analiza transakcyjna

trzy stany "ja" i komunikacja

Wewnętrzny **Rodzic**

Rodzic to **zasady**. Sztywne przekonania i reguły życia. Mogą być przydatne, np. jak zasada mycia zębów, czy uważnego przejścia przez pasy. Mogę też być szkodliwe, jak uprzedzenia rasowe czy nieaktualne już schematy życia.
Rodzic to **wszystko, czego dowiedzieliśmy się o rzeczywistości** bardzo dawno temu, na początku naszego życia. Trwa w nas jako **odziedziczone przekonania**, powiedzenia naszych rodziców, a czasem w postaciach Wewnętrznego Krytyka czy Perfekcjonisty.

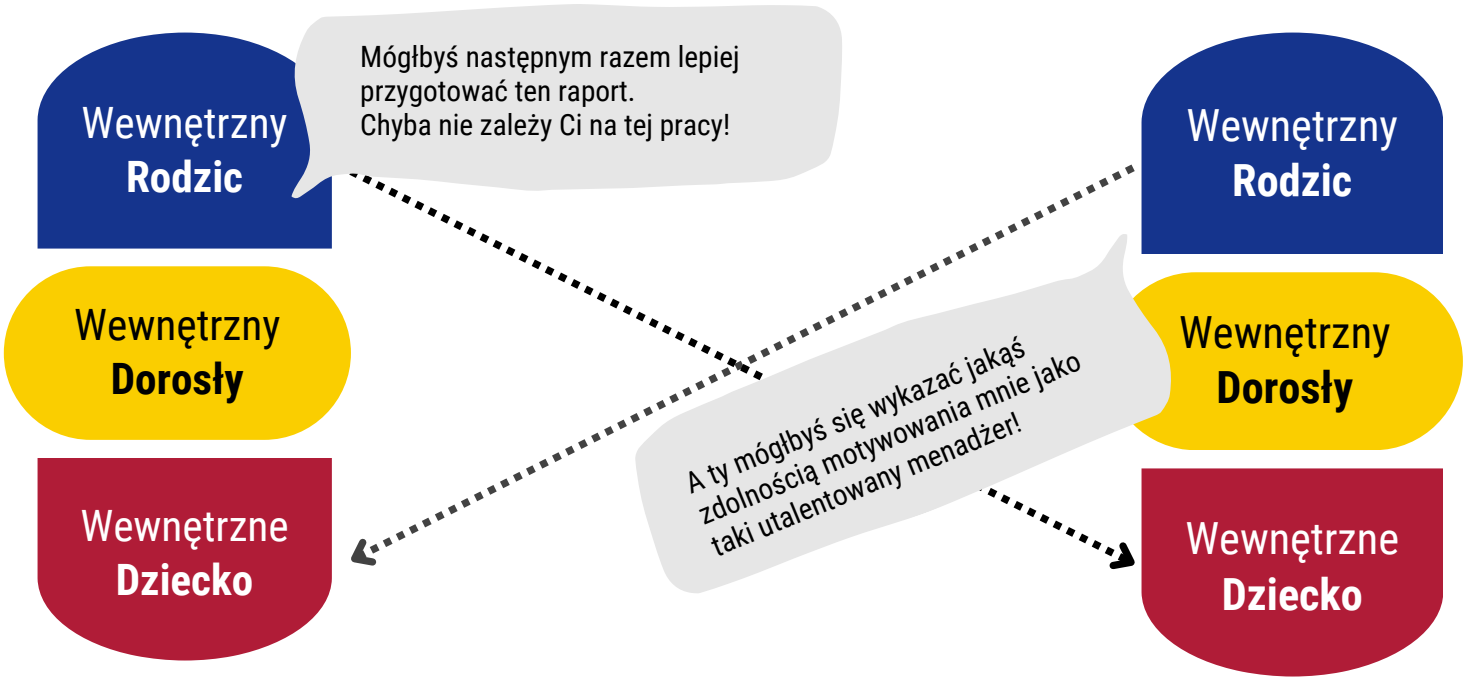
Wewnętrzny **Dorosły**

Dorosły to ktoś, kogo musimy w sobie samodzielnie wychować.
Dorosły kieruje się **odpowiedzialnością, troską** o siebie i o innych. Szuka najlepszego rozwiązania. Podobnie jak Rodzic, może się kierować zasadami. Są one jednak wybierane w wolności, z własnego przekonania i mogą zmieniać się w czasie przez nowe doświadczenia [zasady te nie są sztywne].
Dzięki tym wszystkim cechom, Dorosły potrafi być **skuteczny** w kontaktach z otoczeniem i jest zdolny do tworzenia trwałych, bliskich relacji.

Wewnętrzne **Dziecko**

Dziecko to przede wszystkim bardzo silne **impulsy i uczucia**. Z jednej strony, bezsilność, lęk, depresja czy gwałtowny gniew. Ale z drugiej też spontaniczność, twórczość, ciekawość świata oraz uczucia bliskości i przywiązania.
To **zapis** naszych bardzo wczesnych, utartych **reakcji emocjonalnych na świat**. Choć pochodzą z przeszłości, pozostają w nas żywe i mogą się aktualizować w pewnych okolicznościach. Przeżywamy te same stare emocje w nowej sytuacji, co często okazuje się szkodliwe.

Przykład transakcji krzyżowej



W tym przypadku, pierwszy nadawca oczekiwał, że nadając z pozycji **Krytycznego Rodzica**, uzyska reakcję **Podporządkowanego Dziecka.** Rozmówca jednak odpowiedział dokładnie "tą samą bronią", odrzucając takie ustanowienie relacji. Po obu stronach, zwróćmy uwagę, **nieobecny** w tej rozmowie jest poziom **Dorosłego**.