkılaştırılması
4. aşama: Uyumlu çocuğunu Keşfetme / Çocuk Ego Durumunun Karmaşıklığının Çözümlemesi
5. aşama: Yeniden Karar Verme
6. aşama: Yeniden Öğrenme / Özerklik

Terapi Teknikleri

- ❖ Varoluşçuluk, birey merkezli, geştalt ve psikodrama yaklaşımları kullanılmaktadır.
- ❖ **Berne'nin klasik yaklaşımında** tedavide 4 aşama vardır:
 - Yapısal Analiz
 - Transaksiyonel Analiz
 - Oyun Analizi
 - Yazgı Analizi

1. **Yapısal analiz;** kişiliğin çözümlenmesi,
2. **Transaksiyonel analiz;** bireylerin birbirlerine karşı yaptıklarının ve söylediklerinin çözümlenmesi,
3. **Oyun analizi;** insanlararası ilişkileri ödüle götüren çözümlmeyi,
4. **Yazgı analizi,** bireylerin oynamaya zorlandıkları kendilerine özgü yaşam oyunlarının çözümlemesini ifade etmektedir.

- **Yapısal Analiz:**

Bir benlik durumunun diğerlerinden ayrıştırılarak tanılanmasıdır.

Yapısal analiz, danışanın sahip olduğu benlik durumlarının varlığını ve yapısını tanımasını sağlamaya çalışır.

Temel amaç, danışanın bütün benlik durumlarını koordineli olarak kullanmasına yardım etmektir.

- **Transaksiyonel Analiz:**

Terapideki amaç; yetişkin, anne-baba ve çocuk benlik durumlarının ne zaman serbest bırakılacağını ve ne zaman yönetici olacağını belirleme becerisinin kazandırılmasıdır.

- Ayrıca, sosyal kontrolü elde etmeleri de sağlanır.

- **Oyun Analizi:**

- Oyun analizi kullanılarak hastaya sosyal kontrol kazandırılır.

- **Yazgı Analizi:**

Yazgı analizinde hastanın yazgısını güçlendirme yöntemleri kullanılır. (Yazgı, farkında olunmayan hayat planlarıdır).

- Temel amaç, hastanın yazgısını özgür bırakmak ve özekliğini kazanmasını sağlamaktır.
- Bunun için terapist, yazgı sinyalleri olan sözlü ve sözsüz davranışları dikkatlice gözler.

Bugünü

-4 Ekol

❖ Klasik Okul

❖ Kateksis Okulu

❖ Yeniden Karar Alma Süreci

❖ İlişkisel Ekol

-Transaksiyonel Analiz Derneği

- Danışana çocukluk anılarını hatırlaması ve canlandırması için yardımcı olma
- Çocukluk anılarını hatırlar ve eski kararlarını değiştirmek üzere özgür bırakır kendini böylece yeni karar alma süreci başlar

Örnek olgu

- Terapi sürecinde Jason, çocukluk anısını hatırlar, babası tarafından çaresiz ve yardıma muhtaç olmaya yöneltilmektedir. Babasıyla konuşur: hala senin onayını almak istiyor olsam da buna ihtiyacım yok aslında.senin onayın ödediğim bedele değmez. Kendi başıma karar verebilirim ve ayaklarımın üzerinde durabilirim. İstediyim gibi bir yetişkin olacağım. Olmamı istediğiniz gibi çocuk olmayacağım”

- Kateksis bir kişi ya da nesnenin zihnimizdeki sembolüne bağlanan enerji miktarıdır.
- İd'in içgüdülerinin doyumu için libidonun bir nesneye yönelmesi kateksise, ego'nun bu arzuyu bastırmak için, sahip olduğu psişik enerjinin bir miktarını kullanması ise antikateksise bir örnektir.

- Küçük bir çocuk, annesinin, doyurulma, ağızdan uyarılma ve temasla ilgili içgüdüsel doyum türleri için bir kaynak olduğunu öğrenir. Böylece anne için güçlü bir istek geliştirir ve psişik enerjisinin (libidosunun) büyük bir bölümünü annesi ile ilgili düşünce, imge ve fantezilere ayırır.
- Freud'un terimleri ile annesi için güçlü bir kateksis oluşturur. Nesne ne kadar önemli ise, kateksis, yani o nesneye bağlanan libido miktarı da o kadar fazla olacaktır.

- <https://youtu.be/nKNyFSLJy6o>