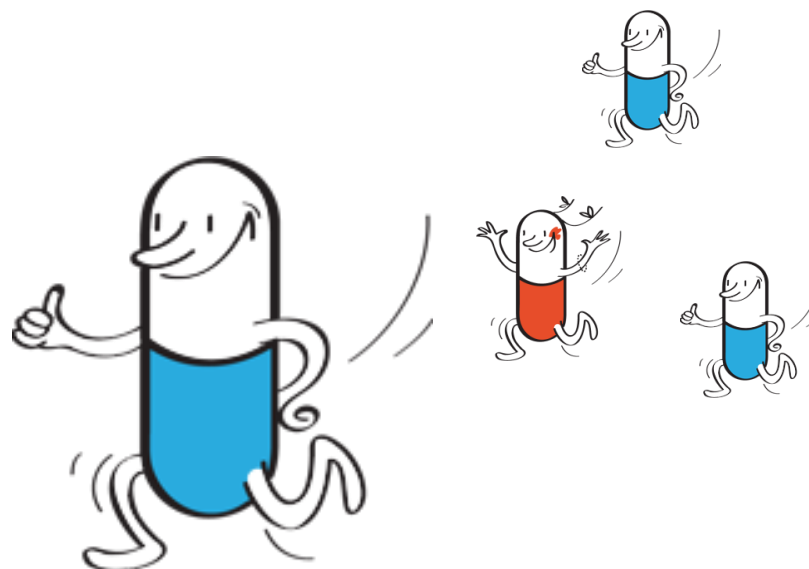


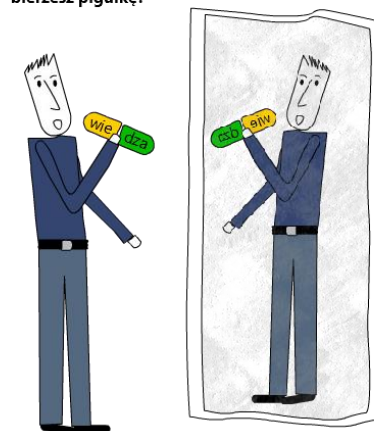
Nieustannie rozwijamy się,  
by móc rozwijać innych...

## Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...



**Gry w analizie transakcyjnej [2]  
...czyli gra TCMTS**

Kto kontroluje w jaki sposób  
bierzesz pigułkę?



# Analiza transakcyjna

Nazywam się  
Eric Berne

Jestem twórcą koncepcji  
Analizy Transakcyjnej



**Analiza transakcyjna to koncepcja stosunków międzyludzkich, w których trzy stany JA (Ego) przybierają formę schematów:**

**RODZICA  
DZIECKA  
DOROSŁEGO**

**Pomiędzy tymi schematami zachodzą transakcje, czyli relacje. Świadome i nieświadome.**

# Analiza transakcyjna



**Czasem podejmuję gry  
psychologiczne...  
Czy one dobrze działają?**

*Pokazuję też w jakie gry  
psychologiczne gramy -  
w rodzinie, w pracy,  
generalnie w życiu....*



## Czym jest gra w analizie transakcyjnej?

To **seria transakcji**, które **prowadzą do** określonego wyniku -  
tak zwanej **wypłaty**.

Przy czym wynik jest - uwaga - **niekorzystny** dla wszystkich  
uczestników.

Transakcje są **nieświadome**. Uczestnicy nie zauważają,  
że zastawiają, lub wpadają w **pułapkę**.

Jeśli gry są niekorzystne, to dlaczego gramy?

Bo... tak się nauczyliśmy.

Kiedy byliśmy dziećmi, **rodzice grali z nami** i dali nam przykład.

Transakcje w grach dążą do **zaspokojenia ukrytych potrzeb**.

Tylko, że dzieje się to w **sposób, który jest destrukcyjny**.

# Jaka to gra?



# Gra „TCMTS\*”

W tej grze występuje stan **EGO** dziecka, które udowadnia nie tylko **niekompetencje**, ale **jeszcze brak emocjonalnej równowagi rozmówcy**.

"Wypłatą" jest dobre samopoczucie, że inni nie potrafią pomóc, co oznacza że nie są tak dobrzy jak im się wydaje. Gra polega na **postawieniu drugiej osoby w sytuacji "cokolwiek zrobisz, będzie źle"**.

Głównym **celem gry** jest wywołanie w drugiej osobie swego rodzaju **bezradności**, a dalej irytacji.

Często pozwala to **odwrócić uwagę** od rzeczywistego problemu.

**Jaka potrzeba kryje się pod tą grą:**

**Poczucia kontroli** nad sytuacją, poczucie władzy

## Przykłady tej gry:

Nastolatek, którego rodzice wymagają realizacji określonych obowiązków. Zachowuje się irytująco, a kiedy rodzice tracą cierpliwość - pokazuje im, że nie potrafią panować nad emocjami. Nawet jeśli potem musi wykonać zadanie, odczuwa satysfakcję z powodu władzy, że potrafi ich wkurzyć.

Dłużnik, który robi w mediach aferę z tego powodu, że windykator za mocno naciska na spłatę i często do niego dzwoni.

Pracownik, który popełnił błąd, ale zamiast na skupieniu się jak go naprawić, okazuje urazę, że szef mu niewłaściwie udzielił feedbacku.

Klient, który składa niesłuszną reklamację, ale zamiast zaakceptować racjonalne argumenty, wścieka się, że konsultant użył zbyt fachowego słownictwa...



\* to skrót od "Tu Cię mam Ty sukinyśnu"

# Gra „TCMTS” – jak sobie z nią poradzić?



## Jako gracz rozpoczynający...

Wzmóż **świadomość co chcesz osiągnąć**.

Zależy Ci na rozwiązaniu problemu, czy na... wygranej emocjonalnej? Tak, wiem że to łatwo powiedzieć (napisać), ale... no jednak nie da się zmieniać siebie, bez zwiększania autorefleksji.

Jakie mam nawyki?

Jakie są wyzwacze mojego zachowania?

Czego chcę?

I... jak mogę to zmienić.

Jeśli chcesz zmienić tę grę, **koncentruj się na rozwiązaniu**. No chyba że jesteś nastolatkiem. Wtedy fajnie widzieć jak starzy się wkurzają....



## Jako uczestnik gry...

Nie daj się wkręcić.

Gdy czujesz, że ktoś zaczyna działać Ci na nerwy, weź głęboki **oddech**.

Pomocne będzie **aktywne słuchanie**. Pozwoli uporządkować natłok myśli - Twoich i rozmówcy.



Chcesz powiedzieć, że  
pigutka Ci się  
podobata?

Masz pytanie?

Napisz:  
[kontakt@dobrytrener.pl](mailto:kontakt@dobrytrener.pl)

A może chcesz  
powiedzieć, że  
pigutka Ci się bardzo  
podobata?



Łap  
pigutkę....

