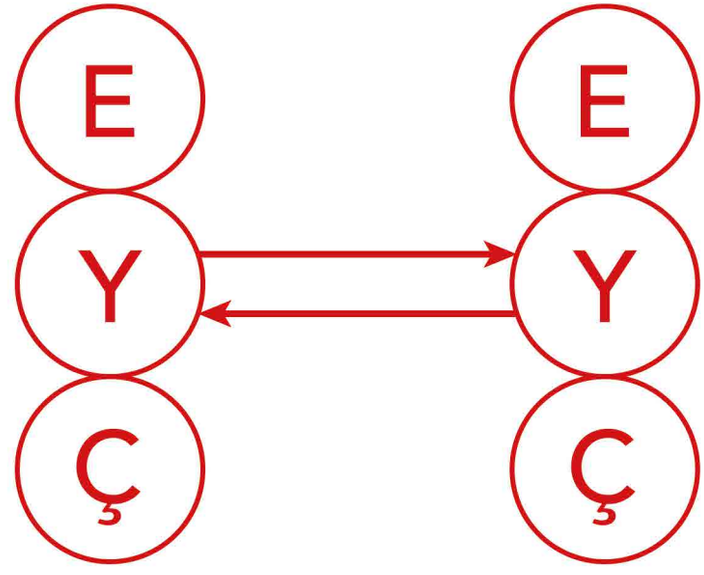
facebook.com/SerbestKitaplar
twitter.com/SerbestKitaplar
instagram.com/serbest_kitaplar
pinterest.com/SerbestKitaplar
issuu.com/serbestkitaplar
goodreads.com

Günümüzde TA

Transaksiyonel Analiz'e Yeni Bir Giriş

3. BASKI



Ian Stewart & Vann Joines

2. Edisyondan Çeviri

Çevirenler: Füsun Akkoyun, Serap Tekinsav-Sütcü, Olca Sürgevil-Dalkılıç, Nilgün Sağlam-Uras
Çeviri Editörü: Füsun Akkoyun

Serbest Kitaplar

Ian Stewart
Vann Joines

Günümüzde Transaksiyonel Analiz
Transaksiyonel Analiz'e Yeni Bir Giriş

TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis (2nd ed.)

Çeviri Editörü: Prof. Dr. Füsun Akkoyun

Çevirenler: Prof. Dr. Füsun Akkoyun, Doç. Dr. Serap Tekinsav-Sütcü,
Doç. Dr. Olca Sürgevil-Dalkılıç, Nilgün Sağlam-Uras

Serbest Kitaplar: 5
3. Baskı: Temmuz 2019
2. Baskı: Şubat 2018; 1. Baskı: Şubat 2017 (Eksi Kitaplar)

ISBN 13: 978-605-69360-4-3

Copyright © 2019, Serbest Kitaplar®
Copyright © 2012, Ian Stewart ve Vann Joines®

Tüm hakları saklıdır. Hiçbir şekilde tamamı veya herhangi bir parçası fotokopiyle veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz ve dağıtılamaz. Bunu yapanlar veya buna teşebbüs edenler hakkında yayınevimiz kanunî takibat yaptırma hakkına sahiptir.

Yayına Hazırlayan: Ali Kürşad Çifçi
Kapak Tasarımı: Furkan Şener *(www.furkansener.com)*
Sayfa Tasarımı: Serbest Kitaplar

Baskı: Tarcan Matbaası
Adres: İvedik Cad. Mercan 2 Plaza, No: 417, Yenimahalle, Ankara
Telefon: (312) 384 34 35-36 • Faks: (312) 384 34 37 • Sertifika No: 25744

Serbest Kitaplar

Adres: İvedik Cad. Mercan 2 Plaza No: 417/A, Kat 3, Yenimahalle, Ankara • Telefon: (312) 566 06 22
E-Mail: info@serbestkitaplar.com • Web: www.serbestkitaplar.com • Sertifika No: 43914

IAN STEWART

Nottingham, İngiltere'deki Berne Enstitüsü'nün direktörüdür. Avrupa Transaksiyonel Analiz Kuruluşu'na (EATA) ve Uluslararası Transaksiyonel Analiz Kuruluşu'na (ITAA) kayıtlı Transaksiyonel Analiz Eğiticisi ve Süpervizörüdür. UKCP'ye kayıtlı ve Onaylı Psikoterapisttir, Uzman Uygulayıcıdır ve Neuro-Linguistic Programlamanın Lisanslı Uzman Eğiticisidir. Ian, 1998'de 'Avrupa'da transaksiyonel analiz konusunda verdiği üstün hizmetleri' nedeniyle EATA Altın Madalyası kazanmıştır.

VANN JOINES

Onaylı Klinik Psikolog ve Onaylı Evlilik ve Aile Terapistidir. North Carolina, Chapel Hill'deki Southeast Institute for Group and Family Therapy'nin başkanıdır. ITAA üyesi olarak Onaylı Eğitici ve Süpervizör Transaksiyonel Analist ünvanına sahiptir. TA'nın diğer kuram ve yaklaşımlarla integre edilmesine katkılarından dolayı 1994'te Eric Berne Anısına Verilen Ödülü kazanmıştır. Yeniden-karar Terapisinin diplomatıdır, American Association for Marriage and Family Therapy'nin Onaylı Süpervizörüdür, American Group Psychotherapy Association'ın yaşamboyu üyesidir, Advanced Integrative Therapy'nin (AIT) Onaylı Eğiticisidir.

Aynı yazarların kitapları:

Personality Adaptations: a New Guide to Human Understanding in Psychotheraphy and Counselling (Lifespace Publishing, Nottingham and Chapel Hill, 2002)

Ayrıca Ian Stewart'ın kitapları:

Transactional Analysis Counselling in Action (3. ed. Sage Publications, Londra, 2007)

Key Figures in Counselling and Psychotherapy: Eric Berne (Sage Publications, Londra, 1992)

Developing Transactional Analysis Counselling (Sage Publications, Londra, 1996)

Çevirmenler Listesi

Doç. Dr. Serap Tekinsav-Sütçü	Konu 1-9
Doç. Dr. Olca Sürgevil-Dalkılıç	Konu 10-13
Prof. Dr. Füsun Akkoyun	Konu 14-20, 26-30, Ekler, Notlar ve Sözlük
Nilgün Sağlam-Uras	Konu 21-25

ÖZET İÇİNDEKİLER

Bölüm I: TA'nın Tanıtımı

1. TA Nedir?

Bölüm II / Kişilik Nedir?: Ego-Durumları Modeli

2. Ego-Durumları Modeli
3. Ego-Durumlarının Fonksiyonel Analizi
4. İkinci-Düzey Yapısal Model
5. Ego-Durumlarını Tanılama
6. Yapısal Patoloji

Bölüm III / İletişim Kurmak: Transaksiyonlar, Temas İletileri ve Zamanı Yapılandırma

7. Transaksiyonlar
8. Temas İletileri
9. Zamanı Yapılandırma

Bölüm IV / Kendi Yaşam Öykümüzü Yazmak: Yaşam-Kurgusu

10. Kurgunun Doğası ve Kaynağı
11. Kurgumuzu Nasıl Gerçekleştiriyoruz?
12. Yaşam Pozisyonları
13. Kurgu Mesajları ve Kurgu Matriksi
14. Komutlar ve Kararlar
15. Kurgu Süreçleri ve Sürücüler
16. Kişilik Adaptasyonları

Bölüm V / Yaşamımızı Kurgumuza Göre Şekillendirmek: Edilgenlik

17. İndirim Yapmak
18. İndirim Matriksi
19. Referans Çerçevesi ve Yeniden Tanımlama
20. Sembiyoz

Bölüm VI / Kurgu İnançlarımızı Doğrulamak: Raketler ve Oyunlar

21. Raketler ve Kuponlar
22. Raket Sistemi
23. Oyunlar ve Oyun Analizi
24. İnsanlar Oyunları Neden Oynuyorlar?
25. Oyunlarla Nasıl Başa Çıkılır?

Bölüm VII / Değişim: TA Uygulaması

26. Değişme Kontratları
27. TA'da Değişimin Amacı
28. TA Psikoterapi ve Psikolojik Danışma
29. Eğitim ve Örgütlerde TA
30. TA'nın Gelişimi?

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 23

ÇEVİRİ EDİTÖRÜNÜN NOTU 31

Bölüm I

TA'nın Tanıtımı

1. TA Nedir? 37

TA'nın dayandığı temel görüşler 38
- Ego-durumları modeli (EYÇ Modeli) 38
- Transaksiyonlar, temas iletileri, zamanı yapılandırma 39
- Yaşam-kurgusu 39
- İndirim, yeniden tanımlama, sembiyoz 40
- Raketler, kuponlar ve oyunlar 40
- Özerklik 41

TA'nın felsefesi 41
- İnsanlar OKEY'dir 41
- Herkesin düşünme kapasitesi vardır 42
- Karar modeli 42
- Kontrat yöntemi 43
- Açık iletişim 43

Bölüm II

Kişilik Nedir?: Ego-Durumları Modeli

2. Ego-Durumları Modeli 47

Ego-durumlarındaki değişmelerle ilgili örnekler 48

Ego-durumlarının tanımlanması 51
Ego-durumları gerçekten birbirinden farklı mıdır? 53
Ego-durumları ve süperego, ego, id 54
Ego-durumları birer nesne değildir, yalnızca isimdir 55
'Üç ego-durumu' vardır diyoruz ama acaba öyle mi? 56
Kısaca 'üç ego-durumu' denilebilir mi? 57
Aşırı basitleştirilmiş model 58

3. Ego-Durumlarının Fonksiyonel Analizi 61

Uygulu Çocuk ve Doğal Çocuk 61
Olumlu ve olumsuz Uygulu Çocuk 63
Olumlu ve olumsuz Doğal Çocuk 65
Eleştirel Ebeveyn ve Doğal Ebeveyn 66
Olumlu ve olumsuz, Eleştirel ve Doğal Ebeveyn 66
Yetişkin 67
Egogramlar 67
Sabitlik hipotezi 69
Fonksiyonel modelde yalnızca davranışlar betimlenmektedir, duygular ve düşünceler değil 71
Fonksiyonel ego-durumlarından yoksa hiç söz etmesek mi? 71

4. İkinci-Düzey Yapısal Model 73

İkinci-düzey yapı: Ebeveyn 75
Ebeveyn'deki Ebeveyn (E_3) 76
Ebeveyn'deki Yetişkin (Y_3) 76
Ebeveyn'deki Çocuk ($Ç_3$) 76
İkinci-düzey yapı: Yetişkin 77
İkinci-düzey yapı: Çocuk 77
Çocuk'taki Ebeveyn (E_1) 78
Çocuk'taki Yetişkin ya da Küçük Profesör (Y_1) 79
Çocuk'taki Çocuk ($Ç_1$) 79
İkinci-düzey yapı nasıl gelişiyor? 80
Yapının fonksiyondan ayırt edilmesi 82
Yapı ile fonksiyon arasındaki ilişki 84
Birinci-düzey model, yapıyı ve de fonksiyonu göstermektedir 85

5. Ego-Durumlarını Tanılama 87

Davranışsal tanılama 87
Ego-durumları için 'standart ipuçları' var mıdır? 88
Sosyal tanılama 92
Tarihsel tanılama 93
Fenomenolojik tanılama 94
Ego-durumlarını tanılama uygulaması 94
Benlik: yönetici ve gerçek 95
Tutarsızlık 96
Berne'in enerji kuramı 98

6. Yapısal Patoloji 101

Bulaşma 101
Ebeveyn bulaşması 101
Çocuk bulaşması 102
Çifte bulaşma 104
Dışlama 105

Bölüm III

İletişim Kurmak:
Transaksiyonlar, Temas İletileri ve Zamanı Yapılandırma

7. Transaksiyonlar 111

Tamamlayıcı transaksiyonlar 111
İletişimin ilk kuralı 113
Çapraz Transaksiyonlar 114
İletişimin ikinci kuralı 115
Gizil Transaksiyonlar 117
İletişimin üçüncü kuralı 119
Transaksiyonlar ve sözsüz mesajlar 120
Seçenekler 121

8. Temas İletileri 125

Uyaran-açlığı 125
Temas iletisi çeşitleri 126
Sözel ve sözel olmayan temas iletileri 126
Olumlu ve olumsuz temas iletileri 126
Koşullu ve koşulsuz temas iletileri 127
Temas iletisi ve davranışın pekiştirilmesi 128
Temas iletisi verme ve alma 129
Temas iletisi filtresi 130

Temas iletisi ekonomisi 132
Temas iletisi istemek 134
Temas iletisi profili 136
Kendine temas iletisi vermek 138
'Temas iletisi bankası' 139
'İyi' ve 'kötü' temas iletileri var mıdır? 139
Temas iletileri ve indirimler 141

9. Zamanı Yapılandırma 143

Geri çekilme 144
Ritüeller 145
Vakit geçirme 146
Etkinlikler 147
Psikolojik oyunlar 148
Samimiyet 150

Bölüm IV

Kendi Yaşam Öykümüzü Yazmak: Yaşam-Kurgusu

10. Kurgunun Doğası ve Kaynağı 157

Kurgunun tanımı ve doğası 158
Kurgu, oluşturulan bir yaşam planıdır 158
Kurgu, bir bedelin alınmasına yöneliktir 158
Kurgu, alınan bir karardır 159
Kurgu, ebeveynler tarafından pekiştirilir 159
Kurgu, bizim farkındalığımız dışındadır 159
Gerçek, kurguyu 'doğrulayacak' şekilde yeniden tanımlanmaktadır 160
Kurgunun kaynağı 160
Düşmanca görünen dünyaya karşı tepki 160
Erken dönemdeki gerçeklik testi ve duygular 161

11. Kurgumuzu Nasıl Gerçekleştiriyoruz? 167

Kazanan, kaybeden ve kazanmayan kurgular 167
Kazanma kurgusu 167
Kaybetme kurgusu 168
Kazanmama kurgusu 169
Kazananlar, kaybedenler ve kazanmayanlar 169
Sınıflandırma konusunda uyarılar 170
Erişkin yaşamında kurgu 171
Stres ve kurgu 171
Elastik bağlantılar 172
Kurgu ve beden 174
Kurgumuzu anlamak neden önemlidir? 175
Kurgunun 'mucize bir çözüm' olması! 175
Kurgunun 'felaketlere karşı koruyucu' olması! 176
Kurgu ve yaşamın akışı 177

12. Yaşam Pozisyonları 179

Yaşam pozisyonunun kaynağı 180
Erişkin yaşamdaki yaşam pozisyonu: OKEY düzeneği 181
Ben OKEY'im, Sen OKEY'sin: Birbiriyle geçin-mek 182
Ben OKEY değilim, Sen OKEY'sin: Kaçın-mak 184
Ben OKEY'im, Sen OKEY değilsin: Kurtul-mak 184
Ben OKEY değilim, Sen OKEY değilsin: Hiçbir yere varma-mak 185
Kişisel değişim ve OKEY düzeneği 185

13. Kurgu Mesajları ve Kurgu Matriksi 189

Kurgu mesajları ve bebeğin algılaması 189
Kurgu mesajlarının türleri 189
Sözlü ve sözsüz mesajlar 190
Model olmak 191
Emirler ve yüklemeler 191
Travmatik olay ve tekrarlanan yaşantılar 193
Kurgu matriksi 193
Karşıt-komutlar 195
Program 196
Komutlar ve izinler 197
Komutları/izinleri, karşıt-komutlardan ayırmak 198

14. Komutlar ve Kararlar 201

On iki komut 201
Yaşama! (Var Olma!) 201
Kendi Kendin Olma! 203
Çocuk Olma! 204
Büyüme! 204
Yapma! 205
Hayır! (Hiçbir Şey Yapma!) 205

Önemli Olma! 206
Ait Olma! 206
Yakın Olma! 206
İyi Durumda Olma! (Aklın Yerinde Olmasın!) 207
Düşünme! 208
Hissetme! 208
Epikurgu 209
Kararlarla komutlar arasında nasıl bir ilişki vardır? 210
Karşıt-komutun, komutun üstünü örtmesi 211
Bir komutun başka bir komutun üstünü örtmesi 212
Bir ebeveyninden korunmak için diğerini kullanmak 213
Zıt-kurgu 213

15. Kurgu Süreçleri ve Sürücüler 217

Kurgu süreçleri 218
Kadar/önce kurgusu 218
Sonra kurgusu 219
Asla kurgusu 219
Daima kurgusu 220
Neredeyse kurgusu 221
Açık-uçlu kurgu 222
Süreç temalarının kombinasyonu 223
Kurgu sürecinin kaynağı 223
Sürücü davranışları 223
Sürücü davranışlarını nasıl bulacağız? 224
Mükemmel Ol 225
Güçlü Ol 225
Kendini Zorla 226
Başkalarını Hoşnut Et 227
Acele Et 227
Tek bir ipucu, sürücünün olduğunu göstermez 228
Uyarı: içeriği gözlemleyerek sürücüleri bulamayabilirsiniz 228
Birincil sürücünüz 229
Sürücüler ve değişik kurgu süreçleri 230
Sürücü davranışları ve sürücü mesajları 231
Sürücüler ve yaşam pozisyonları 231
Sürücüler niçin kurgu süreçleriyle ilişkilidir? 232
Sürücü davranışı, 'kurguya giriş kapısıdır' 234
Sürücülerin kaynağı 235
Sürücüleri ve kurgu süreçlerini 'tedavi' etmeli miyiz? 235

16. Kişilik Adaptasyonları 239

Kişilik adaptasyonlarını bilmek niçin yararlıdır? 239
Altı kişilik adaptasyonu 240
Joines Kişilik Adaptasyonları Anketi (JPAQ) 243
'Hayatta kalma' ve 'performans' adaptasyonları 243
Kişilik adaptasyonları, sürücülerden nasıl anlaşılır? 244
Kişilik adaptasyonları ve kurgu süreçleri 245
Teması kurmak ve sürdürmek: Ware sıralaması 246
Üç 'temas kapısı' 246
Ware sıralaması ve kişilik adaptasyonları 247
Örnek: Heyecanlı-Aşırı Tepkisel adaptasyonuyla Ware sıralaması'nın kullanılışı 248
Temas alanını test etmek 249
Ware sıralaması'nın kısa ve uzun dönemde kullanılışı 250
Kişilik adaptasyonları ve kurgu içerikleri 251
'Altı adaptasyonun 'kısaca tanıtımı' 251
Sorumlu-İşkolik (Obsesif-Kompulsif) 252
Parlak-Şüpheci (Paranoid) 252
Yaratıcı-Hayalperest (Şizoid) 253
Oyuncu-Direngeç (Pasif-Agresif) 255
Heyecanlı-Aşırı Tepkisel (Histrionik) 256
Sevimli-Manipülatör (Antisosyal) 257

Bölüm V

Yaşamımızı Kurgumuza Göre Şekillendirmek: Edilgenlik

17. İndirim Yapmak 263

İndirim yapmanın doğası ve tanımı 263
Abartma 264
Dört pasif davranış 265
Hiçbir şey yapmama 266
Aşırı uyum 266
Ajitasyon 267
Yetersizleşme ve şiddet 268
İndirim yapmak ve ego-durumları 269
İndirimleri bulmak 269

Sözel ipuçları 270
Sözel olmayan ipuçları 271
Acıklı gülüş 271

18. İndirim Matriksi 273

İndirim yapılan alanlar 273
İndirim türleri 274
İndirimin düzeyleri (modları) 274
İndirim matriksinin çizimi 275
İndirim matriksinin kullanılışı 278

19. Referans Çerçevesi ve Yeniden Tanımlama 281

Referans çerçevesi 281
Referans çerçevesi ve ego-durumları 282
Ebeveyn'in rolü 283
Referans çerçevesi ve kurgu 283
Yeniden tanımlamanın doğası ve fonksiyonu 284
Yeniden tanımlayıcı transaksiyonlar 284
Teğetsel transaksiyonlar 285
Bloke edici transaksiyonlar 286

20. Sembiyoz 289

'Sağlıklı' ve 'sağlıksız' sembiyozlar 294
Sembiyoz ve normal bağımlılık 295
Sembiyoz ve kurgu 295
Sembiyotik pozisyonun seçimi 296
Sembiyoz davetleri 296
Yarışmacı sembiyoz 297
İkinci-düzey sembiyoz 298

Bölüm VI

Kurgu İnançlarımızı Doğrulamak: Raketler ve Oyunlar

21. Raketler ve Kuponlar 305

'Raket'in ve 'raket duygu'sunun tanımı 307
Raketler ve kurgu 308
Raketler ve elastik bağlantılar 310
Raketin sihirli etkisi! 310
Raket düzenini kırmak 311
Raket duyguları ve otantik duygular 311
Raket ve otantik duyguları adlandırmak 313
Raket duygular, otantik duygular ve problem çözmek 314
Paslaşma 316
Kuponlar 318
Kuponlar ve kurgu 319

22. Raket Sistemi 321

Kurgu inançları ve duyguları 321
Temel kurgu inançları 323
Destekleyici kurgu inançları 324
Kurgu inançlarını ve duygularını yeniden dönüştürmek 325
Raketin sergilenişi 325
Gözlenebilir davranışlar 326
Bildirilen içsel yaşantılar 326
Fanteziler 327
Pekiştirici anılar 327
Raket sistemini kırarak dışına çıkmak 330

23. Oyunlar ve Oyun Analizi 335

Oyun örnekleri 335
Psikolojik oyunların tipik özellikleri 338
Tişört mesajları 339
Psikolojik oyunların değişik dereceleri 340
O Formülü 340
Drama Üçgeni 341
Psikolojik oyunların transaksiyonlar bakımından analizi 344
Berne'in transaksiyonel psikolojik oyun çizimi 344
Goulding-Kupfer çizimi 344
Psikolojik oyun planı 346
Yorumlama 347
Oyun Tanımları 347
'Gizemli sorular' 349

24. İnsanlar Oyunları Neden Oynuyorlar? 351

Psikolojik oyunlar, kuponlar ve kurgu bedeli 351
Kurgu inançlarını pekiştirmek 352
Psikolojik oyunlar ve yaşam pozisyonu 352

Psikolojik oyunlar, sembiyoz ve referans çerçevesi 353
Psikolojik oyunlar ve temas iletileri 356
Psikolojik oyunlar, temas iletileri ve paslaşma 356
Berne'in ileri sürdüğü 'altı avantaj' 357
Psikolojik oyunların olumlu bedelleri 358

25. Oyunlarla Nasıl Başa Çıkılır? 361

Oyunları adlandırmak gerekiyor mu? 361
Bazı tanıdık oyunlar 362
Şalteri Suçlayıcı'dan-Mağdur'a doğru çekmek 362
Şalteri Mağdur'dan-Suçlayıcı'ya doğru çekmek 363
Şalteri Kurtarıcı'dan-Mağdur'a doğru çekmek 364
Şalteri Kurtarıcı'dan-Suçlayıcı'ya doğru çekmek 364
Seçenekleri kullanmak 365
'Açılış tuzağı'nı yakalamak 365
Oyun indirimlerini yüzleştirmek 366
Olumsuz bedeli reddetmek 366
Doğrudan olumlu bedele yönelmek 367
Şalterin Çekilmesi anında samimiyete geçmek 367
Oyundan alınan temas iletilerini değiştirmek 368

Bölüm VII

Değişim: TA Uygulaması

26. Değişme Kontratları 373

Stelner'ın 'dört koşulu' 374
Niçin kontrat yapıyoruz? 374
Kontratlar ve gizli gündem 375
Kontratlar ve bir amaca yönelik olmak 376
Etkili bir kontratın yapılması 377

27. TA'da Değişimin Amacı 381

Özerklik 381
Farkındalık 381
Spontanlık 382
Samimiyet 382
Kurgudan arınık olmak 382
Problem çözmek 383
'Şifa/İyileşme' konusundaki görüşler 383
İyileşme: giderek artan şekilde yeni seçenekleri öğrenme 384
Beş kısa bölümlük otobiyografi
Portia Nelson 385

28. TA Psikoterapi ve Psikolojik Danışma 387

'Terapi' mi? 'Danışma' mı? 387
Kendi kendine terapi 388
Niçin terapi? 389
Terapiden kimler yararlanır? 390
TA terapinin özellikleri 390
TA'nın üç okulu 391
Klasik Okul 392
Yeniden-Karar Okulu 393
Kateksis Okulu 394
İlişkisel Yaklaşım 395
'Üç Okulun' ötesi 396

29. Eğitim ve Örgütlerde TA 399

Eğitsel ve örgütsel uygulamaların temel özellikleri 399
Örgütsel uygulamalar 401
Örgütsel TA'da değişim amaçları 401
Ego-durumları 401
Transaksiyonlar, iletiler, zamanı yapılandırma 402
Pasifliği yüzleştirme 402
Kişilik adaptasyonları 402
Eğitimde TA 403
Eğitsel TA'da değişimin amaçları 403
Ego-durumları 404
Transaksiyonlar, iletiler, zamanı yapılandırma 404
Pasifliği yüzleştirme 405
Kişilik adaptasyonları 405

30. TA'nın Gelişimi? 407

Eric Berne ve TA'nın başlangıcı 408
İlk Yıllar 410
Games People Play'in yarattığı etki 410
Profesyonellik ve uluslararası genişlemenin başlaması 411
1970'ler: Popülerlik kazanma ve profesyonel yenilikler 412

1980'lerden günümüze: Uluslararası genişleme ve toparlanma 414
TA Kuramı: Yeniden-yapılandırma, sağlamlaştırma ve çeşitlilik 415
Uluslararası genişleme ve ITAA'in rolü 416
Profesyonel ve akademik tanınma 418
Yüzyıl Konferansı 418

Ekler

EK A: Eric Berne'in Kitapları 423

EK B: Diğer Temel TA Kitapları 427

Ders Kitapları ve Seçme Yazılar 427
Klasik Okul 429
Yeniden-Karar Okulu 429
Kateksis Okulu 430
İlişkisel Yaklaşım 430
Kişilik Adaptasyonları 430
Eğitimde TA 431
Örgütlerde TA 431
Türkçe Çeviri Kaynaklar Listesi 432
Türkçe TA Ölçme Araçları 433

EK C: Eric Berne Anısına Verilen Ödülleri Kazananlar 435

EK D: TA Örgütleri 441

The International Transactional Analysis Association 441
The European Assoclation for Transactional Analysis 442
ITAA ve EATA arasındaki ilişkiler 443
Ulusal ve bölgesel örgütler 443
Türkiye'deki TA Dernekleri 443

EK E: TA Eğitimleri ve Akreditasyonu 445

TA eğitiminin ve Transaksiyonel Analist sertifikasının amaçları 446
TA eğitiminin ve CTA sertifikasının gerekleri nelerdir? 446
TA 101 447
Akreditasyon koşulları 448
Türkiye'de TA eğitimleri 449
202 Düzeyinde TA eğitimine katılım belgesinin koşulları 451
303 Düzeyinde TA eğitimine katılım belgesinin koşulları 451
404 Düzeyinde TA eğitimine katılım ya da TA uygulayıcı belgesinin koşulları 451
Notlar 452
Tapacy Programı 452

EK F: TA 101 Kursunun Konu Başlıkları 455

NOTLAR VE KAYNAKLAR 461

TA TERİMLER SÖZLÜĞÜ 479

DİZİN 495

Önsöz

Günümüzde TA kitabının genişletilmiş ikinci yazımına hoşgeldiniz!

Bu kitapta, günümüzdeki transaksiyonel analiz (TA) kuram ve uygulamalarını net ve açık, kolaylıkla anlaşılabilir şekilde sunmaya çalışıyoruz ve sizinle bu şekilde tanıştırmayı amaçlıyoruz.

Özellikleri

İlk kitabımız hakkında okurlarımızdan gelen geribildirimlere baktığımızda, pek çok unsurun büyük ölçüde onaylandığını görüyoruz ve bundan mutluluk duyuyoruz.

Bu yüzden biz de bu özellikleri aynen korumaya karar verdik ki, bunlar kısaca şunlardır:

- **TA'yı kendi kendinize öğrenmeye çalışıyor** ya da **eğitimini alıyor olabilirsiniz;** her iki durumda da, malzemelerimizin sizin için yararlı olmasını amaçlayarak sunmaya çalıştık.
- Eğer TA ile ilk kez karşılaşan bir okuyucu iseniz, bu kitapta kullandığımız **formel olmayan ve diyaloglar şeklindeki** anlatımımızı takdir edeceğinizi umuyoruz.
- Kuramın unsurlarını gösterebilmek üzere de olabildiğince **örnek** vermeye çalıştık.
- **Alıştırmaları metnin içinde verdik.** Bu konuyu aşağıda ayrıca açıklıyoruz.
- Eğer bu kitabı TA'ya formel bir giriş eğitiminin verildiği 'TA 101 kursu' amacıyla okuyorsanız, **TA 101'in içeriğiyle ilgili bilgilerin tümünü** burada bulacaksınız. Uzun bir süredir kullanılmakta olan bu içeriği, Uluslararası TA Derneği 2008 yılında revize etmiş-

tir. Günümüzde TA kitabının yeniden yazımında, 2008 revizyonuna yer verdik.

- Günümüzde TA, artık uluslararası bir konumdadır. Umuyoruz ki, bu kitabın okuyucuları da değişik ülkelerin insanlarıdır. (İlk baskımız on beş farklı dile çevirilmiştir). Bu düşünceyle, **kitabın anlatımını ve verilen örnekleri dünyadaki tüm insanların anlayabileceği bir şekilde** sunmaya karar verdik.
- Daha ileri öğrenme yaşantılarına yardımcı olmak üzere; kitapta **Dipnot ve Kaynaklar, Sözlük** ve **Bibliyografya** kapsamlı bir şekilde verilmiştir.

Alıştırmalar

TA eğitimlerini verirken, öğrenme konularıyla ilgili bilgilerin yanısıra birçok alıştırma da yaptırıyoruz. Bu yüzden her yeni bilginin ardından hemen ilgili bir alıştırma veriyoruz.

Bunun, öğrencilerin kuramsal temeli pekiştirmesi ve uygulayabilmesi için en etkili yol olduğunu deneyimlerimizle biliyoruz.

Bu kitapta da, aynı yolu izledik. Alıştırmaları konuların içine yedirdik. Her bir alıştırma, konunun derhal ardından verilmiştir. *Bu kitaptan çok iyi yararlanmak için, sizin de yeri geldikçe her alıştırmayı yapmanızı öneriyoruz.*

Alıştırma zamanının geldiğini size bildirmek üzere, bunu siyah nokta ile belirtmeyi tercih ettik ve metni de değişik bir yazı karakteriyle yazdık.

● *Ne zaman bu şekilde bir yazı görecek olursanız, okuduğunuz bu kısım bir alıştırma demektir. Yeri geldikçe, alıştırmaları yapınız ve bir sonraki konuya ancak bundan sonra geçiniz. Alıştırmanın bittiği de, başlarken gördüğünüz gibi yine aynı işaretle gösterilmiştir.* ●

Verilen alıştırmaları yaparken, alıştırmalara verdiğiniz tepkileri ve kitabı okurken aklınıza gelen bu konudaki düşüncelerinizi not etmek üzere elinizde bir not defterini bulundurmanızı öneriyoruz. Bu, sizin TA'yı olabildiğince en etkili şekilde öğrenmenize yardımcı olacaktır.

Bu kitap nedir ve ne değildir?

Bu kitabı okuduğunuzda ve alıştırmaları tamamladığınızda, büyük bir olasılıkla kendiniz hakkında pek çok yeni şey öğrenmiş olacaksınız. Bu öğrendiklerinizi, yaşamınızda ne zamandır yapmak istediğiniz değişiklikleri yapmak üzere kullanabileceğinizi de görebilirsiniz. Eğer durum sizin için böyleyse, sizi tebrik ediyoruz.

Ancak bu kitap terapinin veya psikolojik danışmanın yerine geçme amacını taşımamaktadır. Eğer bazı önemli sorunlarınız varsa, size ihtiyacınız olan özeni bir uzman olarak gösterebileceği bilinen bir terapisti bulmanızı tavsiye ederiz.

TA uygulayıcıları, danışanlarını TA'daki düşünce ve bilgileri öğrenmek üzere yüreklendirmektedirler. Eğer TA terapisine veya psikolojik danışmasına başlayacak olursanız ya da TA'yı eğitim veya örgüt ortamında uygulamak istiyorsanız, bu kitaptan kaynak olarak yararlanabilirsiniz.

Eğer siz başkalarına TA terapisi veya hizmeti veriyorsanız, TA'nın temel düşünceleriyle tanışmanız için bu yararlı bir kaynak olacaktır. Eğer Sertifikalı bir Transaksiyonel Analist (CTA) olma yolunda ilerliyorsanız, bu kitapta ele alınan konular kapsamlı bir şekilde size gereken temeli sağlayabilir. Ama yine de bu bilgiler sizin profesyonel olarak hizmet vermeniz için yeterli olmayacaktır. Sertifikalı bir TA uygulayıcısı olabilmek için belli bir süre ileri eğitim ve süpervizyon almış olmanız, belli bir süre uygulama yapmanız gerekecektir. TA'nın ilgili kuruluşunun verdiği sınavı da başarmanız beklenmektedir. Ek E'de, bu konuda ayrıntılı bilgileri veriyoruz.

Konuları nasıl işledik?

Kitapta, birinci baskıda olduğu gibi ilk beş bölüm aynı şekilde tekrarlanmıştır. Kuram ve uygulamaların açıklaması aşamalı olarak ilerlemektedir, her bölüm daha önceki bölümlerde yer alan bilgilere dayalı olarak işlenmiştir.

Tek bir konuyu içeren **Bölüm I'**de, TA alanı ve ne olduğu kısaca tanıtılmaktadır, konu kısa başlıklar olarak sunulmaktadır. **Bölüm II'**de, TA kuramının temelinde yer alan kişilik yapısı *ego-durumları modeli* olarak verilmektedir. Birinci yazımda da olduğu gibi, Eric Berne'in orijinal ego-durumları temeline dayalı olarak açıklamalar yaptık, basitleştirilmiş ego-durumları versiyonunu hiç kullanmadık.

III. Bölüm'de, iletişim konusunu ele aldık. İnsanlar arasındaki iletişimi analiz ederken, ego-durumları modelini kullanarak, *transaksiyonların* analizi konusunu işledik. Ayrıca önemli bir konu olan *temas iletisini,* insanların birbirlerini nasıl onayladıkları konusunu ele aldık. Son olarak da, *zamanı yapılandırmayı,* insanların bir grup içindeyken veya ne yapacakları onlar için belirlenmemişse zamanlarını nasıl kullandıkları konusunu ele aldık.

IV. Bölüm'de, *yaşam-kurgusu*nu, çocuklukta kendimiz için 'yazdığımız

yaşam öyküsü'nü ve sonra bunu erişkin yaşamımızda gerçekleştirmeye çalışmamız konusunu işledik. TA kuramında, bu kavram ego-durumları kavramıyla birlikte aynı temel öneme sahiptir. Kurgunun doğasını, gelişimini ve değişik yaşanma şekillerini inceledik. Bu kapsamda, *kişilik adaptasyonlarını;* yaşamla mücadele ederken 'en iyi seçenek' olarak belirlenen altı kişilik stilini anlattık.

Bölüm V'te, TA'da Kateksis ya da Shiff kuramı olarak bilinen konu alanını ele aldık. Bu yaklaşımın uygulayıcıları, insanların kurgularını gerçekleştirdikleri anlarda *edilgenlik* yaşantısı içinde olduklarını, yani 'kendilerinin yapması gerekenleri hiç yapmadıklarını ya da yapsalar da etkin olarak yapmadıklarını' böylece başkalarının onlar için yapmasını sağlamaya çalıştıklarını ileri sürmektedirler. Bölüm V'te problemi çözmek üzere cesaretlendirmeye yarayan edilgenliğin yüzleştirilmesi gibi değişik güçlü modeller sunulmaktadır.

Bölüm VI'da, geçmişte pek çok filozofun ve de terapistin aklını meşgul eden, TA'nın da soruşturduğu bir konu olan 'insanların işine yaramayan ya da onlara acı veren duygu ve davranışları niçin tekrarladıkları sorusu' ele alınmaktadır. TA'daki bakışa göre, bu tekrarlı örüntüler *raketler* ve *psikolojik oyunlar* olarak adlandırılmaktadır. Bunların her ikisinin de yaşam kurgusunu ifade ettiği görüşü kabul edilmektedir. TA, bizim bu örüntüleri anlamamızı sağlamaktadır ve bize bunu nasıl kıracağımızı göstermektedir.

Son olarak da, **Bölüm VII'**de *TA uygulamasını* gözden geçiriyoruz. TA uygulamasının temel ilkelerinden birisi olan kontrat yapma ve TA'da değişmenin amaçları konusundaki görüşleri ele alıyoruz. Burada, TA'nın terapi ve danışmada kullanılışı ile eğitim ve örgütte kullanışı olmak üzere iki konu ele alınmaktadır. Son olarak da, TA'nın 1950'lerdeki ilk orijinal halinden günümüze kadar olan gelişimini gözden geçiriyoruz.

Birinci yazımdan farklılıklar

Bu kitapta, bizim sunmuş olduğumuz TA kuramının "esas temeli", kitabın ilk yazımının yayınlanmasının üzerinden 25 yıl geçmesine rağmen şaşırtıcı bir şekilde aynı yerini koruyarak sağlam kalmıştır. Bunun nedeni, TA kuram ve uygulamalarının gelişmesinin artık durma noktasına gelmiş olması değildir. Daha da gelişmeye devam etmiştir ve ancak bu gelişme artık kuramın orijinal temeli bakımından değil, özel uygulama alanları bakımındandır. (30. Konuda bunu ayrıntılı olarak ele alıyoruz).

Kuramın temelindeki bu sağlamlılık, 2008'de 'Resmi TA 101' konuları tekrar gözden geçirilerek revize edildiğinde de, bu kitapta verdiğimiz gibi aynen yerini korumuştur. Revize etme görevini üstlenen çalışma

grubunun üyeleri arasında (ki bunlardan birisi de bu kitabın yazarıdır) gerçekleşen bazı ateşli ve detaylı tartışmalardan sonra, revize edilen şekli de esasen daha öncekine çok benzer bir şekilde olmuştur. Anlamlı olarak yapılan revizyonlar daha çok kursun verilme şekli ve eğiticilerin TA 101'i verirken esnek olabilmeleri, değişik seçeneklerinin olması bakımındandır.

Biz (yazarlar) kitabın bu ikinci kez yazımında, seçenek olarak verilenler de dahil olmak üzere, revize edilen '101'in tüm konularını işlemeye karar vermiştik. Ama öyle oldu ki, zaten *Günümüzde TA* kitabının ilk yazımında bunların hepsi yer alıyordu. O zaman biz de kendimize ilk soru olarak şunu sorduk: 'TA 101'de yapılan son değişiklikler, bizim bazı yenilemeler yaparak ikinci kez yazmamızı gerektiriyor mu?

Ancak bizi şaşırtan bir şekilde ikinci yazımı hazırlarken gördük ki, hemen hemen her konudaki yazılarda değişiklikler yapmaya başladık. Bu değişikliklerden bazıları sözcüklerle ilgiliydi, okuyuculardan aldığımız bazı geribildirimler bunu gerektiriyordu. Bazıları kullanılan 'rol oyunları'nın güncellenmesi şeklindeydi. Örneğin; kitabı okuyan sosyal çalışma alanındaki uygulayıcılar artık hiç kimsenin 'Niçin Yapmıyorsun? Evet, ama…' oyununu oynamadığını açıkça söylediler. Biz de, bu oyundaki *dramatik kişilikleri* değiştirerek daha az hassas bir konu olan anne-oğul iletişimleri bakımından ele aldık.

Ancak gerçekleşen bazı değişiklikler çok açıkça belirtilmemiş olsa da TA kuramın bazı özellikleri bakımından anlamlı bir şekilde ortaya çıkmıştır. Örneğin; davranışsal tanılamalar (fonksiyonel analiz modeli) yavaşça gerçekleşmiş olsa da, TA anlatımlarında gözlenen o öncelikli yerini esasen kaybetti. Ayrıca, TA eğitimlerinde ve sınavlarda uzun yıllar yer alan 'yapısal ile fonksiyoneli' birbirine karıştırmama yasağı üzerinde yeniden düşünülmeye başlandı. Yapısal ile fonksiyonel arasındaki *ayrımı* bilmek halen çok önemli olmakla beraber, şu da bir gerçektir ki Eric Berne kendisi de transaksiyonları çizerken çoğu çizimlerinde birinci-düzey yapısal modeli kullanmıştır.

Buradaki bir diğer değişim de, uygulama ile ilgilidir ve sürücü davranışlarıyla kurgu süreçlerini yüzleştirip yüzleştirmeme ve de bunun olumlu yönlerine bakmak şeklinde olmuştur. 15. Konuda işleyeceğimiz gibi, 1987'de herkes bunun terapötik olarak iyi bir fikir olduğunu düşünüyordu ancak zaman içindeki deneyimler gösterdi ki, bu her zaman için böyle değildir; bu yüzden biz de konunun işlenişinde önemli bir değişiklik yaptık.

Ayrıca 'TA 101' içeriğinde değişiklik olsun ya da olmasın, biz yine de bazı değişiklikler yapmaya karar vermiştik. Taibi Kahler kendi geliş-

tirmiş olduğu Mini-skript konusunda artık eğitim vermediğinden, biz de bunu tamamen çıkardık. Bunun yerine 15. Konuyu temelden değiştirdik ve yeniden düzenleyerek sürücüleri ve kurgu süreçlerini (yeni düşüncelerimiz bakımından) sunduk. Ardından gelen 16. Konu ise tamamen yeni bir konudur ve burada kişilik adaptasyonları konusu ele alınmaktadır.

Konu 28'de, TA'nın ilk üç 'geleneksel okullarına' ek olarak, ayrıca ilişkisel yaklaşımı da ekledik. Konu 29'daki eğitim ve örgüt alanındaki TA konusu neredeyse yeniden yazılmıştır ki, bu alanda çok deneyimli olan iki uzmanın önemli katkıları oldu. Konu 30'daki TA'nın gelişimsel tarihini güncelledik (bazı geçmiş olayları yeniden değerlendirdik). Ekler'deki bilgileri de tamamen güncelledik, aynen Dipnot ve Kaynaklar, Sözlük ve Bibliyografya'da da yaptığımız gibi.

Vak'alar ve isimler

Biz dediğimizde, Ian Stewart ve Vann Joines'ı kastediyoruz. Siz dediğimizde de, siz okuyucuyu kastediyoruz.

Nerede bir vak'adan söz ediyorsak, verilen isimler tamamen uydurmadır. Herhangi bir şekilde birisinin adıyla benzerlik gösteriyorsa, bu tamamen bir tesadüftür.

İkinci yazım: Teşekkürler ve takdirler

Bu ikinci baskıya çok değerli katkılarda bulunan aşağıdaki meslektaşlarımıza minnet ve teşekkürlerimizi sunuyoruz:

Julie Hay, FCIPD, Mphil, DMS ve Trudi Newton, BSSc, 29. Konunun müsveddesini okuyarak pek çok yorum yaptılar ve de içgörülerini paylaştılar, 'Eğitim ve Örgütlerde TA' konusunun geliştirilerek yeniden yazılmasını sağladılar. Ayrıca, bu konuyla ilgili Notlar'ı sağladılar ve de Ek B'de verilen 'TA'daki Temel Kaynaklar' listesini güncelediler ve gözden geçirdiler.

Trudi'ye ayrıca Eğitim ve Sertifika Konseyi'nin güncel durumuyla ilgili verdiği bilgiler ile T&C Konseyi'nin websitesindeki 'TA'nın dört uygulama alanı'nın tanıtımını kullanmamıza izin verdiği için teşekkür ediyoruz.

Mark Widdowson, MSc, ECP, 28. Konuda verilen ilişkisel yaklaşımın tanıtımı konusunda yorumlarını paylaştı, ayrıca da kitabın tüm içeriği ve sunumlarla ilgili çok yararlı önerilerde bulundu.

Ken Fogleman, 1985'ten günümüze kadar olan ITAA üyelik bilgilerini periyodlar şeklinde bize ulaştırarak bilgi sağladı.

Ve, kitabın birinci baskısı sırasında özellikle de bizimle konuşarak ya da yazarak önerilerde bulunan ve yorumlarını paylaşan pek çok okuyucumuza ayrıca teşekkür ediyoruz. Her bir yorumu takdir ediyoruz ve umuyoruz ki, geliştirilmiş bu ikinci yazımda bunların dikkate alındığını göreceksiniz.

Birinci yazım (1987): Teşekkürler ve takdirler

Bizim 'uzman okuyucumuz' Erika Stern, Ph.D., idi. Kendisi Hollanda'da Utrecht Üniversitesi'nde Psikolojik Danışma Uygulamaları bölümünde öğretim üyesidir. Bizimle yalnızca TA konusundaki derin anlayışını değil, diğer psikoloji yaklaşımları hakkındaki görüşünü de paylaştı. Kendisi çok dil bilen bir kimse olduğundan, anadili İngilizce olmayan okuyucuların da bizim yazdıklarımızı anlayabilmesi konusunda çok yararlı önerilerde bulundu. Erika, pek çok yönden bu kitabın yazımında önemli katkılarda bulundu.

Bizim alandan olmayan okuyucularımız Andrew Middleton, Ph.D. ve Christine Middleton idi. TA'yı yeni öğrenen kişiler olarak müsveddelerimizi okuyarak yorumlar yaptılar. Biz kendimiz bildiğimiz için ayrıca belirtmediğimiz bazı konulara dikkatimizi çekerek bunları da eklememize katkıda bulundular. Andy ve Christine, kitabın son şeklini almasına büyük ölçüde katkıda bulundular.

Richard Erskine, Ph.D. ve Marilyn Zalcman, MSW, ACSW, Raket Sistemi konusundaki müsveddemizi okudular ve yeniden ifade etme konusunda çok değerli önerilerde bulundular.

Jenni Hine, MAOT, TA kurumlarıyla ilgili olarak bize güncel bilgileri sağladı.

Emily Hunter Ruppert, ASCW, kitabı bizim birlikte yazmamızı önerdi ve bu kitap böylece onun önerisiyle ortaya çıktı.

Aşağıda adını verdiğimiz yazarlara, *Transactional Analysis Bulletin* ve *Transactional Analysis Journal*'daki yazılarından alıntı yapma iznini verdikleri için çok minnettarız.

John Dusay, MD, *Egogram* için, *TAJ*, 2, 3, 1972.

Franklin Ernst, Jr.,MD, *OKEY Düzeneği* için, *TAJ*, 1, 4, 1971.

Richard Erskine, Ph.D. ve Marilyn Zalcman, MSW, ASCW, *Raket Sistemi* için, TAJ, 9, 1, 1979.

Taibi Kahler, Ph.D., *Mini-skript* için, *TAJ*, 4, 1, 1974.

Stephen Karpman, MD., *Drama Üçgeni* için, *TAJ*, TAB, 7, 26, 1968.

Jim McKenna, MSW, *Temas iletisi profili* için, *TAJ*, 4, 4, 1974.

Ken Mellor, Dip. Soc. Studies ve Eric Sigmund, *İndirim matriksi* için, *TAJ*, 5, 3, 1975.

Lütfen sizin düşünceleriniz!

Birinci yazımın Önsözünde yaptığımız daveti burada aynen tekrarlıyoruz: Lütfen bu kitapla ilgili yorumlarınızı ve geribildirimlerinizi bizimle paylaşır mısınız?

Daha açık olmamız gereken bir yerin olduğunu düşünüyor musunuz? Bu kitapta yer almayan ama sizin görmek istediğiniz bir şey var mı? Kitaptan çıkarılmasını istediğiniz bir şey var mı? Gerçekleri bulandırıcı, zıtlık taşıyan, tutarsız olan bir şey var mı? Bunların hepsini duymak istiyoruz.

Kitabın içinde özellikle beğendiğiniz herhangi bir kısım varsa bunu da duymak istiyoruz.

Lütfen Lifespace Publishing aracılığıyla bize Melton Mowbray, İngiltere veya Chapel Hill, ABD adreslerinden ulaşınız. Kitabın sonundaki 'sipariş sayfasında' tam adreslerimizi bulabilirsiniz.

Ian Stewart
Vann Joines
Ocak 2012

Çeviri Editörünün Notu

GÜNÜMÜZDE TA kitabının çevirisini okurlarla paylaşmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz. TA konusuna ülkemizde giderek artan bir ilginin olması, TA'daki temel kaynakların dilimize kazandırılmasının önemini daha da artırmıştır. Yeni başlayanlar ya da konunun özünü merak edenler için, bu kitabın değerli bir kaynak olacağını düşünüyoruz.

İyi bir çeviriyi gerçekleştirmenin zorluğunun yanısıra, TA kavramlarını bizim dilimize ve kültürümüze çevirmek de oldukça zor bir görev olarak karşımıza çıktı. Öncelikle kitabın orijinal yazarlarının yaptıkları çeviri anlaşmasına bu konuda özel bir not düşmeleri, konunun ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Burada yazarların TA kavramlarının başka bir dile çevirilirken kavramların ve de kuramın özünün kaybedilmesi endişesini paylaşmamak imkansızdır. TA herkese hitap etmeyi amaçlayan basit bir dile sahiptir ama o basit kavramların altında öylesine derin anlamlar vardır ki, bunu kaçırdığımızda bu anlamlı bilgi birikimini sulandırarak bulandırma tehlikesi ortaya çıkmaktadır. O nedenle, yazarların çeviri işinin sorumluluğunu, transaksiyonel analiz konusunda uzman, yani en azından CTA (Certified Transactional Analist) olan birisinin yüklenmesini şart koşmaları anlaşılır bir şeydir. Ülkemizdeki tek sertifikalı transaksiyonel analist olarak bu görev de benim üzerime kalmıştır. Ancak, göreceğiniz gibi, bu işin yürütülmesinde uzun zamandır TA konusunu çalışmakta olan meslektaşlarımdan da destek aldım ve onlar yetişemediğim konuların çevirisinde yardımcı oldular. Ama sonunda tamamını edit etme sorumluluğunu ben aldım ve kavramlar konusunda bazen içim çok rahat olarak bazen de ikircikli durumda kalarak, son kararı vermek durumunda kaldım. Umarım ki, sonunda kuramın özünü ve kavramların anlamını kaybetmeden bu işin altından kalkmayı başarabilmişimdir.

Çeviri dili olarak, özellikle 'Adult' için 'Yetişkin' derken, 'grown-up' için 'erişkin' dedik. Çünkü kitap boyunca bu sözcükler çok dikkatlice seçilerek kullanılmıştı ve bunu aynı şekilde yansıtmanın bir sorumluluk olduğunu düşündük.

Kitapta bazı örnekler bizim kültürümüz bakımından pek bir anlam ifade etmiyordu. Bunun için yazarlarla yazışarak, kültürümüze uygun örneklerle değiştirilmesi için her birisi için ayrı açıklamalar yaptık ve onların yazılı onaylarını aldık. O nedenle, bazı örnekler kitabın orijinali ile tamamen aynı olmayabilir ama bizim kültürümüzde karşılık bulacaktır.

Çevirisinde en çok zorlandığımız kavram, 'script' olarak karşımıza çıkmaktadır. Her ne kadar bazılarınca 'senaryo' olarak çevirildiğini duymuş olsak da, özellikle bunu kullanmamaya özen gösterdik ve üstelik yaygınlaşmasını da önlemek istedik. Çünkü, TA'da 'script' ve 'scenario' tamamen farklı şeyleri ifade etmektedir ve de birbirinin yerine kullanılmaması uyarısını yapan orijinal bir makale de vardır. TA'daki 'script', daha çok 'kurgu' anlamındadır. Zaten skriptin orijinal sözcük anlamı da budur ama günlük dilde kurguya da maalesef senaryo denilmektedir. Kurgu ya da skript, daha esnek olan ve içinde bulunulan an bakımından değişmelere de açık olan bir durumu göstermektedir. Oysa, senaryo yazılmış çizilmiş ve ne her an ne olacağı önceden bilinen oldukça yapılandırılmış bir yapıyı ifade etmektedir. Açıkça anlaşılacağı üzere, senaryo sözcüğü içinde TA'daki gelişme ve değişme fırsat ve şanslarını barındırabilen esnek bir sözcük değildir. En doğrusu 'kurgu' denilmesidir ama burada yer yer 'skript' olarak da çevirdik. Umarız ki, TA kuramının özünü anlama ve yansıtma çabaları artıkça, daha çok 'skript' olarak ve 'kurgu' anlamında kullanılacaktır.

'Nurturing' ve 'Adapted': Bunlar da diğer zorlandığımız kavramlar oldu. Aslında bu konuyu uzun zamandan beri denemelik olarak test etmekte idik. Ama tam olarak tatmin edici bir karşılık bulmakta güçlük çekiyoruz. Buradaki sorun, kelime anlamı olarak mı yoksa kavram olarak anlamı bakımından mı çevirileceğidir. TA'da dilin kullanılışı çok anlamlı olduğundan ve başından beri seçilen sözcükler her zaman için üzerinde iyice düşünülerek seçildiğinden, biz de bunu aynı şekilde yansıtma kaygısı içinde olduk ve zorlandığımız yerlerde sözcük anlamından ziyade kavramsal anlamına odaklandık ve böyle bir tercih yaptık.

'Nurture', İngilizcede iki grup anlamı ifade eden derin bir sözcüktür. Birinci grup anlamı; bakmak, büyütmek, beslemek, yetiştirmektir. İkinci grup anlamı ise, bir kimsenin kendi büyüme ve gelişme potansiyelinin önünü tıkamamak, olduğu gibi olmasını doğrudan veya dolaylı olarak desteklemektir. Bunların her ikisini birden ifade eden Türkçe bir kavramımız yoktur ama birinci gruptaki anlamı ifade eden değişik sözcüklerimiz vardır. Ancak o zaman da ikinci grup anlamı kaçırdığımızdan, TA'daki 'Nurturing Parent'ın önemli bir unsurunu dışlamış olacaktık. Oysa bunu vurgulayan bir sözcük, TA'nın özünü yansıtabilme açısından çok kritik bir öneme sahiptir. Burada, şöyle bir yola başvurduk: 'Nurturing Parent' olarak çevirmek yerine 'Natural Parent' olarak aldık ve 'Doğal Ebeveyn' şeklinde çevirdik çünkü hem Eric Berne hem de başkaları tarafından da bu zaten kullanılmıştır. Kitapta yer alan her 'Nurturing' ifadesi 'Natural', 'Natural' ifadeleri de Koruyucu olarak (Nurture anlamının bir kısmını ifade edecek şekilde) çevrilmiştir.

Aynı şeyi, 'Free Child'ın çevirisi için de yaptık. Kavramın anlamını Türkçede daha iyi yansıtabilmek için, zaten kuramın başından beri kullanılmakta olan 'Natural Child' formunu seçerek, bunu kullandık. Kitapta her nerede 'Free Child' yazıyorsa bu 'Doğal Çocuk' olarak çevrilmiştir. 'Natural Child' ise 'Özgür Çocuk' ifadesiyle yer değiştirmiştir.

'Adapted Child' kavramına gelince, bununla ilgili de pek çok denemelerimiz oldu ise de işin içinden çıkmakta yine çok zorlandık. Deneme çalışmasının bir devamı olarak 'Uygulu Çocuk'ta karar kıldık. 'Uygulu Çocuk' ile 'Uyumlu Çocuk' karşılaştırılması yapıldığında, bunun 'Adapted Child'a daha yakın bir anlamı içerdiğini düşünüyoruz.

Yine aynı şekilde kuramda yer alan ve de kitapta geçen 'I' için ben, 'self' için benlik, 'ego' için ego diyerek aralarındaki ince ayrımları vurgulamaya özen gösterdik.

Unutmayalım ki, TA'da ya da başka bir kuramda olsun, 'kullanılan teknik terimler her zaman için sözlük anlamıyla tamamen aynı olmayabilmektedir'. Burada denenen çeviri sözcüklere de daha çok bu açıdan yaklaşmakta yarar vardır. Önemli olan kullanılan teknik terimin ne anlamda olduğunu anlayarak bir şekilde bundan kişisel ve/veya mesleki olarak yararlanabilmektir.

Ayrıca kitabı yayına hazırlayan ve de gözden kaçan pek çok imla hatasını düzelten Yayın Editörümüz Ali Kürşad Çifçi'ye, zor bir dizgi işini sabırla gerçekleştiren Eksi Kitaplar ekibine, zorlandığımız günlerde bilgi ve enerjisiyle bizlere destek olan TA yoldaşlarımızdan Yrd. Doç. Dr. Halis Özerk ile Avukat Arabulucu Leyla Süren'e teşekkür ederiz.

Okuyucularla bu değerli çalışmayı paylaşma aşamasına gelmiş olmaktan dolayı büyük bir mutluluk duyuyoruz.

Füsun Akkoyun, Prof. Dr.

CTA (Psikoterapi), PTSTA (Psikoterapi), ITAA

Bölüm I

TA'nın Tanıtımı

1

TA Nedir?

'Transaksiyonel analiz (TA), kişisel olarak gelişmeyi ve değişmeyi sağlamak üzere kullanılan sistematik bir psikoterapi ve kişilik kuramıdır'.

Uluslararası Transaksiyonel Analiz Kuruluşunun önerdiği TA tanımı, budur.[1] Ancak, günümüzdeki TA bunu ve bundan daha da fazlasını içermektedir. Transaksiyonel analiz, diğer psikolojik yaklaşımlar arasında derinliği ve uygulamalarının çeşitliliğiyle dikkati çekmektedir.

Bir *kişilik kuramı* olarak, TA bize insanların psikolojik yapısının nasıl olduğunu göstermektedir. Bunun için *ego-durumları modeli* olarak bilinen üç bölümlü bir model kullanılmaktadır. Bu model ayrıca bize insanların işlevselliğini – kişiliklerini davranışsal olarak nasıl sergilediklerini anlamamıza da yardımcı olmaktadır.

TA, aynı zamanda bir *iletişim kuramı*dır. Bu bakımdan hem kişisel yaşamda hem de iş ortamında *sistemlerin ve ilişkilerin analiz edilmesini* sağlayan bir yöntem olarak çok geniş kapsamlı şekilde kullanılabilmektedir.

TA, bize bir *çocuk gelişimi kuramı* sunmaktadır. *Yaşam-kurgusu* kavramı, bugünkü yaşam örüntülerimizin nasıl çocukluktan kaynaklandığını açıklamaktadır. TA, yaşam-kurgusu kavramıyla, çocukluk stratejilerimizin bizi engelleyici olmasına ya da acı verici sonuçlar yaratmasına rağmen, bizim bunları erişkin yaşamımızda neden tekrarlamaya devam ettiğimize ilişkin açıklamalar getirmektedir. Böylece TA bize bir *psikopatoloji kuramı* da sunmaktadır.

Uygulama alanında kullanılmak üzere de, TA bize bir psikoterapi *sistemi* sunmaktadır. Günlük yaşam problemlerinden ciddi psikoza kadar her tür psikolojik bozukluğun tedavisinde kullanılabilmektedir. Bireylerle, gruplarla, çiftlerle ve ailelerle kullanılmak üzere bir terapi modeli sağlamaktadır.

Terapötik alanın dışında, TA eğitim ortamlarında da kullanılır. Öğretmenlere ve öğrencilere açık iletişim kurmaları ve kısır anlaşmazlıklardan kaçınmaları için onlara yardımcı olmaktadır. TA'nın, özellikle psikolojik danışma için çok kullanışlı olduğu görülmektedir.

TA, yönetim ve iletişim eğitiminde ve örgütsel analizlerde güçlü bir araç olarak kullanılabilmektedir. Değişik uygulama alanlarında da sosyal çalışmacılar, polisler, şartlı tahliye görevlileri ve din görevlileri tarafından kullanılmaktadır. TA, bireysel olarak, ilişkilerin ve iletişimin anlaşılmasını gerektiren herhangi bir alanda kullanılabilmektedir.

TA'nın dayandığı temel görüşler

TA kuramının temelini oluşturan birkaç temel düşünce vardır. TA'yı diğer psikoloji kuramlarından farklı kılan da bu özelliğidir. Kitabın ilerleyen konularında konuları işlerken bunların tümünü ayrıntılı olarak ve örneklerle inceleyeceğiz. Ancak, önce burada bunların bir özetini veriyoruz. TA'nın terimleri ve genel fikirleri konusunda bilgi sahibi olmak için bu kısmın tümünü okumanızı öneriyoruz.

Ego-durumları modeli (EYÇ Modeli)

TA'nın temelini, *ego-durumları modeli* oluşturmaktadır. Bir ego-durumu, birbiriyle ilişkili düşünce, duygu ve davranışlar kümesidir. Bizler belli bir anda kişiliğimizin belirli bir kısmını ego-durumlarımızla sergiliyoruz.

EYÇ modelinde, üç ayrı ego-durumu belirlenmiştir.

Eğer çevremde burada ve şimdide olanlara tepki olarak davranıyor, düşünüyor ve hissediyorsam ve erişkin bir insan olarak bana uygun becerileri kullanıyorsam, *Yetişkin ego-durumumdayım* demektir.

Bazen, ebeveynlerimden birinin ya da benim için ebeveyn figürü olan bir başkasının bir kopyası gibi davranabilir, düşünebilir ya da hissedebilirim. Bunu yaptığım zaman *Ebeveyn ego-durumumdayım* demektir.

Bazen de çocukluğumdaki davranış, düşünme ve hissetme biçimlerine geri dönebilirim. O zaman da, *Çocuk ego-durumumdayım* demektir.

Burada baş harflerinin büyük olduğuna dikkat ediniz. Ego-durumlarından (Ebeveyn, Yetişkin, Çocuk'tan) söz ettiğimizi göstermek istediğimizde, her zaman için bunlar büyük harfle başlayarak gösterilir. Bu kelimelerin küçük harfle başlaması durumunda gerçek bir ebeveyn, yetişkin ya da çocuk kastedilmektedir.

Ego-durumu modeli, baş harfleri nedeniyle bazen EYÇ modeli olarak da adlandırılmaktadır.

Kişiliğin çeşitli yönlerini anlamak için ego-durumu modelini kullandığımızda, biz *yapısal analizi* kullanıyoruz demektir.

Transaksiyonlar, temas iletileri, zamanı yapılandırma

Sizinle iletişim kurarken, üç ego-durumumun herhangi birinden (Yetişkin, Çocuk veya Ebeveyn'den) size hitap etmeyi seçebilirim. Siz de ego-durumlarınızın herhangi birinden bana tepki verebilirsiniz. İletişimde böyle bir alışverişe, bir transaksiyon denilmektedir ki, sosyal alışverişin en temel birimi budur.

Ego-durumları modelinin, transaksiyonlar dizisini analiz ederek kullanılmasına *asıl transaksiyonel analiz* denir. 'Asıl' kelimesi, bir bütün olarak transaksiyonel analizden ziyade transaksiyonel analizin özellikle bu bölümü hakkında konuştuğumuzu göstermek için eklenmiştir.

Siz ve ben aramızda sosyal bir işlem yaptığımızda, ben sizi tanıdığımı gösteriyorum, siz de bu tanımaya karşı bir tepki veriyorsunuz. TA dilinde birbirimizi tanımaya yönelik herhangi bir hareket, *bir temas iletisi* olarak adlandırılmaktadır. İnsanlar kendi fiziksel ve psikolojik sağlıklarını sürdürmek için temas iletilerine ihtiyaç duyarlar.

İnsanlar gruplar ya da ikililer olarak birbirleriyle işlemler yaptıklarında, çeşitli özel davranış biçimlerini kullanarak zamanlarını yapılandırırlar ki, bunların bir listesi çıkarılabilir ve analiz edilebilir. *Zamanı yapılandırma analizi,* budur.

Yaşam-kurgusu

Çocukken hepimiz kendimize bir yaşam öyküsü yazıyoruz. Bu öykünün bir başlangıcı, ortası ve de sonu vardır. Bunun temel örgüsünü, daha bebekken, birkaç kelimeyi kullanmaya başlamadan önce oluşturuyoruz. Daha sonra çocukluk yıllarımızda bu öyküyü daha da ayrıntılı hale getiriyoruz. Yedi yaşına geldiğimizde, öykümüzün büyük bir kısmını kurgulamış oluyoruz. Kurguladığımız öykümüzü, ergenlik dönemimizde gözden geçirerek değiştirebiliriz de.

Erişkin yaşamımızda iken, kendi yazdığımız bu yaşam öykümüzün genellikle farkında değiliz. Öykümüze sadık kalarak en sonuna kadar bu şekilde yaşayabiliriz. Bizler, farkında olmadan, muhtemelen bebeklikte karar vermiş olduğumuz bir final sahnesine ulaşacak şekilde yaşamımızı sürdürebiliriz.

Bu farkında olunmayan yaşam öyküsüne, TA'da yaşam-kurgusu denilmektedir.

Yaşam-kurgusu kavramı, ego-durumları modelinin yanısıra TA'nın bir diğer temel taşıdır. Yaşam kurgusu özellikle terapi uygulamaları bakımından çok önemlidir. *Yaşam-kurgusu analizi*'nde, yaşam-kurgusu kavramından yararlanıyoruz, böylece insanların farkında olmadan kendi

problemlerini nasıl kendilerinin yarattığını ve bu problemleri nasıl çözmeye giriştiklerini anlamaya çalışıyoruz.

İndirim, yeniden tanımlama, sembiyoz

Küçük bir çocuk, kendisine bir yaşam kurgusu oluşturur çünkü ona çoğunlukla düşman gibi görünen bir dünyada yaşayabilmek ve hayatta kalabilmek için, bu onun aklına gelen en iyi strateji gibi görünmektedir. Biz, hâlâ Çocuk ego-durumumuzda, çocukluğumuzda benimsediğimiz dünya algımıza uymayan şeylerin bizim ihtiyaçlarımızı karşılamamızı ve hatta hayatta kalmamızı engelleyen bir tehdit olduğuna inanabiliriz. Böylece bazen yaşam-kurgumuza uysun diye gerçeklik algılarımızı çarpıtabiliriz. Bunu yaptığımızda *yeniden tanımlama* yapıyoruz demektir.

Dünyanın bizim yaşam-kurgumuza uygun olmasını sağlamanın bir yolu, bir durum hakkında var olan bilgiyi seçici olarak görmezden gelmektir. Farkında olmadan durumun yaşam-kurgumuzla çelişecek bazı yönlerini göz ardı edebiliriz. Buna *indirim* denir.

Yaşam-kurgumuzu sürdürmenin bir parçası olarak, bazen çocukken ebeveynlerimizle kurduğumuz ilişkilerin tekrarını bugün bir erişkin olarak ilişkilerimizde benzer bir şekilde yaşayabiliriz ki, biz bunu farkında olmadan yapıyoruz. Bu sırada, ilişkideki partnerlerden birisi Ebeveyn ve Yetişkin yönünü harekete geçirirken, diğeri yalnızca Çocuk parçasını harekete geçirir. İkisi birlikte altı ego-durumuna sahip olduğu halde sanki ikisi birlikte sadece üç ego-durumuna sahipmiş gibi davranır. Böyle bir ilişki durumuna, *sembiyoz* denir.

Raketler, kuponlar ve oyunlar

Küçük bir çocuk olarak ailemizde bazı duyguların teşvik edildiğini buna karşılık bazılarının yasaklandığını fark edebiliriz. Temas iletileri almak için sadece bize izin verilen duyguları hissetmeye karar verebiliriz. Bu kararı bilinçli bir şekilde almayız. Yaşam-kurgumuzu erişkin hayatımızda sürdürürken, otantik duygularımızın yerine bunları bize çocukken izin verilen duygularla kapatarak yaşamaya devam ederiz. Asıl duygunun yerine geçen bu duygulara *raket* denilmektedir.

Eğer bir raket duygusunu yaşıyorsak ve bunları zamanında ifade etmek yerine biriktiriyorsak, *kupon* topluyoruz demektir.

Bir *psikolojik oyun*; kişilerden her ikisinin de raket duygusunu yaşamasıyla sonlanan, tekrarlanan bir transaksiyonlar dizisidir. Her oyunda bir *şalter* vardır ki, bu oyuncuların beklenmeyen ve hoş olmayan bir duyguyu yaşadığı ânı gösterir. İnsanlar bu şekilde yaptıklarının farkında olmadan psikolojik oyunlar oynarlar.

Özerklik

Bizim artık bir erişkin olarak potansiyelimizin tümüyle farkına varabilmemiz için, küçük bir çocukken yaşamımızla ilişkili olarak oluşturduğumuz stratejileri güncellemeye ihtiyacımız vardır. Artık bu stratejilerin işimize yaramadığını keşfettiğimizde, yerlerine işe yarayan yeni stratejiler geliştirebiliriz. TA deyimiyle söyleyecek olursak, bizim yaşam-kurgumuzun dışına çıkmaya ve *özerklik* kazanmaya ihtiyacımız vardır.

TA'nın bize sunduğu araçlar, insanların özerklik kazanmasına yardımcı olma amacını gütmektedir. Özerk olmanın unsurları; *farkındalık, spontanlık* ve *samimiyet kapasitesi*dir. Özerk olmak, yetişkin bir insan olarak var olan tüm kaynakları kullanarak problemleri çözme becerisinin olduğunu göstermektedir.

TA'nın felsefesi

TA, belli felsefi varsayımlara dayanmaktadır. Bu varsayımlar; insanlar, yaşam ve değişmenin amacı konusunda oluşturulmuş olan ifadelerdir.[2]

TA'nın felsefi varsayımları şunlardır:

- *İnsanlar OKEY'dir.*
- *Herkesin düşünme kapasitesi vardır.*
- *İnsanlar kendi kaderlerini aldıkları kararlarla belirler ve bu kararlarını değiştirebilir.*

Bu varsayımlara dayalı olarak TA uygulamasının iki temel ilkesi ortaya çıkmaktadır:

- *Kontrat yöntemi*
- *Açık iletişim*

İnsanlar OKEY'dir

TA'nın en önemli varsayımı, *insanların OKEY olmasıdır.*

Bunun anlamı şudur: Sen ve ben, ikimiz de insan olarak değerli, önemli ve saygıdeğeriz. Ben kendimi ben olarak, seni sen olarak kabul ediyorum. Bu ifade, insanın özünün davranışlarından da daha önemli olduğunu göstermektedir.

Zaman zaman ben senin *yaptığın* bir şeyden hoşlanmayabilirim ve yaptığın bir şeyi kabul etmeyebilirim. Ama yine de seni her zaman için *olduğun gibi* kabul ediyorum. Davranışların için öyle olmasa bile, bir insan olarak senin özün benim için OKEY'dir.

Ben senden üstün biri değilim ve sen de benden üstün birisi değilsin. Biz

insan olarak eşit düzeydeyiz. Becerilerimiz farklı olabilir ama yine de bu böyledir. Farklı ırk, yaş veya dinlerden olabilmemize rağmen, bu böyledir.

Herkesin düşünme kapasitesi vardır

Beyin hasarı olanlar hariç, herkes düşünme kapasitesine sahiptir. O nedenle, her birimiz hayattan ne istediğimize karar vermenin sorumluluğunu taşıyoruz. Her birey eninde sonunda almış olduğu kendi kararlarının sonuçlarıyla yaşamak durumunda kalmaktadır.

Karar modeli

Sen ve ben, ikimiz de OKEY'iz. Bazen OKEY olmayan davranışlara kalkışabiliriz. Bunu yaptığımızda, küçük bir çocukken *karar vermiş olduğumuz* stratejiyi izliyoruz.

Bu stratejiler, küçük bir çocukken hayatta kalmak ve düşman gibi görünebilen bir dünyada isteklerimizi yerine getirmek için bulabildiğimiz en iyi yol olarak gözükmektedir. Bugün büyümüş olmamıza rağmen bazen biz hâlâ aynı örüntüleri kullanmaya devam edebiliriz. Sonuçta bu şekilde isteklerimizi elde edemeyebiliriz ve hattâ acı verici sonuçlarla karşılaşabiliriz ama yine de bunları kullanmaya devam edebiliriz.

Bizler küçük bir çocukken bile, ebeveynlerimiz bizim belli bir biçimde hareket etmemizi *sağlayamazlar.* Elbette üzerimizde güçlü bir baskı oluşturabilirler. Fakat bu baskılara uyup uymama, bunlara başkaldırma ya da bunları görmezden gelme bakımından yine biz kendimiz bir karar veriyoruz.

Şimdi bir erişkin olduğumuzda da aynı şey söz konusudur. Başkaları ya da 'çevre' bizim belirli bir şekilde davranmamızı ya da hissetmemizi sağlayamaz. İnsanlar ya da yaşam koşulları, bizim üzerimizde güçlü baskılar yaratabilirler. Fakat bu baskılara uyup uymamak her zaman için bizim kararımızla olur. Duygu ve davranışlarımızdan biz kendimiz sorumluyuz.

Kararlarımızı kendimiz alırız ama daha sonra bu kararlarımızı değiştirebiliriz de. Kendimiz ve dünya hakkında çok eskiden almış olduğumuz kararları da değiştirebiliriz. Eğer küçük bir çocukken alınan kararların bazıları, bizim şimdiki erişkin yaşamımızda rahatsızlık verici bazı sonuçlara yol açıyorsa, biz farkında olmadığımız bu kararımızın ne olduğunu bulabilir ve yeni ve daha uygun kararlar alarak bunu değiştirebiliriz.

İnsanlar yeni kararlar alarak yaşamlarını değiştirebilir. Değişmek, yalnızca eskiden kalan davranış örüntülerimiz hakkında bir içgörü kazanmakla değil, ayrıca bu örüntüleri değiştirmek için aktif kararlar alarak sağlanabilir. Ancak o zaman bizim gösterdiğimiz değişim, gerçek bir değişim olacaktır ve sağlam bir devamlılığı olacaktır.

Kontrat yöntemi

Eğer siz bir TA uygulayıcısı iseniz ve ben de sizin danışanınızsam, o zaman benim gerçekleştirmek istediğim değişimi gerçekleştirebilmem için biz *birlikte sorumluluk* alacağız.

Bizim ortak olarak sorumluluk almamız, sizin ve benim eşit şartlarda ilişki kurabileceğimiz varsayımına dayanmaktadır. Benim işlerimi siz yapacak değilsiniz. Sizin her şeyi *benim için* yapmanızı da beklemiyorum.

Değişim sürecinde ikimiz de rol aldığımız için, görevlerin nasıl paylaşılacağını ikimizin de açıkça bilmesi önemli olmaktadır. Bu yüzden biz beraberce bir *kontrat* yapmaya çalışacağız.

Kontrat, her birimizin alacağı sorumlulukları göstermektedir. Bir danışan olarak, neyin değişmesini istediğimi ve bu değişimin gerçekleşmesi için yapmaya hazır olduğum şeyleri ben söyleyeceğim. Siz de, bir uzman olarak benim bunu yapabilmem için benimle birlikte çalışmaya istekli olduğunuzu belirtiyorsunuz. Siz bir uzman olarak benimle bu amaç doğrultusunda çalışırken, en üst profesyonel becerilerinizi kullanmayı taahhüt ediyorsunuz ve bu çalışmanızın karşılığında benden ne istediğinizi söylüyorsunuz.

Açık iletişim

Eric Berne, danışanın da bir uzman gibi, birlikte yapılan çalışmanın nasıl olduğu, neler olup bittiği konusunda tam bilgiye sahip olması gerektiğinde ısrar etmiştir. Bu anlayış da, insanların OKEY olduğu ve herkesin düşünebildiği temel varsayımlarından kaynaklanmaktadır.

TA uygulamalarında, bir danışanla ilgili vak'a notları danışanın kendisi tarafından okunabilir. TA uzmanı, danışanını TA'yı öğrenmesi için cesaretlendirir. Danışan böylece değişim sürecinde eşit bir rol almayı başarabilecektir.

İletişimi kolaylaştırmak için TA'nın temel görüşleri danışana sade bir dille anlatılır. Psikolojinin diğer bazı alanlarında olduğu gibi geleneksel olarak Latince ya da Yunanca türemiş uzun kelimelerin yerine, TA'da *Ebeveyn, Yetişkin, Çocuk, psikolojik oyun, yaşam-kurgusu, temas iletisi* gibi günlük dilden aşina olduğumuz kelimelerle konuşulur.

Bazıları TA dilinin bu kadar sade olmasının, kuramdaki düşüncelerin basit ve yüzeysel olmasından kaynaklandığını düşünmüştür. Ancak, bu yanlış bir bakış açısıdır. TA'nın kullanım dili çok sadedir, ama ardındaki kuram çok derin ve oldukça mantıklıdır.

Bölüm II

Kişilik Nedir?

Ego-Durumları Modeli

2

Ego-Durumları Modeli

Hayatınızdaki son yirmi dört saati bir düşününüz.

Bu süre içinde tıpkı çocukken olduğunuz gibi davrandığınız, düşündüğünüz ve hissettiğiniz zamanlar oldu mu?

Ebeveynlerinizden ya da sizin için bir ebeveyn figürü olan insanlardan çok uzun bir süre önce kopyalamış olduğunuz davranışları sergilediğinizi, onların duygularını hissettiğinizi ya da onlar gibi düşündüğünüzü yakaladığınız zamanlar oldu mu?

Yalnızca çevrenizde o anda olanlara yönelik olarak davranışlar sergilediğiniz, düşündüğünüz ve hissettiğiniz, doğrudan burada ve şimdi tepkisini verdiğiniz durumlar var mı? Böyle durumlarda, siz şu anda olduğunuz gibi erişkin bir insan olarak tepkide bulunuyorsunuz, çocukluğunuzdaki yaşantılarınıza geri dalış yapmıyorsunuz.

● *Şimdi, son yirmi dört saatinize bakarak belli bir anda ne yaptığınızı, düşündüğünüzü ve hissettiğinizi hatırlamaya çalışınız ve her birisi için bir örnek bularak bunları ayrı ayrı yazınız.* ●

Şimdi *ego-durumları modeli*ni kullanma konusunda ilk alıştırmanızı böylece tamamlamış oluyorsunuz.

Haydi şimdi biraz önce ne yaptığınızı düşünelim. Burada dünyada üç farklı şekilde yaşayabileceğiniz varoluş şeklinizi gözden geçirmiş oldunuz. Bunların her birisi, bir dizi *davranış*, *düşünce* ve *duygu*'dan oluşmaktadır.

Eğer ben aynı bir çocukken olduğum gibi davranıyor, düşünüyor ve hissediyorsam, benim *Çocuk ego-durumu*nda olduğumu söyleyebiliriz.

Ebeveynlerden ya da ebeveyn figürlerinden kopyaladığım biçimlerde davranıyor, düşünüyor ve hissediyorsam, *Ebeveyn ego-durumu*nda olduğumu söyleyebiliriz.

muşlardır. Bizlerden birisi (IS); Kontrol Edici, Koruyucu, Bilgi İşleyici, Uymaya Çalışan ve Özgür İfade'yi temsil etmek üzere beş dikdörtgenden oluşan bir 'Beşli Davranış Modeli'ni önermiştir. Susannah Temple da, dikdörtgenler modelini kullanarak 'Dokuz Davranış Modu'nu kullanmıştır ki, burada önerdiğimiz geleneksel fonksiyonel modeldeki[3] olumlu ve olumsuz yönleri de dikkate almıştır.*

Ancak, bu satırların yazıldığı sırada, alternatif olarak önerilen bu adlandırmaların ve çizimlerin genel olarak TA kuramında henüz pek benimsenmediği görülmektedir. Muhtemelen kitabın bir sonraki yazımında yer alacaktır. Bu yüzden biz şimdilik sizi fonksiyonel modelin yalnızca davranışlara odaklandığını, ego-durumlarının tamamını ifade etmediğini hatırınızda tutmaya davet ediyoruz. Bundan sonraki iki konuda, konunun tamamını ele alacağız ve ego-durumlarının üç farklı unsurunu, davranışlar kadar duygu ve düşünceleri de nasıl belirleyebileceğinizi anlatacağız.

* Editörün Notu: Temple, EBMA ödülünü kazanan bu çalışmasının hiçbir şekilde ego-durumları modeli olmadığını yalnızca davranışların sınıflandırılması olduğunu belirtmektedir. Bkz. TAJ, 2015, 45, 1, 10-22.

4

İkinci-Düzey Yapısal Model

Bir önceki konuda verilen fonksiyonel modelde, ego-durumlarının davranışlarla *nasıl* ortaya çıktığını yani *süreçlerini* görebilmek üzere bölümlere ayrıldığını belirtmiştik. Şimdi de ego-durumlarını ikinci-düzey *yapısal* model bakımından ele alarak içinde *neler* olduğunu, yani *yapıyı* inceleyeceğiz.

Ben doğduğum andan beri, dünyayla ilgili deneyimler yaşıyorum. Edindiğim deneyimleri de belleğimde saklıyorum.

Biz gerçekten de yaşam deneyimlerimizin her ânını belleğimizde bir yere kaydediyor muyuz? Bunların tümünü anımsama potansiyeline sahip miyiz? Bunu tam olarak kimse bilmiyor. Bellekte saklamanın nasıl gerçekleştirildiği de pek açık değil. Ancak biz biliyoruz ki herkesin zihninde geçmişe dair anılar bulunmaktadır. Bu anıların bir kısmı kolayca bilinç düzeyine çıkabilir. Bazıları ise zor anımsanır. Özellikle erken çocukluk anıları yalnızca düşlerde ve hayallerde, enerji psikolojisinin bir tekniği olan hipnoz veya kas testiyle kendini gösterebilmektedir.

Bu konuyu işlerken, 'anılar' sözcüğünü günlük konuşmamızda kullandığımızdan daha kapsamlı bir anlamda kullanacağız. Günlük konuşmalarımızda, 'anı' bizim geçmişten hatırladığımız tek bir olay veya yaşantıdır. Biz burada bunu sadece hatırlamaktan daha fazlasını ifade edecek şekilde kullanacağız. Elbette, hatırlama da bu sürecin bir parçasıdır. Ancak bizler yalnızca anımızı değil o sırada yaşadığımız duygularımızı, düşüncelerimizi ve hatırladığımız olayları da stoklamaktayız. Söz konusu olayı hatırladığımızda olayın olduğu sırada yaşadığımız ilk yaşantılarımıza ilişkin duygu, düşünce ve davranışları yeniden yaşamaktayız. Başka bir deyişle, ikinci-düzey ego-durumları yaşantısal gerçeklerdir. Aynen ebeveynlerimiz gibi veya çocukken yaşadığımız gibi hissedebiliriz ve düşünebiliriz.

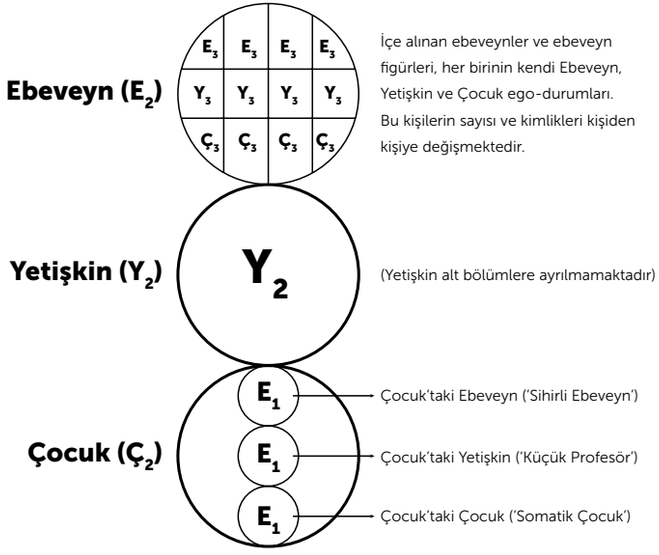
Her birimizin belleğinde, aynen yukarıda açıkladığımız gibi, anı olarak sakladığımız sayısız düşünce, duygu ve davranış deneyimleri vardır. İkinci-düzey yapısal modelin amacı, bu anıları tanıdık olduğumuz ego-durumları bakımından uygun bir şekilde *sınıflandırmak*tır.

İkinci-düzey yapısal modeli bir tür *dosyalama sistemine* de benzetebilirsiniz. Masasında oturan bir iş adamını düşünün. Her gün birçok farklı evrakla ilgilenmesi gerekmektedir: mektuplar yazmak, gelen mektupları yanıtlamak, faturalar, personel kayıtları vs. Günlük işlerini bitirdikten sonra, bu kâğıtları rastgele yerlere saçmaz. Bu evrakları sistematik bir şekilde dosyalayarak saklar.

Neden böyle yaptığı oldukça açıktır. Dosyalama sistemi sayesinde kayıtlarını kendi işine yarayacak şekilde *organize* edebilmektedir. Örneğin finansal hesaplarını hazırlamasının gerektiğini düşünelim. Yapması gereken yalnızca 'faturalar' adlı dosyayı almaktır. Böylece muhasebecisi için gerekli tüm bilgilere ulaşmış olacaktır.

TA uygulayıcısı da aynı şekilde ikinci-düzey yapısal modelini kullanırken kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını onun kişiliğini anlayabilmek için *bir dosyalama* yapmaktadır.[1]

İkinci düzey yapısal model Şekil 4.1'de gösterilmiştir. Bu model, bir 'dosyalama sistemi' olarak nasıl çalışmaktadır?



Şekil 4.1: İkinci-düzey yapısal model

Çocukken her birimiz ebeveynlerimizden değişik mesajlar alırız. Aldığımız her bir mesaja ilişkin olarak belli bir düşünce oluştururuz ve bu mesaja ilişkin olarak da belli bir fantezi oluştururuz. Alınan bir mesaja ilişkin bizde bir duygu oluşur ve bu mesaja nasıl tepkide bulunacağımızla ilgili olarak da bir karar veririz. Ebeveynlerimiz, ayrıca bize bu mesajlarının neden önemli olduğu ile ilgili gerekçelerini de söyleyebilirler. Bize açıkça söylediklerinin yanısıra ima ederek de mesajlar verebilirler.

İkinci düzey yapısal-modelde, ebeveynlerimizden ya da ebeveyn figürlerimizden aldığımız mesajlar E_3'te 'dosyalanmaktadır'. Mesajlarının neden önemli olduğuna ilişkin olarak sundukları gerekçeler Y_3'te dosyalanır. Bu mesajlarının açık ya da örtük doğurguları ise $Ç_3$'te dosyalanır.

Bizim bu mesajlara yönelik kendi düşüncelerimiz Y_2'nin içeriğini oluşturur.

Bu mesajlara uymadığımızda neler olabileceğine dair oluşturduğumuz fantezimiz E_1'in bir parçasını oluşturur. Bizim bu fantezimize ilişkin duygularımız $Ç_1$'dedir ve ne yapacağımıza ilişkin erken dönemde vermiş olduğumuz kararımız ise Y_1'de yer alır.

Şimdi bundan sonra, bu 'dosyalama sisteminin içinde' nelerin olduğuna daha ayrıntılı olarak bakacağız.

İkinci-düzey yapı: Ebeveyn

Ebeveyn ego-durumunuzun, ebeveynlerinizden ve ebeveyn figürlerinden içinize aldığınız düşünce, duygu ve davranışlar bütünü olduğunu biliyorsunuz. Bu yüzdendir ki, yapısal modelde, Ebeveyn'in *içeriği*, ebeveynlerimizin düşüncelerinin, duygularının ve yaptıkları davranışlarının belleğimizde oluşmuş izlerini içeren bir takım olarak tanımlanmaktadır.

Formel dili kullanacak olursak, biz bunlara ebeveynlerle ilgili *içe almalar* diyoruz. İçe alma olayı, bir şeyi çiğnemek ya da onu sindirmek yerine onu doğrudan, olduğu gibi alıp yutmaya benzemektedir. Çocukların ana-babalarını model alırken tipik olarak yaptıkları şey de budur.

Bir çocuk, ebeveynlerine baktığında çoğunlukla onların emirler verdiğini ve dünyanın ne olduğunu tanımladığını görmektedir. Bu nedenle, Ebeveyn'in içeriği de çoğunlukla emirler ve bu tanımlamalardan oluşacaktır. 'Elini ateşe sokma.' 'Hırsızlık yapmak yanlıştır.' 'Dünya iyi, kötü, güzel ya da ürkütücü bir yerdir.' Onların bu sözcükleriyle birlikte mimikleri, ses tonları ve duygusal ifadeleri de yer almaktadır.

İkinci-düzey yapısal modelde, Ebeveyn ile ilgili bir ayrım yaparken biz öncelikle hatırlanan her bir mesajın kimden geldiğine bakıyoruz. Birçok kişi için bu kimseler anne ve baba olmaktadır. Büyükanne ve büyükba-

5

Ego-Durumlarını Tanılama

Eric Berne, ego-durumlarını tanılamanın dört yolunu belirlemiştir ve bunları şu şekilde adlandırmıştır:

- *Davranışsal tanılama*
- *Sosyal tanılama*
- *Tarihsel tanılama*
- *Fenomonolojik tanılama*

Berne, ayrıca tanılama için aynı anda birden fazla yolun kullanmasının gerekli olduğunu belirtmiştir. Tam bir tanılama için, dört yolun hepsi de yukarıda verilen sıra izlenerek yapılmalıdır. İlk ve en önemlisi, davranışsal analizin yapılmasıdır. Diğer üçü ise, yapılan ilk analizi kontrol amacıyla kullanılmaktadır.[1]

Davranışsal tanılama

Davranışsal tanılamada, kişinin davranışları gözlenerek onun hangi ego-durumunda olduğu kararlaştırılmaktadır. Davranışsal tanılamada şunları işitecek ve göreceksiniz:

- *sözcükler*
- *tonlama*
- *jestler*
- *beden duruşu*
- *yüz ifadeleri*

Bir kimsenin fonksiyonel ego-durumunu, bunlardan birkaçını aynı anda gözlemleyerek tanılayabilirsiniz. Değişik ipuçları birbirleriyle tutarlı mıdır?

Örneğin, benim dik bir şekilde sandalyemde oturduğumu düşününüz. Bedenim dikey bir şekildedir ve dengeli bir pozisyondadır. Ayaklarım tam olarak yere basmaktadır. Bu bedensel ipuçlarından, benim Yetişkin davranışları gösterdiğim kararına ulaşabilirsiniz.

Yüzüme baktığınızda, bakışlarımın düz, yüz kaslarımın ise rahat olduğunu görüyorsunuz. Konuşmaya başladığımda, sesimin ölçülü bir tonunun olduğunu da duyuyorsunuz. Şu durumda, yüz ifademden ve ses tonumdan elde ettiğiniz ipuçları, Yetişkin davranışsal tanısını doğrulamak üzere size yardımcı olmaktadır.

Ama hiçbir ipucu kendi başına yeterli değildir. Belki ben burada otururken ego-durumu modelinin felsefesini tartışıyorumdur. Benim kullandığım sözcükleri yazıya geçirecek olursanız, bunlar Yetişkin olarak görülebilinir. Ama şimdi ayaklarıma bakarsanız, başparmaklarımın birbirinin üzerinde durduğunu görürsünüz. Kafamı bir yana eğmiş durumdayımdır. Sol el parmaklarımla sandalyemin kolunda ritm tutuyorumdur. Bu jestler ve beden duruşundan edindiğiniz ipuçlarıyla, benim sözcüklerim Yetişkin gibi görünmesine karşın Uygulu Çocuk ego-durumumda olduğumu da düşünebilirsiniz.

Ego-durumları için 'standart ipuçları' var mıdır?

Klasik TA kitaplarında, davranışsal tanılama için bazı standart ipuçları verilmektedir. Örneğin, işaret parmağını sallamanın Eleştirel Ebeveyn olduğu, sızlanmanın Uygulu Çocuk durumunun bir işareti olduğu belirtilir. 'Vaaayyy!, yuppiiii!' diye bağırmak, Doğal Çocuk tepkileri olarak adlandırılır vs.

Ancak 'standart ipuçları'nın olması düşüncesi, ego-durumları modelinin temel özelliği konusunda dikkatli olmamız gerektiği konusunu da ortaya koymaktadır.

'Standart ipuçları' tablolarına göre, örneğin ben Uygulu Çocuk'ta olduğumda, ebeveynlerinin söylediklerine itaat eden *bir çocuk gibi* davranıyorum demektir. Bunun gibi, Doğal Ebeveyn'de de çocuğuna bakan *herhangi bir ebeveyn gibi* davranıyorumdur.

Ancak ego-durum modelinin ifade ettiği şey hiç de bu değildir. Ben modelin dilini doğru olarak kullanmak derken neyi kastediyorum? Ben 'Çocuk ego-durumumdayım' dediğimde, bir zamanlar kendi çocukluğumdaki davranış, düşünce ve duygularımı yeniden canlandırıyorum; *herhangi* bir çocuğunkini değil. Aynı şekilde, Doğal Ebeveyn'de iken, *kendi* ebeveynlerim gibi davranıyor, düşünüyor ve hissediyorum; ebeveynlerin genellikle yaptığı gibi değil.

Bu durumda, benim Uygulu Çocuk ego-durumumun güvenilir bir davranışsal analizi için, çocukluğumda ebeveynlerime nasıl tepki verdiğimi ve itaat ettiğimi bilmeniz gerekecektir. Benim Doğal Ebeveyn'de olduğum tanısını koyabilmeniz için, Ebeveynlerimin yıllar önce bana nasıl ebeveynlik yaptıklarını da gözlemlemiş olmanız gerekmektedir.

Benim Uygulu Çocuk ya da Doğal Çocuk durumlarımı tanımlayan davranışsal ipuçları sizinkilerden farklı olacaktır çünkü biz farklı çocuklarız. Bizim, ebeveynlerimiz farklıdır; her biri farklı Doğal ve Eleştirel Ebeveyn davranışlarına işaret eden davranış setlerine sahiptir.

Peki, o zaman bu 'standart ipuçları'nın işe yaramadığını mı gösteriyor?

Neyse ki, bunun yanıtı 'hayır' olacaktır. *Genellikle çocukların* ebeveynlerine itaat ederken ya da doğal olarak davranırken gözlenen bazı tipik davranışlar bulunmaktadır. *Ebeveynlerin genel olarak* çocuklarını eleştirirken ya da korurken gösterdikleri belli bazı davranışlar vardır. Bu durumda, bu tipik davranışlara baktığımızda, yapısal ego-durumlarını tanılamak için iyi bir başlangıç yapmış oluyoruz. Bizim dikkat etmemiz gereken nokta, bunun yalnızca işin başlangıcı olduğunu anlamamızdır.

Tanılamamızı sağlamlaştırabilmek için, bu kişiyi daha yakından tanımaya çalışmamız gerekmektedir. Daha sonra, bu kişilerin ego-durum değişimlerini gösteren kendi davranış setlerinin bir listesini oluşturabiliriz.

Biz bu kitapta, 'standart bir ipuçları' tablosu vermemeyi tercih ettik. Bunun yerine, sizi kendi tablonuzu oluşturmaya davet ediyoruz.

● *Büyük bir kağıt üzerinde altı dikey sütun çiziniz. En soldaki sütuna 'ipuçları' başlığını koyunuz. Diğer sütunlara, egogramda kullandığınız beş fonksiyonel durumun adlarını -EE, DE, Y, DÇ, UÇ– olarak yazınız.*

Şimdi, 'İpuçları' sütununa geri dönünüz. Altına sırasıyla şu beş başlığı yazınız:

- *Sözcükler*
- *Tonlama*
- *Jestler*
- *Beden duruşu*
- *Yüz ifadeleri*

Bunları birbirlerinden yatay çizgilerle ayırınız. Böylece her sütun için beşer boş kutunuz oluşacaktır. Kutulardan biri 'sözcükler' için, diğeri 'tonlama' için ve bunun gibi olacaktır.

Burada, her bir sütunu kendi davranışsal ipuçlarınızla doldurmanız beklenmektedir.

6

Yapısal Patoloji

Buraya kadar olan kısımda, bir ego-durumunun içeriğinin diğerinden belirgin bir şekilde farklı olduğunu söyledik. Ayrıca, kişilerin bir ego-durumundan diğerine geçebileceğinden de söz ettik.

Ancak ya iki ego-durumunun içerikleri birbirine karışırsa? Ya da kişi belli bir ego-durumuna giremez veya bir ego-durumundan hiç çıkamazsa? Eric Berne, bu iki sorunu sırasıyla *bulaşma* ve *dışlama* olarak adlandırmıştır. Bunların ikisi de, *yapısal patoloji* adı altında incelenmektedir.[1]

Bulaşma

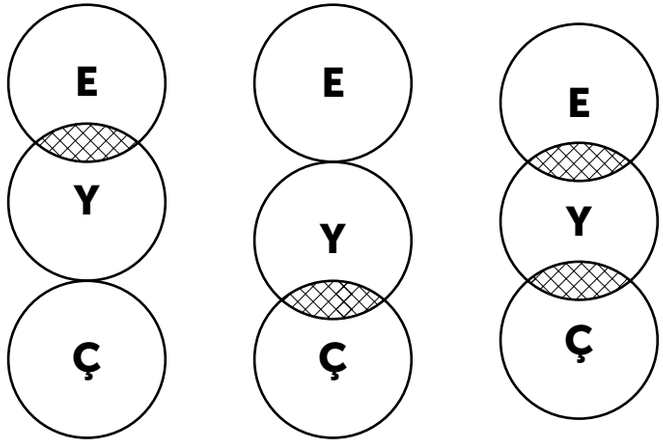
Ben bazen Çocuk ya da Ebeveyn ego-durumlarımın içeriklerini Yetişkin ego-durumumun içeriğiyle karıştırabilirim. Böyle olduğunda, Yetişkin'imde *bulaşma var* demektir.

Burada, bir ego-durumu diğerinin sınırlarına girmiş gibi olmaktadır. Ego-durumlarının çiziminde, bu daireler birbirleriyle kısmen üstüste getirilerek ve üstüste olan alan da karalanarak gösterilmektedir. Karalanmış olan alanlar, bulaşmayı göstermektedir.

Şekil 6.1a, Yetişkin'i işgal eden Ebeveyn'i; yani *Ebeveyn bulaşmasını* göstermektedir. Şekil 6.1b, *Çocuk bulaşma*sını göstermektedir. Şekil 6.1c ise, *çifte bulaşma*nın, yani Ebeveyn ve Çocuk'un her ikisinin de Yetişkin'i örttüğünü gösteren bir çizimdir.

Ebeveyn bulaşması

Ben Ebeveyn sloganlarımı, Yetişkin gerçekliği ile karıştırdığımda, Ebeveyn bulaşması yaşıyorum demektir. Bunlar, bize öğretilmiştir ama sanki gerçek gibi gelmektedir. Berne bunlara *önyargılar* demektedir. Örneğin:



Şekil 6.1: Bulaşma

'Tüm İskoçlar cimridir.'

'Zenciler tembeldir.'

'Beyazlar sizi sömürür.'

'Dünya kötü bir yerdir.'

'İnsanlar güvenilmezdir.'

'İlk denemede başaramazsan, tekrar tekrar tekrar dene.'

Eğer ben bu ifadelerden herhangi birisinin bir gerçeği yansıttığını düşünüyorsam, o zaman ben bir bulaşma içindeyim demektir.

Bir kişi kendinden söz ederken 'ben' demek yerine 'şimdi sen' şeklinde konuşuyorsa, onun bu söylediklerinin içeriğinde Ebeveyn bulaşması olduğunu söyleyebiliriz. Örneğin, Madge kendi yaşantısını şu şekilde anlatmaktadır:

'Ne olursa olsun yoluna devam etmek zorundasın, değil mi? İnsanların, senin neler hissettiğini görmelerine izin veremezsin.' Madge bu iki sloganı büyük bir olasılıkla kendi anne-babasından öğrendi. Belki, anne-babası da bu ifadelerin bir gerçek olduğuna inanıyordu.

Benim Yetişkin'imdeki Ebeveyn bulaşması bu şekildeki bir düşünceyi içerecek şekilde olduğunda, buna *kendini haklı çıkarma* denilmektedir.

Çocuk bulaşması

Ben eğer bir Çocuk bulaşması yaşıyorsam, çocukluğumdaki inançlarımı şimdi erişkin bir insan olarak karıştırıyorum demektir. Çocuk bulaşmaları, duygularımızın eseri olarak harekete geçen ve gerçek olduğu zannedilen fantezilerdir. Bir toplantıdan ayrılırken tam kapıdan çıktığım anda insanların kahkahalarını duyuyorum. Kendi kendime: 'Arkamdan bana gülüyorlar!' diyorum.

Ben o anda, belki de çocukluğumda sözsüz olarak almış olduğum bir kararı yeniden canlandırıyorum: 'Bende ters giden bir şey var. Bunu benim dışımda herkes biliyor, ama kimse bana söylemeyecek' şeklinde.

Ben bunun eski bir şeyin tekrar canlanması olduğunun farkında değilim. Bulaşma yaşantım sırasında, bu çocukluk durumumu erişkin gerçekliğimle karıştırıyorum.

İstersem, odaya geri giderek içeridekilerin gerçekten bana gülüp gülmediklerini kontrol edebilirim. Bana samimi bir şekilde 'hayır' derlerse, bu bulaşmamdan çıkabilirim. Böylece de, Yetişkin ego-durumumla durumu değerlendirerek, dünyaya ilişkin olarak kafamda oluşturmuş olduğum artık geçerli olmayan Çocuk yorumlamalarımı bundan ayrıştırabilirim. Odadaki insanların, benimle hiç de ilgisi olmayan bir şakaya güldüklerini fark edebilirim. Belki de arkadaşlarımın benimle alay etmiş olduğu çocukluk anılarımı yine de anımsarım, ancak bu kez bu anılarıma artık geçmişe ait bir şey olarak bakarım.

Diyelim ki odadaki insanlar gerçekten benimle dalga geçiyordu. Bu durumda da, 'Ne yani? Eğer bana gülmeyi tercih ediyorlarsa, bu onların sorunu. Ben hâlâ OKEY'im' diyerek yine bu bulaşmadan çıkabilirim.

Ama ben o gün için Çocuk bulaşmasından çıkmaya hazır olmayabilirim de. Bu durumda, insanlar bana samimi bir şekilde 'Hayır, biz sana gülmüyorduk' demiş olsalar bile içimden şunları geçirebilirim: 'Hıh! Eminim yalnızca kendimi kötü hissetmemem için yalan söylüyorlar!'

Berne, bazen Çocuk bulaşmalarında gözlenen tipik inançlar için *delüsyon* terimini kullanmıştır. Bazı genel delüsyonlar şunlardır:

'Ben konuşmada/aritmetikte/dil öğrenmede hiç iyi değilim.'

'İnsanlar nedense beni sevmiyor.'

'Benim doğamda yanlış bir şeyler var.'

'Ben şişman doğdum.'

'Sigarayı bırakamam!'

Eğer Çocuk bulaşmasının içeriği erken çocukluk dönemine ait ise, çok tuhaf delüsyonlar ortaya çıkabilmektedir. Özellikle travmatik olaylarla dolu bir çocukluk geçirmiş olan kişilerde bu yaygın olarak görülmektedir.

'İnsanların yalnızca etrafında olarak bile onları mahvedebilirim.'

'Eğer ölürsem, Annem beni sevecek.'

Bölüm III

İletişim Kurmak

Transaksiyonlar, Temas İletileri ve Zamanı Yapılandırma

7

Transaksiyonlar

Diyelim ki, şimdi oturmuş bu kitabı okuyorsunuz. Ben de odaya girip size 'Merhaba!' diyorum. Siz de başınızı kaldırarak bana bakıyor ve 'Merhaba!' diyorsunuz. Biz şimdi sizinle *basit* bir transaksiyon gerçekleştirmiş olduk.

Ben bir şekilde bir iletişimi başlattığımda ve siz de bana yanıt verdiğinizde bir transaksiyon gerçekleşmektedir. Formel transaksiyonel dilinde, iletişimin başlatılmasına *uyaran*, uyarana verilen yanıta ise *tepki* denilmektedir.

Böylece, bir transaksiyonun, *transaksiyonel uyaran* + *transaksiyonel tepki* şeklindeki formel tanımı da ortaya çıkmaktadır. Berne, transaksiyonu 'sosyal iletişimin temel birimi' olarak ele almaktadır.

Biz şimdi sizinle aramızdaki konuşmayı sürdürelim. Sizin 'Merhaba'nıza karşılık olarak ben 'Gününüz iyi geçti mi?' diye sorabilirim ve siz de bana tekrar bir yanıt verebilirsiniz. Biz böylece aramızda bir transaksiyonlar zinciri oluşturacağız. Bir uyarana verilen her tepki, bir sonraki tepkinin uyaranı haline gelecektir. İnsanlar arasındaki iletişim, her zaman için bunun gibi bir transaksiyonlar zincirleriyle oluşmaktadır.

Transaksiyonların analizini yaparak, iletişimin nasıl gerçekleştiğini - ya da bazen nasıl gerçekleşemediğini – açıklayabiliyoruz, ayrıca insanların aynı anda birden fazla düzeyde nasıl iletişim kurabildiklerini de görebiliyoruz.[1] Transaksiyonların analizini yaparken de, ego-durumları modelinden yararlanıyoruz.

Tamamlayıcı transaksiyonlar

Size 'Saat kaç?' diye soruyorum. 'Saat bir' diye yanıt veriyorsunuz. Biz şimdi burada sizinle, burada ve şimdiye ilişkin olarak bir bilgi alışveri-

şinde bulunmuş olduk. Sözlerimiz Yetişkin sözleri. Ses tonumuz ve vücut sinyallerimiz de Yetişkin ego-durumunda olduğumuzu doğruluyor.

Şekil 7.1'de, bu Yetişkin-Yetişkin transaksiyonu görülmektedir. Buradaki oklar her bir iletişimdeki yönü göstermektedir. Formel dilde, bu oklara *vektörler* denilmektedir. U, 'uyaran', T ise 'tepki' anlamındadır.

Size soru sorarken Yetişkin ego-durumumdaydım. Bunu, U vektörünü, kendi EYÇ çizimimdeki Yetişkin ego-durumu dairesinden başlatarak gösteriyorum. Mesajımın Yetişkin ego-durumunuz tarafından duyulmasını hedefledim. Bu yüzden bu vektör çizim sizin Yetişkin'inizde sonlandırılacaktır.

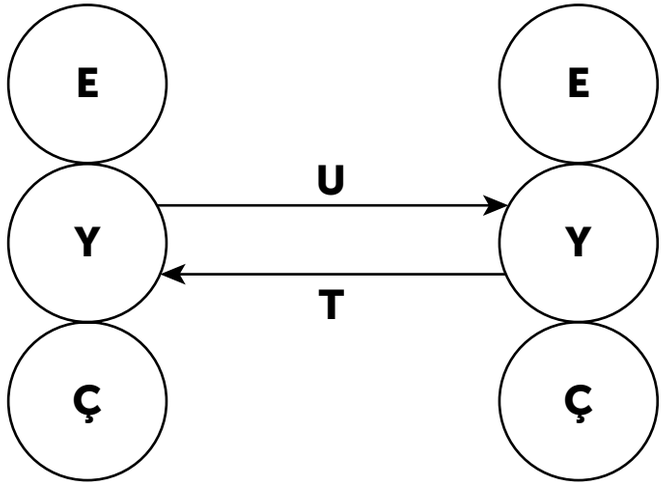
Gerçekçi bir yanıt vererek, siz de Yetişkin'den geldiniz ve bu bilginizin de benim Yetişkin'im tarafından alınması istediniz. Yani 'T' vektörü de, sizin Yetişkin dairenizden çıkarak benim Yetişkin daireme geldi.

Bu, bize bir tür *tamamlayıcı transaksiyonu* göstermektedir ki, bunun tanımı da şöyledir:

Bir tamamlayıcı transaksiyon, transaksiyondaki vektörlerin birbirine paralel olduğu ve hedeflenen ego-durumundan tepki alınan bir transaksiyondur.

Bu tanımın, yukarıdaki Yetişkin-Yetişkin transaksiyonu örneğine nasıl uygun düştüğüne dikkat ediniz. Tamamlayıcı transaksiyonlarda vektörler birbirine paralel olduğundan, bunlara bazen *paralel transaksiyon* da denilmektedir.

Şekil 7.2'de, bu kez Ebeveyn ve Çocuk ego-durumlarının sözkonusu olduğu bir diğer tamamlayıcı transaksiyon gösterilmektedir.



Şekil 7.1: Yetişkin-Yetişkin tamamlayıcı transaksiyonu

Mağaza müdürü kafasını kaldırıp, 10 dakika geç kalmış olan asistanına bakar. Sonra Ebeveyn'ine geçerek şöyle bağırır: '*Tekrar* geç kaldın! Bu böyle olmayacak!' Asistan, Çocuk ego-durumunda yüzü kızararak siner ve kısık bir ses tonuyla: 'Özür dilerim, bir daha geç kalmamaya çalışacağım' diye yanıt verir.

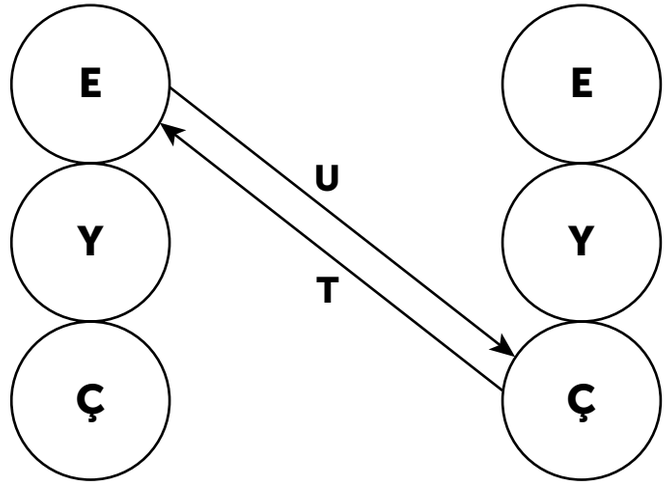
Müdür Ebeveyn'de homurdanırken, gönderdiği uyaranının Çocuk ego-durumundaki asistan tarafından duyulmasını istemektedir. Burada U vektörü, onun Ebeveyn'inden çıkarak asistanın Çocuk'una gitmektedir. Beklendiği üzere de, asistan Çocuk'una geçer. Mırıldanmaya benzer özrü ile Ebeveyn'inde olan müdüre yaranmaya çalışır. Bu da T vektörüyle gösterilir.

Verdiğimiz bu örneğin, tamamlayıcı transaksiyonun tanımına ne bakımlardan uyduğuna dikkat ediniz.

● *Çok değişik tamamlayıcı transaksiyonlardan ikisi, Ebeveyn-Ebeveyn ve Çocuk-Çocuk transaksiyonları şeklindedir. Şimdi de siz bunları ele alarak her birisinin transaksiyonel diyagramını çiziniz. Her bir örnek için uygun olabilecek uyaran ve tepki ifadelerini bulunuz.* ●

İletişimin ilk kuralı

Tamamlayıcı bir transaksiyonun özelliği, beklenti oluşturucu bir yönünün olmasıdır. Size saatin kaç olduğunu sorduğumda, Yetişkin'inizden



Şekil 7.2: E→Ç, Ç→E tamamlayıcı transaksiyonu

30

TA'nın Gelişimi?

Eric Berne'in 'Transaksiyonel Analiz' adıyla ilk profesyonel makalesini yayınlamasından bu yana kitabın ikinci yazımının basıldığı tarih bakımından, üzerinden 55 yıl geçmiştir.TA, oldukça tanınan ve yarım asırdan fazla bir süredir yerleşik olan bir disiplindir.

Bu 55 yılın dörtte üçü, Berne'in 1970'deki zamansız ölümünden sonrasını içermektedir. Tüm bu süre içinde TA genişlemeye ve gelişmeye devam etmiştir. Berne, bu disiplinin dünyaca kabul edilen kurucusudur ancak onun bu düşüncelerine dayalı olarak pek çok yazar ve uzman da ileri görüşleriyle katkılarda bulunmuşlardır. Günümüz TA'sı pek çok kişinin elvermesiyle ortaya çıkmıştır.

Bu konuda, önce Eric Berne'in yaşamını ve onun 1950'ler ve öncesindeki düşüncelerinin kaynağını araştıracağız. Onun 1957'deki makalesini izleyen on yıl içinde, kuramın ilk gelişmesi Amerika'nın Batı Yakasında onunla birlikte bir araya gelen bir avuç TA profesyonelinin üretken olarak düşünmeleri sayesinde gerçekleşmiştir. Berne'in, 1964'te en çok satanlar listesine giren *Games People Play* kitabı, TA'yı ateşleyerek kamuoyu önüne taşımış ve böylece 1970 ortalarında doruk noktasına ulaşan geniş popülerlik döneminin başlamasına yol açmıştır. Aynı zamanda, Berne'in ölümünü izleyen on yıl içinde, TA profesyonelleri hem kuram hem de uygulama olarak önemli katkılarda bulunmuşlardır.

1980'lerden başlayarak günümüze kadar olan dönem, toparlanma ve genişleme ile belirgindir. Kuram ve uygulamalar, daha rafine hale getirilmiş ve geliştirilmiştir. Belki de burada en çok dikkati çeken özellik, TA'nın tüm dünyanın ilgisini çekmiş olması ve profesyonel etkinliklerin yaygınlaşmasıdır. TA, 1950'lerde ABD'nin Batı Yakasındaki küçük bir seminer grubundan, bugün 52 ülkede aktif olarak çalışan dernekleriyle dünyaya yayılmıştır. TA, gerçekten uluslararası bir toplumdur.

Eric Berne ve TA'nın başlangıcı

Eric Berne[1], Eric Lennard Bernstein adıyla 1910'da Montreal'da dünyaya gelmiştir. Babası bir aile hekimiydi, annesi profesyonel bir yazardı. İlk çocukluk yılları mutluydu, özellikle de babası doktor olarak ev ziyaretleri yaparken ona eşlik ettiğinde. Sonra, Eric dokuz yaşındayken, babası öldü. Bu kayıp, küçük çocuğu çok derinden etkiledi; Berne'in daha sonraki gelişiminde bu önemli bir etken olabilir.

Hırslı bir kadın olan annesi tarafından cesaretlendirilen Berne, tıp okumaya başladı ve 1935'te doktor oldu. Kısa bir süre sonra da, Amerika'ya yerleşti ve psikiyatri stajına başladı. Amerikan vatandaşı oldu ve adını da Eric Berne olarak değiştirdi.

1941'de psikanalist eğitimine ve Paul Federn'le kendi analizine başladı. Bu durum II. Dünya Savaşı nedeniyle kesintiye uğradı ve 1943'te psikiyatrist olarak Army Medical Corps'a katıldı. Burada hizmet verdiği yıllarda, grup terapileri yapmaya başladı. Psikiyatri ve psikoanalize ilişkin kritik notlar alarak bunları toplamaya başladı ki, bunlar onun daha sonraki yazılarının temelini oluşturmuştur.

1946'da ordudaki görevinden terhis olarak, bu kez Erik Erikson ile psikoanalitik eğitimine devam etti. Bundan sonra yaşamının tümünde çok belirgin olarak öne çıkacak olan sıkı çalışma hayatına başladı, özel muayenehanesi ile birlikte çok değişik resmi görevler yüklendi ve kendini çok değişik yazılar yazmaya adadı. İlk kitabı olan *The Mind in Action*, 1947'de yayınlanmıştır; bu *A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis*[2] olarak 1957'de revize edilmiştir.

Berne, 1949'da sezginin doğasıyla ilgili olarak altı profesyonel makalesinin ilkini yayınlamıştır. Bu tarihten 1958'e kadar olan dönemde ortaya çıkan düşünceleri, daha sonra geliştireceği TA'nın temelini oluşturmuştur.

Tüm bu süre içinde, psikoanaliz eğitimine devam etmiştir. 1956'da kendi profesyonel psikoanalitik enstitüsünün üyesi olmak için başvuruda bulunmuş ama reddedilmiştir. Kimse bunun gerçek nedenini bilmemektedir. Bazıları, onun çok asi olduğu ve işleri kendi bildiğine göre yapmak istediği spekülasyonunu yapmaktadır.

Bu reddedilmeyle sarsılan Berne, kendi başına olarak ve yeni bir psikoterapi yaklaşımını ortaya koyarak durumu çözümlemiştir. O yıl sona ermeden de, sezgi konusundaki iki makalesini daha tamamlamış ve burada ilk defa kendisinin Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk ile 'yapısal analiz' terimlerini kullanmıştır. Bu makaleleri 1957'de yayınlanmıştır. Berne, bundan sonra Kasım 1957'de daha ileri bir makale yayınlayarak bunu American Group Psychotherapy Association'da sunmuştur. Bu makalenin adı, 'Transactional Analysis: A New and Effective Method of Group Therapy'dir.

Ertesi yıl yayınlanan bu makalesinde, Berne Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk ego-durumları kavramlarını yeniden ifade etmiştir ve oyunlarla, kurgu düşüncelerini eklemiştir. Böylece, TA kuramının temel çerçevesi tamamlanmıştır.

Berne, nasıl bir adamdı? Montreal, Kanada'da yapılan konferansta (Ağustos 2010), çocukları söz alarak sevgi dolu ve çok ilgili bir baba olduğunu ifade etmişlerdir. Onu tanıyan farklı kimseler onun karmaşık kişiliğiyle ilgili farklı anılar aktarmaktadır. Bazıları onun içten, destekleyici ve eğlenceli olduğunu söylerken bazıları onu sivri dilli, rekabetçi ve uzak bir insan olarak hatırlamaktadır.[3] Ancak kesin olan bir şey vardır ki, çok açık ve net düşünen, başkalarının da açık ve net olarak düşünmesini bekleyen bir kimseydi. Onun bu özelliği, TA kuramının yapısıyla tutarlı olarak bizlere ulaşmıştır.

Kariyeri boyunca, Berne sezginin fonksiyonu konusuna çok önem vermiştir. Sezgileri, onun temel TA kavramlarını formüle etmeye başlamasında itici bir güç olmuştur. Onun sezgi konusunu vurgulayıcı olan 'Marslı gibi düşünme' anlayışı, görünürdeki mesajlar kadar örtük mesajların da anlaşılmasını ifade etmektedir.

Berne, oldukça bireysel, belki de isyankar bir insandı. Onun psikoanalitik kuruluşu reddetmesinin, TA'yı geliştirmesine yol açıp açmadığını yalnızca tahmin edebiliriz. Ancak, karşılaştığı yerleşik terapi 'kurallarını yıkarak' yeni bir psikoterapi yaklaşımı yaratmayı başarmıştır. İdeal olarak amaçladığı şey insanların hemen iyileşerek tedavi olmasıdır, yıllarca terapi alarak 'gelişme sağlaması' değildir. TA'nın meslek dışı olan insanların da anlayacağı şekilde bir dili kullanmasını, Latince ve Yunancaya kendini sıkıştırmamasını önermiştir. Böylece danışan ve terapist tedavi olma süreci içinde daha hazır durumda olarak birbirleriyle işbirliği yapabilmektedirler.

Paradoksal olarak, Berne'in kendini çok fazla içinde hissettiği bazı idealleri onun tıp kökeninden kaynaklanmaktadır. Belki de, bu yalnızca onun tıp eğitiminden değil, babasıyla geçirdiği mutlu çocukluk yaşantılarından da kaynaklanmaktadır. Berne yazdığı *Transactional Analysis in Psychotherapy* kitabını Latince olarak babasına ithaf etmiştir: 'Tıp Doktoru ve Baş Cerrah ve de fakirlerin doktoru Babam David'in anısına'.

Berne'e göre, etkili bir terapist 'gerçek bir doktor' olmalıdır. Berne yalnızca tıp alanında yetkili olanların terapist olması gerekmediğini ileri sürmektedir. Aksine, *her bir* terapistin bir tıp doktorundan beklenen sorumlulukları benimsemesi gerektiğini ifade etmektedir. Berne'e

Notlar ve Kaynaklar

Konu 1: TA Nedir?

1. Bu tanım, *Transactional Analysis Journal*'ın her bir sayısında yer alan 'ITAA' başlıklı yazının içinde yer almaktadır.
2. TA'nın felsefesi ve temel kavramları için, bakınız:

Berne, E., *Principles of group treatment*. New York: Oxford University Press, 1966 (*diğer edisyonu:* New York: Grove Press, 1966), Konu 10.

James, M. (ed.), *Techniques in transactional analysis for psychotherapists and counselors*. Reading: Addison-Wesley, 1977, Konu 3.

James, M. ve Jongeward, D., *Born to win: Transactional analysis with gestalt experiments.* Reading: Addison-Wesley, 1971 (*diğer edisyonları*: New York: Signet, 1978), Konu 1.

Steiner, C., *Scripts people live: Transactional analysis of life scripts.* New York: Grove Press, 1974, Giriş kısmında.

Stewart, I., *Eric Berne.* Londra: Sage, 1992, Konu 2 ve 3.

Konu 2: Ego-Durumları Modeli

1. Ego-durumlarının doğası ve tanımları için, bakınız:

Berne, E., *Transactional analysis in psychotherapy*. New York: Grove

Press, 1961, 1966, Konu 2.

Berne, E., *Games people play*. New York: Grove Press, 1964 (*diğer edisyonları:* Harmondsworth: Penguin, 1968), Konu 1.

Berne, *Principles of group treatment*, Konu 10.

Berne, E., *Sex in human loving*. New York: Simon and Schuster, 1970 (*diğer edisyonları:* Harmondsworth: Penguin, 1973), Konu 4.

Berne, E., *What do you say after you say hello*? New York: Grove Press, 1972 (*diğer edisyonları:* Londra: Corgi, 1975), Konu 2.

James ve Jongeward, *Born to win*, Konu 2.

McCormick, P. (ed.), *Intuition and ego states.* New York: Harper and Row, 1977,

Konu 6.

2. Berne 'ego-durumu' ile ilgili olarak değişik yazılarında değişik tanımlamalar yapmıştır. Bu tanım onun *Principles of group treatment* yayınından alınmıştır. Berne, ego-durumlarını tanımlarken, 'düşünce' sözcüğünü kullanmamıştır, ancak bağlama bakıldığında bunun 'yaşantı'nın bir parçası olduğu açıktır.

3. Ampirik olarak ego-durumları ipuçlarını ve TA'nın diğer konularını derinlemesine inceleyen kapsamlı bir kitap için bakınız:

   Steere, D., *Bodily expressions in psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel, 1982.

   Ayrıca aşağıdaki dergi makalelerine de bakınız:

   Falkowski, W., Ben-Tovim, D. ve Bland, J., 'The assessment of the ego-states'. *British Journal of Psychiatry, 137,* 1980, 572-3.

   Gilmour, J., 'Psychophysiological evidence for the existence of ego-states'. *TAJ, 11*, 3, 1981, 207-12.

   Williams, J. *ve diğerleri,* 'Construct validity of transactional analysis ego-states'. *TAJ, 13,* 1, 1983, 43-9.

4. Berne'in ego-durumları ve üç Freudyen kavram arasındaki farklılıkları açıklaması için yukarıda belirttiğimiz *Intuition and ego-states, TA in psychotherapy* ve *Principles of group treatment* kaynaklarına bakınız. Ayrıca bakınız:

   Drye, R., 'The best of both worlds: a psychoanalyst looks at TA'. G. Barnes'tan, (editör), *Transactional analysis after Eric Berne: teachings and practices of three TA schools.* New York: Harper's College Press, 1977, Konu 20.

   Drye, R., 'Psychoanalysis and TA'. M. James'ten (editör), *Techniques in transactional analysis...*, Konu 11.

   Stewart, *Eric Berne*, ss.106-10, Konu 4.

5. Berne, *TA in psychotherapy*, Konu 5, s. 37. Ayrıca bkz. Stewart, *Eric Berne*, Konu 2, s. 27.

6. 'Aşırı-basitleştirilmiş model'in TA kuramının yapısını nasıl yıktığıyla ilgili ileri düzey tartışma için bakınız Stewart, *Eric Berne,* Konu 4, ss. 122-6.

Konu 3: Ego-Durumlarının Fonksiyonel Analizi

1. Fonksiyonel analiz için, bakınız:

   Berne, E., *The structure and dynamics of organizations and groups.* Philadelphia: J.B. Lippincott Co., 1963 (*diğer edisyonları:* New York: Grove Press, 1966; *ve* New York: Ballantine, 1973), Konu 9.

   Dusay, J., *Egograms.* New York: Harper and Row, 1977 (*diğer edisyonlar:* New York: Bantam, 1980), Konu 1.

   Kahler, T., *Transactional analysis revisited.* Little Rock: Human Development Publications, 1978, Konu 1.

2. Egogram konusunda, bakınız: Dusay, *Egograms*, tüm konular. Ayrıca bakınız: Dusay, J., 'Egograms and the constancy hypothesis'. *TAJ, 2,* 3, 1972, 37-42.

   Dusay, 'egogram' terimini, bir kimsenin başka birisinin fonksiyonel ego-durumlarının bar grafiğini çizmesi durumu için kullanmaktadır. Eğer aynı analizi ben *kendim* için yapıyorsam, o zaman Dusay'in terminolojisine göre bu bir 'psikogram' olacaktır. Biz burada her ikisi için de 'egogram' demeyi tercih ettik.

3. Fonksiyonel modelin formüle edilmesinde, üç daire yerine dikdörtgen çizimlerinin kullanılması için, bakınız:

   Stewart, I., 'Ego states and the theory of theory: the strange case of the Little Professor'. *TAJ, 31,* 2, 2001, 133-47.

   Temple, S., 'Update on the functional fluency model in education'. *TAJ, 34,* 3, 2004, 197-204.

Konu 4: İkinci-Düzey Yapısal Model

1. İkinci-düzey yapısal modelin değişik versiyonlarının önemli bir kısmını Konu 2'de not (1) olarak verdik. Ayrıca bakınız:

   Berne, *Transactional analysis in psychotherapy*, Konu 16. ve 17.

   Schiff, J., ve diğerleri, *The Cathexis reader: transactional analysis treatment of psychosis*. New York: Harper and Row, 1975, Konu 3.

   Steiner, *Scripts people live*, Konu 2.

   İleri düzey müdahaleler için, ayrıca aşağıdakilere bakınız:

   Drego, P., 'Ego-state models'. *TASI Darshan, 1,* 4, 1981.

   Drego, P., *Towards the illumined child.* Bombay: Grail, 1979.

   Erskine, R., 'A structural analysis of ego'. *EATA konferans Konuşması, Temmuz 1986.* Cenevre: EATA, 1987, Konuşma 2.

   Erskine, R., 'Ego structure, intrapsychic function, and defense mechanisms: a commentary on Eric Berne's original theoretical concepts'. *TAJ, 18,* 1, 1988, 15-19.

   Hohmuth, A. ve Gormly, A., 'Ego-state models and personality structure'. *TAJ, 12,* 2, 1982, 140-3.

   Holloway, W., 'Transactional analysis: an integrative view'. G.Barnes'tan (editör), *Transactional analysis after Eric Berne*, Konu 11.

   Sills, C., ve Hargaden, H. (editörler), *Ego States.* Londra: Worth, 2003.

   Summerton, O., 'Advanced ego-state theory'. *TASI Darshan, 2,* 4, 1982.

   Trautmann, R. ve Erskine, R., 'Ego-state analysis: a comparative view'. *TAJ, 11,* 2, 1981, 178-85.

2. Çocuk ego-durumunun gelişiminde 'içiçe daireler' çizimi için, bakınız:

   English, F., 'What shall I do tomorrow? Reconceptualizing transactional analysis'. G. Barnes'tan (editör), *Transactional analysis after Eric Berne*, Konu 15.

   English, F., 'How are you? And how am I? Ego states and inner motivators'. C. Sills ve H. Hargaden'dan (editörler), *Ego States,* Konu 3.

3. Çocuk gelişimindeki genel literatürle ilgili ipuçları için, bakınız: Donaldson, M.,

Children's minds. Londra: Fontana, 1978.

Piaget'nin orijinal yazılarını okumaya çalışmak gibi zor bir iş yerine, onun kuramlarını özetleyerek anlatan yorumları okuyabilirsiniz, örneğin: Maier, H., *Three theories of child development.* New York: Harper and Row, 1969.

Erik Erikson'ın çocuğun duygusal gelişimi için: Erikson, E., *Childhood and society.* New York: W. W. Norton, 1950.

Ayrıca bakınız, Mahler, M. S., *The psychological birth of the human infant.* New York: Basic Books, 1975.

4. TA çerçevesi bakımından çocuk gelişimi yorumları için bu konu içinde verilen not (2)'de bahsedilen Fanita English'in makalesine bakınız, ; ayrıca bakınız:

   Babcock, D., ve Keepers, T., *Raising kids okay: transactional analysis in human growth & development.* New York: Grove Press, 1976.

   Levin, P., *Becoming the way we are.* Berkeley: Levin, 1974.

   Levin, P., 'The cycle of development'. *TAJ, 12,* 2, 1982, 129-39.

   Schiff ve diğerleri, *Cathexis reader,* Konu 4.

5. Joines, V., 'Differentiating structural and functional'. *TAJ, 6,* 4, 1976, 377-80. Ayrıca bakınız:

   Kahler, *Transactional analysis revisited,* Konu 1.

Konu 5: Ego-Durumlarını Tanılama

1. Ego-durumlarını dört tanılama yolu için, bakınız:

   Berne, *Transactional analysis in psychotherapy*, Konu 7.

   Berne, *Structure and dynamics of organizations and groups*, Konu 9.

   James, M. (editör), *Techniques in transactional analysis...*, Konu 4. Ayrıca David Steere'in kitabına bakınız, *Bodily expressions in psychotherapy*, Konu 2'de not (3) olarak verilmiştir.

2. Berne'in enerji kuramı için, bakınız: *Transactional analysis in psychotherapy*, Konu 3; ve *Principles of group treatment*, Konu 13. Ayrıca bakınız:

   Kahler, *Transactional analysis revisited*, Konu 4.

   Schiff ve diğerleri, *Cathexis reader*, Konu 3.

Konu 6: Yapısal Patoloji

1. Yapısal patoloji için, bakınız:

   Berne, *Transactional analysis in psychotherapy*, Konu 4.

   Erskine, R., ve Zalcman, M., 'The racket system: a model for racket analysis'. *TAJ, 9,* 1, 1979, 51-9.

   James, M., ve Jongeward, D., *The people book.* Menlo Park: Addison-Wesley, 1975, Konu 8.

   James ve Jongeward, *Born to win*, Konu 9.

   Schiff ve diğerleri, *Cathexis reader*, Konu 3.

2. Çifte bulaşma ve kurgu arasındaki ilişkiler konusundaki görüşler için, bakınız:

   Erskine ve Zalcman, 'The racket system...', s. 53.

   Kahler, *Transactional analysis revisited*, Konu 47.

3. Berne, *TA in psychotherapy,* Konu 4, ss. 29-30. Ayrıca bakınız: Kahler, *Transactional analysis revisited*, Konu 2.

Konu 7: Transaksiyonlar

1. Transaksiyonların analizi için, bakınız:

   Berne, *Transactional analysis in psychotherapy*, Konu 9.

   Berne, *Games people play*, Konu 2.

   Berne, *Principles of group treatment*, Konu 10.

   Berne, *What do you say...*, Konu 2.

   James ve Jongeward, *Born to win*, Konu 2.

   Steiner, C., *Games alcoholics play*. New York: Grove Press, 1971, Konu 1.

2. Karpman, S., 'Options'. *TAJ, 1,* 1, 1971, 79-87.

Konu 8: Temas İletileri

1. İletilerin ve açlıkların doğası ve tanımı için, bakınız:

   Berne, *Games people play*, Giriş.

   Berne, *Sex in human loving*, Konu 6.

   Haimowitz, M., ve Haimowitz, N., *Suffering is optional.* Evanston: Haimowoods Press, 1976, Konu 2.

   James ve Jongeward, *Born to win*, Konu 3.

   Steiner, *Scripts people live*, Konu 22.

2. Spitz, R., 'Hospitalism: genesis of psychiatric conditions in early childhood'. *Psychoanalytic studies of the child, 1,* 1945, 53-74.

3. Levine, S., 'Stimulation in infancy'. *Scientific American, 202,* 5, 80-6.

4. Steiner, C., 'The stroke economy'. *TAJ, 1, 3, 1971, 9-15.*

5. McKenna, J., 'Stroking profile'. *TAJ, 4,* 4, 1974, 20-4.

6. English, F., 'Strokes in the credit bank for David Kupfer'. *TAJ, 1,* 3, 1971, 27-9.

7. Pollitzer, J., 'Is love dangerous?' Workshop sunusu, 1980, yayınlanmamış.

8. Kahler, *Transactional analysis revisited*, Konu 16.

Konu 9: Zamanı Yapılandırma

1. Zamanı-yapılandırmanın türleri için, bakınız:

   Berne, *Games people play*, Konu 3, 4 ve 5.

Berne, *Principles of group treatment*, Konu 10.

Berne, *Sex in human loving*, Konu 3 ve 4. Konunun sonunda Berne'in samimiyet konusundaki görüşleri ego-durumları bakımından verilmektedir.

Berne, *What do you say...*, Konu 2.

James ve Jongeward, *Born to win*, Konu 3.

2. Boyd, L. ve Boyd, H., 'Caring and intimacy as a time structure'. *TAJ, 10,* 4, 1980, 281-3.

Konu 10: Kurgusunun Doğası ve Kaynağı

1. Skriptin doğası, kaynağı ve tanımı için, bakınız:

   Berne, *Transactional analysis in psychotherapy*, Konu 11.

   Berne, *Principles of group treatment*, Konu 10 ve 12.

   Berne, *What do you say...*, Konu 2, 3-6, 8-10.

   English, F., 'What shall I do tomorrow? Reconceptualizing transactional analysis'. G. Barnes (editör), *Transactional analysis after Eric Berne*, Konu 15.

   Erskine, R., 'Life scripts: unconscious relational patterns and psychotherapeutic involvement'. R. Erskine'den (editör), *Life scripts: a transactional analysis of unconscious relational patterns.* Londra: Karnac, 2010, Konu 1, ss. 1-28.

   Holloway, W., 'Transactional analysis: an integrative view'. G. Barnes'tan (editör), *Transactional analysis after Eric Berne*, Konu 11.

   Goulding, M., ve Goulding, R., *Changing lives through redecision therapy*. New York: Brunner/Mazel, 1979, Konu 2.

   James ve Jongeward, *Born to win*, Konu 2 ve 4.

   Steiner, *Scripts people live*, Konu 3, 4 ve 5.

   Stewart, I., *Transactional analysis counselling in action.* Londra: Sage (3. baskı), 2007, Konu 3, ss. 21-37.

2. Woollams, S., 'From 21 to 43'. *In:* Barnes (ed.), *Transactional analysis after Eric Berne*, Konu 16.

3. Çocuk gelişimi konusunda kaynaklar için, Konu 4'e bakınız not (1). 'Gelişim döngüleri' konulu çalışmasıyla Eric Berne Memorial Scientific Award'ı kazanan Pam Levin, burada skript gelişiminin ergenliğin tamamlanmasıyla sonlanmadığını iddia etmektedir. Gelişimsel aşamalar, kişinin yaşamı boyunca yeniden-dönüşüme uğramaktadır.

Konu 11: Kurgumuzu Nasıl Gerçekleştiriyoruz?

1. Skriptin içeriğinin sınıflandırılması ve skript temalarının nasıl yaşandığı için, bakınız:

   Berne, *What do you say...*, Konu 3 ve 11.

   Steiner, *Scripts people live*, Konu 6-12.

2. Woollams, S., 'Cure!?' *TAJ, 10,* 2, 1980, 115-7.

3. Berne, *What do you say...*,14., 17. Konular. Skriptin fizyolojik yönleri hakkındaki diğer görüşler için, ayrıca bakınız:

   Cassius, J., *Body scripts.* Memphis: Cassius, 1975.

   Cornell, W., 'Whose body is it? Somatic relations in script and script protocol'. R. Erskine'den (editör), *Life scripts,* Konu 5, ss. 101-25.

   Lenhardt, V., 'Bioscripts'. E. Stern'den (editör), *TA: the state of the art,* Konu 8.

Konu 12: Yaşam Pozisyonları

1. Yaşam pozisyonları için, bakınız:

   Berne, *Principles of group treatment*, Konu 12.

   Berne, *What do you say...*, Konu 5.

   Berne, E., 'Classification of positions'. *Transactional Analysis Bulletin, 1,* 3, 1962, 23.

   James ve Jongeward, *Born to win*, Konu 2.

   Steiner, *Scripts people live*, Konu 5.

2. Ernst, F., 'The OK corral: the grid for get-on-with'. *TAJ, 1,* 4, 1971, 231-40. OKEY Düzeneğini bu kitapta kullanmamız için izin veren Franklin Ernst, bizden konu başlığını 'Grid for What's Happening' şeklinde değiştirerek kullanmamızı istemiştir , Şekil 12.1'deki gibi.

3. Ernst, F., 'The annual Eric Berne memorial scientific award acceptance speech'. *TAJ, 12,* 1, 1982, 5-8.

Konu 13: Kurgu Mesajları Ve Kurgu Matriksi

1. Skript mesajları ve bunların nasıl iletildiği için, bakınız:

   Berne, *What do you say...*, Konu 7.

   English, F., 'What shall I do tomorrow? Reconceptualizing transactional analysis'. G. Barnes'tan (editör), *Transactional analysis after Eric Berne*, Konu 15.

   Steiner, *Scripts people live*, Konu 6.

   Tosi, M., 'The lived and narrated script: an ongoing narrative construction'. R. Erskine'den (editör), *Life scripts,* Konu 2, ss. 29-54.

   White, J. ve White, T., 'Cultural scripting'. *TAJ, 5,* 1, 1975, 12-23.

   Woollams, S., 'From 21 to 43'. G. Barnes'tan (editör), *Transactional analysis after Eric Berne*, Konu 16.

2.*Transactional analysis in psychotherapy*, Konu 5.

3. Steiner, C., 'Script and counterscript'. *TAB, 5,* 18, 1966, 133-35. Skript matriksinin diğer versiyonları için, bakınız:

   Berne, *What do you say...*, Konu 15.

   English, F., 'Sleepy, spunky and spooky'. *TAJ, 2,* 2, 1972, 64-7.

   English, F., referans kaynak bu konuda not (1) olarak verilmiştir.

Holloway, W., 'Transactional analysis: an integrative view'. G. Barnes'tan (editör), *Transactional analysis after Eric Berne*, Konu 11.

James, M. (editör), *Techniques in transactional analysis...*, Konu 4.

Woollams, S., referans kaynak bu konu içinde not (1) olarak verilmiştir.

Konu 14: Komutlar ve Kararlar

1. Goulding, R. ve Goulding, M., 'New directions in transactional analysis'. Sager ve Kaplan'dan (editörler), *Progress in group and family therapy*. New York: Brunner/ Mazel, 1972, 105-34. Ayrıca bakınız:

   Goulding, R. ve Goulding, M., 'Injunctions, decisions and redecisions'. *TAJ, 6,* 1, 1976, 41-8.

   Goulding, R., ve Goulding, M., *The power is in the patient.* San Francisco: TA Press, 1978. (Bu kitaptaki Konu 5 ve 16 yukarıda verilen iki makalenin yeniden basımıdır).

   Gouldingler, *Changing lives through redecision therapy*, Konu 2 ve 9.

   Allen, J., ve Allen, B., 'Scripts: the role of permission'. *TAJ, 2,* 2, 1972, 72-4.

2. English, F., 'Episcript and the "hot potato" game'. *TAB, 8,* 32, 1969, 77-82.

3. Berne, *What do you say...*, Konu 7.

4. Formel skript anketinin değişik versiyonları için bakınız:

   Berne, *What do you say...*, Konu 23.

   Holloway, W., *Clinical transactional analysis with use of the life script questionnaire.* Aptos: Holloway, tarihi verilmemiş.

   James, M. (editör), *Techniques in transactional analysis...*, Konu 4.

   McCormick, P., *Guide for use of a life-script questionnaire in transactional analysis.* San Francisco: Transactional Publications, 1971.

   McCormick, P., 'Taking Occam's Razor to the life-script interview'. *EATA Konferans Konuşması, Temmuz 1986.* Cenevre: EATA, 1987, Konuşma 5.

   Günümüz uygulamalarında tipik olarak kullanılan kısa skript anketi için, bakınız: Stewart, I., *Developing transactional analysis counselling.* Londra: Sage, 1996, Konu 6, ss. 48-58.

Konu 15: Kurgu Süreçleri ve Sürücüler

1. Berne, *Sex in human loving*, Konu 5.

   Berne, *What do you say...*, Konu 11.

2. Kahler, *Transactional analysis revisited*, kitabının 60- 65. konuları.

   Kahler, T., *The process therapy model,* Little Rock: Taibi Kahler Associates, 2008, ss. 103-5, 147-50 ve 181-3.

3. Kahler, *Transactional analysis revisited*, Konu 72.

   Kahler, T., ve Capers, H., 'The miniscript'. *TAJ, 4,* 1, 1974, 26-42. *Transactional analysis revisited'ta* verilen versiyonun, 1974 *TAJ* makalesindekinin revize edilmiş

şekli olduğuna dikkat ediniz.

   Kahler, *The process therapy model,* ss. 82-102.

   Joines, V., ve Stewart, I., *Personality adaptations: a new guide to human understanding in psychotherapy and counselling.* Nottingham and Chapel Hill: Lifespace, 2002, Konu 8, ss.115-126.

4. Kahler, T., 'Drivers: the key to the process of scripts'. *TAJ, 5,* 3, 1975, 280-4.

   Kahler, *Transactional analysis revisited*, 60 - 65. Konuları ve Özet kısmı.

5. Kahler, *The process therapy model,* referans kaynak bu konuda not (3) olarak verilmiştir.

   Kahler ve Capers, 'The miniscript', *a.g.e.*

6. Kahler, T., workshop sunusu, EATA Konferansı, Villars, 1984, yayınlanmamış.

   Kahler, *The process therapy model,* ss. 36-9.

   Joines ve Stewart, *Personality adaptations,* Konu 2, ss. 27-33.

7. Örnek için bakınız Lewis, T., Amini, F. ve Lannon, R., *A general theory of love.* New York: Vintage, 2000, ss. 387-43.

8. Kahler, *The process therapy model,* ss. 101 ve 182-3.

Konu 16: Kişilik Adaptasyonları

1. Taibi Kahler, *The process therapy model'*ini (ss. 19-30) açıklarken, bu modelini nasıl geliştirdiğinin tarihçesini, altı kişilik türü de dahil olmak üzere anlatmaktadır. Kitabının daha sonraki konularında, bu model hakkındaki son görüşlerini (2008) ve bunların terapide nasıl daha iyi çalıştığını aktarmaktadır.

   Paul Ware'in bu konudaki çalışmasının açıklaması için bakınız: Ware, P., 'Personality adaptations'. *TAJ, 13,* 1, 1983, 11-19.

2. Joines, V., 'Using redecision therapy with different personality adaptations'. *TAJ, 16,* 3, 1986, 152-60.

   Joines, V., 'Diagnosis and treatment planning using a transactional analysis framework'. *TAJ, 18,* 3, 1988, 185-90.

3. Kahler, *a.g.e.,* ss. 13-29, bu alanda yapılmış olan araştırmaların tarihçesini özetlemektedir. Araştırmalarının teknik işlemlerini ve sonuçlarını Ek D'de vermektedir, ss. 266-76.

   Vann Joines, kişilik adaptasyonlarıyla ilgili istatiksel araştırmasını Joines ve Stewart, *Personality adaptations (*ss. 380-8) kitabında Ek B'de vermektedir.

4. Joines, *a.g.e.* 1986, s. 153; Joines ve Stewart, *a.g.e.,* ss. 5-7.

5. Ware, *a.g.e.*

6. Joines, *a.g.e.* 1986, s. 153.

7. Buradaki 'genel portreler' Joines ve Stewart, *a.g.e.,* (s.13-18) kitabındaki altı adaptasyonun giriş niteliğinde tanıtılması kısmından alınmıştır. Bundan sonraki konularda her bir adaptasyon geniş detaylarla açıklanmaktadır. Bu kitapta, her bir adaptasyonla yapılan terapötik çalışmaların transkriptleri, açıklayıcı notlarla

birlikte verilmektedir.

Konu 17: İndirim Yapmak

1. Schiff *ve diğerleri*, *Cathexis reader*, Konu 2. Ayrıca bakınız:

   Mellor, K. ve Sigmund, E., 'Discounting'. *TAJ, 5,* 3, 1975, 295-302.

   Schiff, A. ve Schiff, J., 'Passivity'. *TAJ, 1,* 1, 1971, 71-8.

2. İndirimin bu tanımı Shea Schiff'in workshop sunusunda yer almıştır (yayınlanmamış). Biz bu tanımın *Cathexis reader* kitabında sayfa 14'te vermiş olduğu şu tanımından daha grafik olduğunu düşünüyoruz: 'İndirim, insanların kendilerini, başkalarını veya bir durumu minimize ve gözardı ettikleri içsel bir mekanizmadır.'

   Claude Steiner, *Scripts people live* kitabında, Konu 9'da, 'indirim'i farklı bir şekilde tanımlamaktadır, şöyle ki: 'indirim yapanın karşısındaki kişinin Yetişkin ego-durumundan kendi Yetişkin'ine uyarıcı aldığı ama kendi Ebeveyn'inden veya Çocuk'undan tepki verdiği çapraz bir transaksiyondur.' Bu bize ilk bakışta Steiner'ın indirimi Schiff'lerin kullandığından çok daha kapsamlı bir şekilde kullandığını göstermektedir. Ancak, verdiği örneklerde aklından geçen kimsenin (Ebeveyn veya Çocuk'tan tepkide bulunan) karşısındaki kimsenin bazı yönlerini 'minimize ettiğini veya gözardı ettiğini' göstermektedir.

Konu 18: İndirim Matriksi

1. Schiff *ve diğerleri*, *Cathexis reader*, Konu 2. Ayrıca bakınız:

   Mellor, K. ve Sigmund, E., 'Discounting', *TAJ, 5,* 3, 1975, 295-302.

   Stewart, *TA counselling in action,* Konu 9, ss.143-62.

Konu 19: Referans Çerçevesi ve Yeniden Tanımlama

1. Schiff ve diğerleri, *Cathexis reader*, Konu 5. Ayrıca bakınız:

   Mellor, K. ve Sigmund, E., 'Redefining'. *TAJ, 5,* 3, 1975, 303-11.

2. 'Yeniden tanımlama'nın anlamı konusundaki bu ifade biz yazarlar tarafından yapılmıştır. Bunun *Cathexis reader* kitabında verilen dolaylı tanımdan daha net olduğunu düşünüyoruz.

Konu 20: Sembiyoz

1. Schiff *ve diğerleri*, *Cathexis reader*, Konu 2. Schiff'lerin tanımının bir sözcüğünü değiştirmiş bulunuyoruz; onların 'tüm kişi' ifadesini 'tek bir kişi' olarak. Ayrıca bakınız: Schiff, A. ve Schiff, J., 'Passivity'. *TAJ, 1,* 1, 1971, 71-8.

   Buradaki sembiyoz çizimi değişik formlar almıştır. 1971'deki *TAJ* dergisindeki makalelerinde, Schiff'ler bunu ego-durumları sınırlarını noktalı ve düz çizgilerle çizerek göstermişlerdir. *Cathexis reader* kitaplarında ise, iki tarafın aktif ego-durumları arasına okları eklemişlerdir. Günümüz literatüründe yaygın olarak kullanılan bu versiyonunda, aktif ego-durumları kalın bir çizgiyle birleştirilmiştir (Şekil 20.1'de olduğu gibi); bu ilk kez Woollams ve Huige'nin makalesinde ortaya çıkmıştır ki, aşağıdaki (2) nolu notumuzda verilmektedir.

2. Woollams, S., ve Huige, K., 'Normal dependency and symbiosis'. *TAJ, 7,* 3, 1977, 217-20.

3. Schiff *ve diğerleri*, *Cathexis reader*, Konu 4. Ayrıca bakınız:

   Schiff, S., 'Personality development and symbiosis'. *TAJ, 7,* 4, 1977, 310-6.

Konu 21: Raketler ve Kuponlar

1. Raketlerin doğası ve fonksiyonları, bakınız:

   Berne, *Principles of group treatment*, Konu 13.

   Berne, *What do you say...*, Konu 8.

   English, F., referans kaynaklar aşağıda (2) ve (4) olarak verilmektedir.

   Ernst, F., 'Psychological rackets in the OK corral'. *TAJ, 3,* 2, 1973, 19-23.

   Erskine, R. ve Zalcman, M., 'The racket system: a model for racket analysis'. *TAJ, 9,* 1, 1979, 51-9.

   Goulding'ler, *Changing lives through redecision therapy*, Konu 2 ve 6.

   Joines, V., 'Similarities and differences in rackets and games'. *TAJ, 12,* 4, 1982, 280-3.

   Zalcman, M., 'Game analysis and racket analysis'. *EATA Konferans Konuşması, Temmuz 1986.* Cenevre: EATA, 1987, Konuşma 4.

2. English, F., 'The substitution factor: rackets and real feelings'. *TAJ, 1,* 4, 1971, 225-30.

   English, F., 'Rackets and real feelings, Part II'. *TAJ, 2,* 1, 1972, 23-5.

3. Thomson, G., 'Fear, anger and sadness'. *TAJ, 13,* 1, 1983, 20-4.

4. English, F., 'Racketeering'. *TAJ, 6,* 1, 1976, 78-81.

   English, F., 'Differentiating victims in the Drama Triangle'. *TAJ, 6,* 4, 1976, 384-6.

5. Berne, E., 'Trading stamps'. *TAB, 3,* 10, 127.

   Berne, *What do you say...*, Konu 8.

   James ve Jongeward, *Born to win*, Konu 8.

Konu 22: Raket Sistemi

1. Erskine, R. ve Zalcman, M., 'The racket system: a model for racket analysis'. *TAJ, 9,* 1, 1979, 51-9. Ayrıca bakınız:

   Stewart, *TA counselling in action,* Konu 6, ss. 69-100.

2. Burada verilen alıştırmalar orijinal olarak M. Zalcman (workshop sunusu, yayınlanmamış) tarafından geliştirilmiştir. Burada I. Stewart, A. Lee ve K. Brown'ın modifiye ederek kullandıkları versiyonu (workshop sunusu, yayınlanmamış) verilmektedir.

Konu 23: Oyun ve Oyun Analizi

1. Oyunların doğası için, bakınız:

Berne, *Intuition and ego-states*, Konu 7.

Berne, *Transactional analysis in psychotherapy*, Konu 10.

Berne, *Games people play*, Konu 5.

Gouldings, *Changing lives through redecision therapy*, Konu 2.

James ve Jongeward, *Born to win*, Konu 2 ve 8.

2. TA literatüründe, (tek bir) oyunun, tek *bir* kimse tarafından yapılan hareketler dizisi mi yoksa *iki* (veya daha fazla) kişinin birbirlerine karşılıklı olarak yaptıkları hareketler dizisi olarak mı tanımlanması gerektiği konusunda fikirbirliği yoktur. Berne, bunlardan ikincisini tercih ediyor görünmektedir, ama tutarlı değildir. Biz bu kitapta Goulding'ler tarafından tercih edilen alternatif bir durumu izledik ve (tek bir) oyunu *bir* kimse tarafından oynananlar dizisi olarak tanımladık. Böylece iki kişi birlikte oynuyorsa, her bir kişi kendi oyununu oynamaktadır ve bunların oyunları birbirlerini tamamlamaktadır.

   Bunun Şalter'in Çekilmesinin anlamı bakımından bazı doğurguları ortaya çıkmaktadır. Diyelim ki siz ve ben kendi oyunlarımızı oynuyorsak, 'siz bana Şalteri Çekemezsiniz'. Yani: Sizin *benim* oyunumun Şalterini Çekmeniz mümkün değildir. Ama, *kendi* oyununuzun Şalterini Çekebilirsiniz ve benim de sizin hareketinize karşı kendi oyunumun Şalterini Çekmemi bekleyebilirsiniz.

3. Berne, *Games people play*, Konu 5.

   Steiner, *Scripts people live*, Konu 1.

4. Berne, *What do you say...*, Konu 2. Burada verdiğimiz O Formülü versiyonu, Berne'in en son verdiği revizyondur. Ayrıca referanslar için, bakınız bu konudaki not (9).

5. Karpman, S., 'Fairy tales and script drama analysis'. *TAB, 7,* 26, 1968, 39-43.

6. Berne, *Transactional analysis in psychotherapy*, Konu 10.

   Berne, *Games people play*, Konu 5.

7. Goulding'ler, *Changing lives through redecision therapy*, Konu 2 ve sayfa 79 (şekil için).

8. James, J., 'The game plan'. *TAJ, 3,* 4, 1973, 14-7. Burada verilen modifiye edilmiş versiyonu L. Collinson (workshop sunusu, yayınlanmamış) tarafından geliştirilmiştir.

9. Oyunların tanımı bakımından, bakınız:

   Joines, V., 'Similarities and differences in rackets and games'. *TAJ, 12,* 4, 1982, 280-3.

   Zalcman, M., 'Game analysis and racket analysis'. *EATA Konferans Konuşması, Temmuz 1986*. Cenevre: EATA, 1987, Konuşma 4.

Konu 24: İnsanlar Oyunları Neden Oynuyorlar?

1. Berne, *Games people play*, Konu 5.

   Berne, *What do you say...*, Konu 8.

   James ve Jongeward, *Born to win*, Konu 8.

   Steiner, *Scripts people live*, Konu 1.

2. Schiff *ve diğerleri*, *Cathexis reader*, Konu 2.

3. English, F., 'Racketeering'. *TAJ, 6,* 1, 1976, 78-81.

4. Berne, *Games people play*, Konu 5.

5. James, J., 'Positive payoffs after games'. *TAJ, 6,* 3, 1976, 259-62.

Konu 25: Oyunlarla Nasıl Başa Çıkılır?

1. Berne, *Games people play*, Konu 6-12 ve Oyunların İndeksi.

2. Formel olarak, S-K veya M-K Şalterinin kullanıldığı herhangi bir oyunun olduğu şeklinde bir bilgiye sahip değiliz. Bir alternatif olarak, oyunlar Drama Üçgenindeki değişmeler bakımından sınıflandırılmaktadır, pekiştirdikleri yaşam pozisyonlarına göre de sınıflandırma yapılabilir.

3. Goulding'ler, *Changing lives through redecision therapy*, Konu 4.

4. James, J., 'Positive payoffs after games'. *TAJ, 6,* 3, 1976, 259-62.

5. Woollams, S., 'When fewer strokes are better'. *TAJ, 6,* 3, 1976, 270-1.

Konu 26: Değişme Kontratları

1. Kontratları doğası ve fonksiyonu için, bakınız:

   Berne, *Principles of group treatment*, Konu 4 ve Sözlük.

   Goulding'ler, *Changing lives through redecision therapy*, Konu 4.

   James (ed.), *Techniques in transactional analysis...*, Konu 5.

   James ve Jongeward, *Born to win*, Konu 9.

   Lee, A., 'Process contracts'. C. Sills'ten, (editör), *Contracts in counselling and psychotherapy*. Londra: Sage (2. baskı), 2006, Konu 6, ss. 74-86.

   Steiner, *Scripts people live*, Giriş ve Konu 20.

   Stewart, *Developing TA counselling,* Konu 9-12, ss. 65-108.

   Stewart, *TA counselling in action,* Konu 8, ss. 119-41.

   Stewart, I., 'Outcome-focused contracts'. C. Sills'ten, (editör), *a.g.e.,* Konu 5, ss. 63-73.

   Widdowson, M., *Transactional analysis: 100 key points and techniques*. Londra ve New York: Routledge, 2010, Bölüm 4, ss.181-203.

2. Bu 'Kontrat Anketi', Ian Stewart tarafından workshop sunusu olarak kullanılmak üzere hazırlanmıştır (yayınlanmamış); ama aynı yazarın yukarıda not (1) olarak gösterilen yayınlanmış üç kaynağına dayalı olarak geliştirilmiştir. Ayrıca bakınız:

   James, M., *It's never too late to be happy*. Reading: Addison-Wesley, 1985, Konu 7.

Konu 27: TA'da Değişimin Amacı

1. Özerklik hakkında görüş için, bakınız:

Berne, *Games people play*, Konu 16 ve 17.

Berne, *Principles of group treatment*, Konu 13.

James ve Jongeward, *Born to win*, Konu 10.

Steiner, *Scripts people live*, Konu 26, 27 ve 28.

2. Berne, *Transactional analysis in psychotherapy*, Konu 16, ss. 211-12. Ayrıca bakınız:

   James (editör), *Techniques in transactional analysis...*, Konu 4.

3. Berne, *Transactional analysis in psychotherapy*, Konu 14.

   Berne, *Principles of group treatment*, Konu 12.

   Berne, *What do you say...*, Konu 18.

4. *TAJ, 10,* 2, 1980.

5. Nelson, Portia, 'Autobiography in five short chapters'. Claudia Black'ten, *Repeat after me.* Denver: M.A.C. Printing and Publications, 1985.

Konu 28: TA Terapi ve Psikolojik Danışma

1. Training and Certification Council'in TA'nın psikoterapi ve psikolojik danışma alanlarını tanımlamaları için, bakınız:

   <*http://ta-trainingandcertification.net/ta-what-is-ta-training.html#fields*>

2. James, M., 'Self-reparenting: theory and process'. *TAJ, 4,* 3, 1974, 32-9. Ayrıca bakınız:

   James, M., *Breaking free: self-reparenting for a new life*. Reading: Addison-Wesley, 1981.

   James, M., *It's never too late to be happy.* Reading: Addison-Wesley, 1985.

3. TA'daki üç 'geleneksel okul' için, bakınız:

   Barnes, G., 'Introduction'. G. Barnes'tan (editör), *Transactional analysis after Eric Berne*, Konu 1.

   Ayrıca Barnes'ın bu kitabında yer alan üç makaleye bakınız. Bunlar sırasıyla Klasik, Kateksis ve Yeniden-karar okullarının liderleri tarafından yazılmıştır:

   Dusay, J., 'The evolution of transactional analysis'. G. Barnes'tan (editör), a.g.e., Konu 2.

   Schiff, J., 'One hundred children generate a lot of TA'. G. Barnes'tan (editör), a.g.e., Konu 3.

   Goulding, R., 'No magic at Mt. Madonna: redecisions in marathon therapy'. Barnes'tan (editör), a.g.e., Konu 4.

   Yeniden-karar terapisinin geniş kapsamlı transkriptleri, açıklayıcı notlar eşliğinde Joines ve Stewart'ın, *Personality adaptations* kitabında yer almaktadır, Konu 19-25., ss. 247-348.

4. Crossman, P., 'Permission and protection'. *TAB, 5,* 19, 1966,152-4.

   Steiner, *Scripts People Live,* Konu 21, ss. 258-67.

5. İlişkisel yaklaşımın kuram, ilk eve uygulamaları için, bakınız:

   Hargaden, H. ve Sills, C., *Transactional analysis – a relational perspective.* Londra: Routledge, 2002.

   Cornell, W. ve Hargaden, H. (editörler), *From transactions to relations: the emergence of a relational tradition in transactional analysis.* Chadlington: Haddon Press, 2005.

   Widdowson, *TA: 100 key points...*,Konu 16 ve 17, ss. 57-62.

   Gerçekte Widdowson *(a.g.e.*, Konu 2-17, ss. 7-62), 2010'daki yazısında, günümüz TA'sında en az sekiz 'okul ve yaklaşımın' olduğunu belirtmektedir. Burada, üç 'geleneksel okul' ve ilişkisel yaklaşımının yanısıra radikal psikiyatri, integratif TA, bilişsel-davranışal TA ve psikodinamik TA'yı listelemektedir. Buna karşın, ilişkisel yazarlar (örn. Cornell ve Hargaden, *a.g.e.)* integratif TA ile psikodinamik TA'yı, ayrıca birlikte-oluşturmacı TA olarak adlandırılan yaklaşımı, ilişkisel TA'nın sınırları içinde görmektedirler.

   İlişkisel TA ile ilgili daha fazla bilgi için, yeni kurulmuş olan International Association of Relational Transactional Analysis'in (IARTA) web sitesinin şu adresine bakınız:

   <*www.relationalta.com*>

Konu 29: Eğitimde ve Örgütlerde TA

1. Gelişimsel TA ile daha fazla bilgi için, yeni kurulmuş olan Institute of Developmental Transactional Analysis'in (IDTA) web sitesinin şu adresine bakınız:

   <*www.instdta.com*>

2. Training and Certification Council'ın, TA'nın örgüt ve eğitim alanlarını tanımlamaları için, bu konu içinde de belirtildiği üzere, bakınız:

   <*http://ta-trainingandcertification.net/ta-what-is-ta-training.html#fields*>

3. TA'nın örgüt uygulamaları için, bakınız:

   De Graaf, A. ve Kunst, K., *Einstein and the art of sailing: a new perspective on the role of leadership.* Hertford: Sherwood Publishing, 2010.

   Hay, J., *Working it out at work: understanding attitudes and building relationships.* Hertford: Sherwood Publishing (2. baskı), 2009.

   Hay, J., *Donkey bridges for developmental TA: making transactional analysis accessible and memorable.* Hertford: Sherwood Publishing (ikinci edisyon), 2012.

   James, M., *The OK boss.* Reading: Addison-Wesley, 1976.

   Jongeward, D., *Everybody wins: TA applied to organizations.* Reading: Addison-Wesley, 1973.

   Jongeward, D. ve Seyer, P., *Choosing success: transactional analysis on the job.* San Francisco: Wiley, 1978.

   Mohr, G., ve Steinert, T. (editörler), *Growth and change for organizations.* Bonn: Kulturpolitische Gesellschaft, 2006.

   Mountain, A., ve Davidson, C., *Working together: organizational transactional*

analysis and business performance. Farnham and Burlington: Gower, 2011.

4. Hay, J., kişisel iletişim, 2011.
5. Process Therapy Model'in (PTM) kurucusu Taibi Kahler, aynı zamanda Process Communication Model'ı® (PCM®) geliştirmiştir. PCM, PTM gibi aynı kuram ve araştırmalara dayanmaktadır, ancak format olarak klinik olmayan ortamlar için uygulaması daha uygundur. Kahler, PTM'in değil, PCM'in klinik olmayan uygulamalar için model olarak kullanılması gerektiğini ileri sürmektedir. PCM ile ilgili daha fazla bilgi, eğitim ve sertifikasyonu da dahil olmak üzere, şu adrese bakabilirsiniz:

   <*www.kahlercommunication.com*> (ABD'de) ve

   <*www.processcom.com*> (Avrupa'da).
6. Eğitim uygulamaları için, bakınız:

   Barrow, G., Bradshaw, E. ve Newton, T. *Improving behaviour and raising self-esteem in the classroom*. Abingdon: David Fulton, 2001.

   Ernst, K., *Games students play.* Millbrae: Celestial Arts, 1972.

   Hay, J., *Transactional analysis for trainers.* Hertford: Sherwood Publishing (2. baskı), 2009.

   James, M. ve Jongeward, D., *The people book: transactional analysis for students.* Reading: Addison-Wesley, 1975.

   Napper, R. ve Newton, T., *Tactics: transactional analysis concepts for trainers, teachers and tutors*. Ipswich: TA Resources, 2000.
7. Newton, T., 'Letter from the guest editor'. *TAJ, 34,* 3, 2004, 194-6.
8. Illsley Clarke, J. ve Dawson, C., *Growing up again.* Center City: Hazelden, 1998.

   Ayrıca 1995'te Jean Illsley Clarke'ın Eric Berne Memorial Award'ı aldığı çalışmalarına bakınız (Ek C).

Konu 30: TA'nın Gelişimi?

1. Berne'in yaşam öyküsünün temel hatları esas olarak şu kaynağa dayanmaktadır:

   Cheney, W., 'Eric Berne: biographical sketch'. *TAJ, 1,* 1, 1971, 14-22. Malzemelerin alındığı kaynaklar:

   Dusay, J., 'The evolution of transactional analysis'. G. Barnes'tan (editör), *Transactional analysis after Eric Berne*, Konu 2.

   Hostie, R., 'Eric Berne in search of ego-states'. E. Stern'den (editör), *TA: the state of the art*, Konu 2.

   James, M., 'Eric Berne, the development of TA, and the ITAA'. M. James'ten (editör), *Techniques in transactional analysis...*, Konu 2.
2. Cranmer, R., 'Eric Berne: annotated bibliography.' *TAJ, 1,* 1, 1971, 23-9.
3. Schiff, J., 'One hundred children generate a lot of TA'. G. Barnes'tan (editör), *Transactional analysis after Eric Berne*, Konu 3.
4. ITAA'in başlangıç gelişimiyle ilgili bilgiler, Cheney, Dusay ve James'in, yukarıda not (1) olarak verilen kaynaklarından alınmıştır.
5. Allaway, J., 'Transactional analysis in Britain: the beginnings'. *Transactions, 1,* 1, 1983, 5-10.
6. 1971-1980 yılları arasındaki ITAA üyelerinin sayısı, James McNeel'in 'Letter from the editor' yazısından alınmıştır (*TAJ, 11, 1,* 1981, 4). 1980'den sonrası için bilgiler Ken Fogleman'dan alınmıştır, kişisel konuşma, 2011.
7. Berne'in ego-durumları tanımlamalarının zaman bakımından restore edilmesi konusunda, bakınız:

   Erskine, R., 'Ego structure, intrapsychic function, and defence mechanisms: a commentary on Eric Berne's original theoretical concepts'. *TAJ, 18,* 1, 1988, 15-19.

   Hohmuth, A. ve Gormly, A., 'Ego-state models and personality structure'. *TAJ, 12,* 2, 1982, 140-3.

   Trautmann, R. ve Erskine, R., 'Ego-state analysis: a comparative view'. *TAJ, 11,* 2, 1981, 178-85.
8. *The script*, Mayıs-Haziran 1987, sayfa 7.
9. Bu alıntı, ITAA Board of Trustees toplantısı notlarından alınmıştır, Montreal, Ağustos 2010.
10. EATA'in üyelik bilgileri aşağıdaki adreste bulunmaktadır: <*www.eatanews.org*>, Kasım 2011.
11. Yazarların Montreal'de yaptıkları konuşmanın metni: Stewart, I., ve Joines, V., 'TA Tomorrow' olarak yayınlanmıştır. *TAJ, 41,* 3, 2011, 221-9.

TA Terimler Sözlüğü

ABARTMA: gerçeğin mübalağa edilmesi veya azımsanması.

ACIKLI GÜLÜŞ: bir kimsenin gerçekte acı veren bir şeyden bahsederken gülümseme veya gülme şeklindeki iletişimi.

AÇIK-UÇLU KURGU: 'Belli bir noktadan sonra, ne yapacağımı bilmeyeceğim' şeklindeki inancı yansıtan kurgu süreci.

AÇISAL TRANSAKSİYON: birinci kişinin kendisindeki bir ego-durumundan, ikinci kişinin iki farklı ego-durumuna uyarıcı gönderdiği gizil transaksiyon.

AJİTASYON: kişinin enerjisini problem çözmek yerine dikkatini dağıtıcı, tekrarlı aktivitelere yönelttiği pasif davranış.

AKTARILAN-KURGU: ebeveynin çocuğuna sihirli bir umutla geçirdiği, bunu yapmakla kendisinin mesajın olumsuz etkisinden kurtulacağını umduğu olumsuz kurgu mesajı.

ALAN: (indirim) kişinin kendisine mi, başkalarına mı veya duruma mı indirim yaptığıyla ilişkilidir.

ALIŞVERİŞ KUPONU: kupon ile *aynı*.

ASLA KURGUSU: 'İstediklerimin çoğunu hiçbir zaman alamam' inancını yansıtan kurgu süreci.

AŞIRI UYUM: kişinin kendi isteklerini dikkate almadan, ne olduğuna bakmadan, başkalarının isteklerine inanarak uyum sağlaması şeklindeki pasif davranış.

BANEL/SIRADAN KURGU: kazanıcı olmayan kurgu ile *aynı*.

BEBEK: Somatik Çocuk ile *aynı.*

BEDEL: (oyunlarda) oyuncunun oyunun sonunda yaşadığı raket duygusu; (kurgu bakımından) kurgunun gittiği yönün sonunda yaşanan kapanış sahnesi.

BİRİNCİ-DERECE: (oyunlarda veya kaybedici kurgularda) kişinin sosyal çevresinde paylaşabileceği şekildeki bir bedeli almış olmak.

BİRİNCİ-DÜZEY MODEL: üç ego-durumunun daha ileri düzeyde bölümlere ayrılmadığı ego-durumu modeli.

BİRİNCİL SÜRÜCÜ: kişinin sıkça kullandığı, genellikle de bir transaksiyonel uyarıcıya verdiği ilk tepki.

BLOKE EDİCİ TRANSAKSİYON: konunun tanımı hakkında aynı fikirde olmayarak ortadaki konudan kaçınmayı amaçlayan transaksiyon.

BULAŞMA: Çocuk veya Ebeveyn ego-durumları içeriğinin bir parçasıdır ki, kişi bunu Yetişkin içeriğiyle karıştırmaktadır.

BÜTÜNLEŞMİŞ YETİŞKİN: (kişinin kendisi için sözkonusudur) Kişinin Çocuk ve Ebeveyn özelliklerinin olumlu yönlerini benimseyen bir Yetişkin ego-durumuna sahip olma durumu.

BÜYÜCÜ (EBEVEYN): *(yalnızca bazı ilk yazarlar kullanmıştır, artık hiç kullanılmamaktadır)* Ebeveyn'deki Çocuk için kullanılmıştır.

CADI (EBEVEYN): *(yalnızca bazı ilk yazarlar tarafından kullanmıştır, artık hiç kullanılmamaktadır)* Ebeveyn'deki Çocuk için kullanılmıştır.

Ç0: ilk gelişen ego-durumunun, Ç1'in yapısı içindeki bir parça; içgüdüsel dürtülerimizi ve açlıklarımızı temsil etmektedir.

Ç1: Çocuk'taki Çocuk ile *aynı.*

Ç2: Çocuk ego-durumu ile *aynı*.

Ç3: Ebeveyn'in ikinci düzey yapısının bir parçasıdır; bir ebeveynden veya ebeveyn figüründen içe alınmış olan Çocuk içeriğini temsil etmektedir.

ÇAPRAZ TRANSAKSİYON: transaksiyonel okların paralel olmadığı veya hedeflenen ego-durumunun dışındaki bir ego-durumundan tepki alınan transaksiyon.

ÇOCUK EGO-DURUMU: kişinin kendi çocukluğundakileri yeniden canlandırdığı duygular, düşünceler ve davranışlar seti; örneğin, kişinin çocukken kim olduğunu gösteren arkaik ego-durumu.

ÇOCUK'TAKİ ÇOCUK: Çocuk'un ikinci-düzey yapısının bir parçası; çocuk gelişirken yaşadığı ilk aşamalar sırasındaki yaşantılarının saklandığı anıları temsil etmektedir.

ÇOCUK'TAKİ EBEVEYN: Çocuk'un ikinci düzey yapısının bir parçası; küçük çocuğun ebeveynlerinden aldığı mesajların fantezileştirilmiş ve sihirli versiyonlarını temsil etmektedir.

ÇOCUK'TAKİ YETİŞKİN: Çocuk'un ikinci-düzey yapısının bir parçası; küçük çocuğun sezgisel algısını ve problem çözme stratejilerini temsil etmektedir.

DAİMA KURGUSU: 'Her zaman için aynı şekilde tatmin edici olmayan durumda kalmalıyım' inancını yansıtan kurgu süreci.

DAVRANIŞSAL TANILAMA: bir kimsenin davranışlarını gözlemleyerek onun hangi ego-durumunda olduğuna karar vermek.

DELÜSYON:*(Berne tarafından kullanılışı bu anlamdadır*) Çocuk tarafından Yetişkin'in bulaşması.

DIŞLAMA: kişinin bir veya daha fazla ego-durumunu kapatması.

DIŞLAYICI: (ego-durumlarının) diğer iki ego-durumunun dışlanmasıyla yalnızca bir ego-durumunun operasyonel olduğu durum.

DOĞAL ÇOCUK: fonksiyonel modelde Çocuk'un davranışsal olarak tanımlanması, kişinin duygularını veya isteklerini sansürlemeden ve kuralları veya toplumsal beklentileri referans almadan ifade edebildiğini göstermektedir. (Özgür Çocuk olarak da adlandırılmaktadır.)

DOĞAL EBEVEYN: fonksiyonel modelde, Ebeveyn'in davranışsal tanımlanması, kişinin nasıl koruduğunu, bakım verdiğini veya gelişimini desteklediğini göstermektedir. Koruyucu Ebeveyn ile aynı anlamdadır.

DOMUZ EBEVEYN: *(yalnızca bazı ilk yazarlar tarafından kullanmıştır, artık hiç kullanılmamaktadır)* Ebeveyn'deki Çocuk için kullanılmıştır.

DRAMA ÜÇGENİ: kişinin üç kurgusal rolden (Suçlayıcı, Kurtarıcı, Mağdur/Kurban) birisini alması ve bu roller arasında değişim yapmasını gösteren şekil.

DUBLEKS TRANSAKSİYON: dört ego-durumunun işe koşulduğu, karşıdaki kişiye bir uyarıcı gönderirken biri sosyal düzeyde diğeri psikolojik düzeyde olmak üzere iki farklı ego-durumuna mesajın gönderildiği gizil transaksiyon.

DÜZEY: (indirim bakımından) indirimin varoluş, anlam, değişme olasılıkları veya kişisel yetenekle ilgili olup olmaması.

E0: Ç1'in içinde, erken dönemde yer alan ego-durumu yapısının bir parçası; bebeğin ihtiyaçlarını karşılamak için yer alan içgüdüsel programları temsil etmektedir.

E1: Çocuk'taki Ebeveyn ile *aynı.*

E2: Ebeveyn ego-durumu ile *aynı.*

E3: Ebeveyn'in ikinci düzey yapısının parçası, ebeveyn veya ebeveyn figüründen içealınmış olan Ebeveyn içeriğini temsil etmektedir.

EBEVEYN EGO-DURUMU: ebeveynlerden veya ebeveyn figürlerinden içealınmış olan duygu, düşünce ve davranışlar takımı (genellikle ödünç alınmış veya kopyalanmış olan ego-durumu denilmektedir).

EGO-DURUMU MODELİ: kişiliği Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk ego-durumları olarak gösteren model.

EGO-DURUMU: doğrudan tutarlı bir davranış örüntüsüne karşılık olarak yaşanan tutarlı duygu ve yaşantı örüntüleri.

EGOGRAM: bir kimsenin kişiliğindeki her bir ego-durumunda ne kadar enerjinin olduğunu gösteren ve sezgisel olarak çizilen bar grafiği.

ELASTİK BAĞLANTI: burada ve şimdide yaşanan stres durumu ile kişinin kendi çocukluğundaki acı verici durum arasındaki benzerlik, genellikle kişi o anda kurgusuna girmiş olduğundan hatırlayamamaktadır, bu yüzden de farkında değildir.

ELEKTROD: Berne, Çocuk'taki Ebeveyn için kullanmıştır.

ELEŞTİREL EBEVEYN: Kontrol Edici Ebeveyn ile *aynı.* (Kontrol Edici Ebeveyn de denilmektedir.)

ERKEN/İLK KARAR: karar ile *aynı.*

ETKİNLİK: açıkça üzerinde anlaşma sağlanmış olan amaca ulaşmak üzere, yalnızca üzerinde konuşmakla kalınmayan, işin/amacın gerçekleştirildiği zamanı yapılandırma şekli.

EYÇ MODELİ: ego-durumu modeli ile *aynı.*

FARKINDALIK: kişinin hiçbir yorumlama yapmadan, aynen yeni doğmuş bir bebek gibi saf bir şekilde yaşadığı hissel izlenimlerini yaşama kapasitesi.

FENOMENOLOJİK TANILAMA: kişinin şu anda hangi ego-durumu yaşantısı içinde olduğuna karar verme.

FONKSİYON: (ego-durumlarının) ego-durumları davranış olarak nasıl ifade edilmektedir.

FONKSİYONEL MODEL: ego-durumlarını, bize her bir ego-durumu bakımından *nasıl* ifade ettiğimizi gösteren ego-durumu modeli.

GERÇEK BENLİK: (ego-durumlarının) kişinin kendisini hissettiği ego-durumunda gerçekten olması. (real self)

GERİÇEKİLME: kişinin başkalarıyla transaksiyonlar oluşturmadan gerçekleştirdiği zamanı yapılandırma şekli.

GİZİL TRANSAKSİYON: aynı anda hem örtük hem de açık mesajın verildiği transaksiyon.

HEDEF KAPISI: kişinin Ware Sıralaması bakımından ikinci sırada olarak temas kurulması gereken alanıdır; etkili bir iletişim süreci içinde çokça kullanılır ya da danışma/terapi sırasında yapılan asıl iş burasıyla ilgilidir.

HİÇBİR ŞEY YAPMAMAK: kişinin enerjisini problemi çözmek yerine kendini veya başkalarını durdurmaya yönelttiği pasif davranış.

İÇEALMA: küçük çocuğun, kurgusunu oluşturduğu süreç sırasında bir ebeveynin veya ebeveyn figürünün duygu, düşünce ve davranışlarını kopyalaması süreci. (Fiil olarak kullanıldığında 'içealmak', isim olarak kullanıldığında ise 'içealınan' şeklindedir.)

İÇERİK: (ego-durumları için) farklı ego-durumlarına ait olarak sınıflandırılan saklı anılar ve stratejiler veya ego-durumlarının alt bölümleri; yapısal modelde, örneğin ego-durumunun içinde *ne* olduğunu;

Dizin

A

abartma 264, 265, 284, 331
acıklı gülüş 235, 271
açık kapı 246–257
açmaz 393
ajitasyon 267
A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis (Erikson) 408, 432
Allaway, John 477
Allen, Barbara Ann 437
Allen, James R. 437
American Group Psychotherapy Association (AGPA) 408
aptal 66, 93, 121, 191, 192, 213, 259, 266, 271, 325, 326, 363, 404
asıl transaksiyonel analiz 39
aşırı uyum 266–267

B

Babcock, D. E. 82, 464
Bak Bana Ne Yaptırdın? 259, 364, 404
Bak Ne Kadar Çok Zorluyorum! 259
Bana Bir şey Yap! 259
Barnes, Graham 413, 427, 438, 462, 463, 466–468, 474, 476
Barrow, G. 431, 476
benlik 95–101
Ben OKEY'im, Sen OKEY'sin 179–182, 185
Berne, Eric 25, 27, 33, 43, 51–60, 79, 83–87, 92–106, 111, 116–120, 125, 126, 129, 143, 146, 147, 151, 152, 158–160, 167–169, 174, 177–181, 190, 193, 202, 218, 221, 223, 232, 248, 319, 321, 335, 340, 341, 344–351, 357, 361, 362, 373, 381–384, 389–396, 399, 403, 407–418, 423–429, 432, 435, 437, 439, 447, 456, 458, 461–468, 471–477
  Berne'in enerji kuramı 98–101
Blackstone, Peg 416, 437
bloke edici transaksiyonlar 286–294
Born To Win (Berne) 412
Bradshaw, E. 431, 476
bulaşma 101–105, 267, 269, 280, 323
  çifte bulaşma 104–105
  çocuk bulaşması 102–104
  ebeveyn bulaşması 101–102

C-Ç

cadı ebeveyn 79, 84
Cathexis Reader 414
Changing Lives Through Redecision Therapy (Bob ve Mary Goulding) 414
Collinson, Lawrence 346, 347, 472
Cornell, William.F. 416, 430, 439, 467, 475
Crossman, Pat 393, 436, 474

Ç1. *Bkz* Somatik Çocuk

Ç2. *Bkz* Çocuk ego-durumu
Ç3. *Bkz* Ebeveyn ego-durumu yapısı
Çin Halk Cumhuriyeti 417
Çocuk ego-durumu 38, 40, 47–63, 66, 76–84, 88, 92–94, 97, 99, 105, 107, 113, 119, 144, 147, 160, 175, 177, 182, 195–198, 202, 204, 244, 283, 284, 290, 295–298, 358, 368, 369, 401

D

Dashiell, Sharon, R. 437
Dave, Molly 340, 341, 366
Davidson, C. 432, 475
davranışsal tanılama 27, 87, 88, 93, 95, 97, 120, 224. *Ayrıca bkz* fonksiyonel analiz
Dawson, C. 431, 476
değişme kontratları 373–380
delüsyon 103, 104
dışlama 105–111, 269, 280, 289
Doğal Çocuk 33, 61–68, 71, 88–91, 94, 122, 382, 402, 404
Doğal Ebeveyn 66–67
domuz ebeveyn 79
dört pasif davranış 265–269, 296, 405
drama üçgeni 29, 235, 270, 341–343, 347, 362, 365, 368, 369, 375, 376, 392, 400
Dusay, John 29, 67–70, 136, 410, 413, 423, 429, 436, 462, 463, 474, 476
düzenekgram 187, 188

E

E1. *Bkz* Sihirli Ebeveyn
E2. *Bkz* Ebeveyn ego-durumu
E3. *Bkz* Ebeven ego-durumu yapısı
Ebeveyn ego-durumu 38, 47–50, 54–57, 60, 66, 75–78, 84, 92, 98, 99, 114, 116, 145, 148, 152, 193, 197, 283, 316, 401
ego-durumları modeli 25, 37–39, 45–61, 82, 88, 111, 158, 396, 397, 401, 404, 411, 416
  aşırı basitleştirilmiş model 58–61
  ego-durumlarının tanımlanması 51–53
ego-durumlarının fonksiyonel analizi 61–72
ego-durumlarını tanılama 87–99
  davranışsal tanılama 87–92
  fenomenolojik tanılama 94
  sosyal tanılama 92–93
  tarihsel tanılama 93–94
egogramlar 67–70
Eğer Sen Olmasaydın 203, 259, 362
Elastik Bağlantılar 172, 310
Elektrod 79
Eleştirel Ebeveyn 66–71, 88–93, 122, 123, 316, 317
enerji kuramı 98, 99
English, Fanita 78, 209, 316, 317, 348, 356, 436, 437, 463–468, 471, 473
epikurgu 209
Erikson, Erik 162, 181, 408, 464
Ernst, Franklin 29, 181, 182, 187, 436, 467, 471, 476
Erskine, Richard 29, 321, 323, 325, 330, 331, 396, 414–416, 429, 433, 436, 437, 463–467, 471, 477
etkinlikler 147–148
European Association for Psychotherapy (EAP) 418
European Transactional Analysis (EATA) 413, 417, 438, 441–450, 463, 468–472, 477
Evet, Ama 27, 337, 359, 363

F

fanteziler 76–79, 103, 159, 162, 215, 325–332
farkındalık 381
Federn, Paul 55, 408
fenomenolojik tanılama 94
fonksiyonel analiz 27, 61, 62, 71
fonksiyonel model. *Bkz* fonksiyonel analiz
Freud, Sigmund 54, 55, 98

G

Games People Play (Berne) 58, 407, 410, 411
Gayol, Gloria Noriega 438

gerçek benlik 96–99
geri çekilme 143–145, 153, 252
gestalt terapi 393
gizli gündem 375, 376, 402, 404
Goulding, Mary 201, 365, 393, 414, 436
Goulding, Robert 167, 436
gözlenen davranışlar 61
grup süreci 392, 394

H

Harris, Thomas 411, 412, 433
Hay, J. 28, 401, 431–433, 452, 475, 476
hedef kapısı 246–248, 254
Heyecanlı-Aşırı Tepkisel (Histrionik) 256
hırsız ve polis 259
Huige, Kristy 295, 470

I-İ-J

Illsley Clarke, Jean 404, 431, 437, 476
International Transactional Analysis Association (ITAA) 28, 33, 387, 410–417, 423, 435, 438, 441–450, 458, 461, 476, 477, 491

id 54, 55
ikinci düzey 74, 75, 169, 298, 340
ikinci-düzey yapısal model 73–85
  Çocuk 77–80
  Ebeveyn 75–77
  Yetişkin 77
iletişimin birinci kuralı 114
iletişimin ikinci kuralı 115, 116
iletişimin üçüncü kuralı 119, 190
ilişkisel yaklaşım 28, 392, 395–396, 416
indirimler 263–272
indirim matriksi 30, 273–280, 402
intrapsişik 55, 83, 264, 325, 326
İsyankar Çocuk 63
İşte Seni Yakaladım 259
izinler 195–201, 393, 394

Jacobs, Alan 437
James, John 346, 358, 367
James, Muriel 389, 412, 414, 428, 436
Joines, Vann S. 22, 28, 30, 24–243, 349, 396, 415, 430, 437, 464, 469, 471, 472, 474, 477
Jongeward, Dorothy 373, 377, 412, 427, 433, 461, 464–467, 471–476

K-L

Kadis, L. 430
Kahler, Taibi 27, 29, 221–224, 232–235, 396, 413, 414, 431, 436, 462–465, 468, 469, 476
kararlar 201–216
karar modeli 42, 390
Karpman, Stephan 29, 121, 122, 341, 410, 412, 413, 436, 465, 472
karşıt-komutlar 193–199, 231, 298, 393
karşıt-kurgu 195, 196, 213–215, 223, 231–237
kateksis 26, 98, 99, 263, 392, 395, 401
Kateksis Enstitüsü 263, 394
Kateksis okulu 394–395, 414
Keepers, T. D. 82, 464
kendi kendine terapi 239, 388, 389
kendi kendine yeniden-ebeveynlik 389
kişilik adaptasyonları 26, 28, 217, 239–261, 396, 402–405, 414, 415
klasik okul 392–393
komutlar 193–216, 251, 259, 413, 458
kontrol edici ebeveyn. *Bkz* Eleştirel Ebeveyn
koruyucu ebeveyn 150
Kunst, K. 432, 475
Kupfer, David 344–346, 465
kuponlar 40, 305–320, 328, 351, 352, 364
kurgu bedeli 351–352
kurgu inançları 175, 176, 239, 269, 303, 321–329, 352, 353, 357, 367, 382, 383
kurgu mesajları ve kurgu matriksi 189–199
kurgunun doğası ve kaynağı 157–166
kurgu süreçleri 27, 28, 167, 217–238, 245
kurtarıcı 341–343, 356, 364, 375

küçük profesör 79, 81, 84, 85, 105, 191, 195, 197, 207–213, 309, 328, 368

Levin, Pamela 82, 436, 464, 466

M

mağdur 176, 180, 311, 341–343, 362–364, 375
Marslı 119, 120, 147, 191, 271, 272, 365, 400, 409
McKenna, Jim 29, 136, 137, 465
McNeel, John R. 437, 477
Mellor, Ken 30, 273, 436, 470
Mind in Action (Erikson) 408
Mohr, G. 431, 438, 475
Moiso, Carlo 415, 437
Mountain, A. 432, 475
Munari Poda, Dolores 438

N

Napper, R. 431, 476
Nelson, Portia 385, 474
Newton, T. 28, 403, 431, 476
normal bağımlılık 295
Novellino, Michele 416, 438
Novey, Theodore 438

O-Ö

OKEY düzeneği 29, 181, 182, 185, 187, 298, 353
OKEY olma 41, 42, 64, 65, 66, 181, 182, 185, 232–234, 254, 309, 342
Oltaya Takılma 340, 341
otantik duygular 40, 311–315, 324, 326, 329, 332, 383
oyuncu-direngeç (pasif-agresif) 240–248, 255–256, 259
Oyun Formülü (O Formülü) 340–343, 347–349, 358, 365
oyunlar 335–349
oyun planı 346, 347, 369

önyargı 101, 120, 147
özerklik 41, 178, 331–333, 381, 383, 401, 403
Özgür Çocuk. *Bkz* Doğal Çocuk

P

Parlak-Şüpheci (Paranoid) 240–253, 259
pasif davranışlar 255, 268, 395
pasiflik 240, 254, 263, 383
paslaşma 251, 316, 317, 348, 356, 357, 361, 362, 376, 382, 383, 392, 404, 405
pekiştirici anılar 321, 327–330, 328, 331
Perls, Frederick (Fritz) 393, 412
Power is in the Patient (Bob ve Mary Goulding) 414
Principles of Group Treatment (Berne) 158, 412
problem çözmek 176, 266, 274, 314, 329, 383
program 196–197
psikolojik danışma 25, 29, 38, 237, 239, 246, 247, 374, 387, 388, 399, 411, 414, 418
psikolojik oyunlar 148–150, 356–357
psikoterapi 33, 37, 246, 280, 374, 387, 388, 408–411, 414, 418
psişik enerji 69, 98

R

Raketin Sergilenişi 321, 325, 326, 330
raketler 305–320
raket sistemi 29, 315, 321, 321–333, 327–333, 352, 396, 414
referans çerçevesi 160, 281, 281–288, 282, 283, 286, 353, 375, 389
ritüeller 143–147, 153

S-Ş

sabitlik hipotezi 69–71
Saçını Süpürge Eden Kadın 259
samimiyet 41, 129, 133, 143, 147, 150–158, 229, 258, 357, 367–369, 381–383, 387
San Francisco Social Psychiatry Seminars (SFSPS) 410

San Francisco Transactional Analysis Seminar (SFTAS) 410
Schiff, Aaron 436
Schiff, Jacqui 413, 436
Schiff, Shea 395, 470
Schiffyen kuram 289
Schlegel, Leonard 438
Schmid, Bernd 438
sembiyotik davetler 296
sembiyoz 289–303
sembiyoz davetleri 296–298
Sen Bana Yaptıramazsın 404
Sevimli-Manipülatör (Antisosyal) 241–245, 248, 257–266
Sex in Human Loving (Berne) 412, 432
sezgi 51, 67–71, 78–82, 120, 137, 157, 161, 163, 214, 215, 269, 290, 324, 329, 339, 382, 404, 408, 409, 413
Sigmund, Eric 30, 436
sihirli düşünce 79–82, 162
Sihirli Ebeveyn 79–82
Sills, Charlotte 395, 416, 430, 438, 439, 463, 473, 475
skript 28, 29, 32, 104, 157, 158, 202, 298
somatik çocuk 80, 84, 300
sorumlu-işkolik (obsesif-kompulsif) 240–245, 248–252, 259
sosyal tanılama 87, 92, 95
sözel ve sözel olmayan ipuçları 270–271
Spitz, Rene 125, 465
spontanlık 41, 51, 381, 382
Steiner, Claude 132, 133, 138, 158, 181, 193, 374, 393, 410, 412, 424, 429, 433–436, 461–467, 470–474
Steinert, T. 431, 438, 475
Stern, Erika 29, 428, 467, 476
Stewart, Ian 28, 30, 428–430, 461–463, 466–474, 477
stres ölçeği 171, 172
Structure and Dynamics of Organizations and Groups (Berne) 410
suçlayıcı 341–343, 353, 355, 362, 363, 364, 366, 395
Suç Sende 259
süperego 54, 55
sürücüler 28, 49, 196, 217–238, 243–245, 413, 414

şalterin çekilmesi 340–343, 348, 361, 362, 367–369
şifa / iyileşme 383–387

T

TA 101 kursu 23, 417
tahta bacak 363
TA Journal 83, 384, 413, 414, 416, 430
tamamlayıcı transaksiyonlar 111–114
tanınma açlığı 126, 140
tarihsel tanılama 87, 93, 94
Techniques in Transactional Analysis for Psychotherapists and Counselors (James) 414
teğetsel transaksiyonlar 285–286
Tekmele Beni 259, 336, 343–345, 353, 356–358, 362, 366–368
temas iletileri 125–142
  çeşitleri 126–128
  davranışın pekiştirilmesi 128–129
  ekonomisi 132–136
  istemek 134–139
  kendine temas iletisi vermek 138–139
  profili 136–137
  uyaran açlığı 125–126
  verme ve alma 129–132
temas iletisi bankası 139, 144
temas iletisi ekonomisi 132, 133
temas iletisi filtresi 130, 131
temas iletisi profili 29, 136, 137, 392
temas kapıları 246, 249
temel pozisyonlar. *Bkz* yaşam pozisyonları
Temple, Susannah 72, 463
tepkisel çevre 395
Thomson, George 315, 471
Tilney, T. 428
tişört mesajları 339
Training and Certification Council (T&CC) 401, 403

Transactional Analysis After Eric Berne (Barnes) 414
Transactional Analysis Bulletin 29, 410
Transactional Analysis in Psychotherapy (Berne) 409, 410
Transactional Analysis Journal 29, 413
transaksiyonel analiz
  eğitim ve örgütlerde 399–405
  felsefesi 41–48
  gelişimi 407–419
  nedir 37–45
  temel görüşler 38–41
transaksiyonlar 111–123
  çapraz transaksiyonlar 114–117
  gizil transaksiyonlar 117–120
  seçenekler 121–125
  tamamlayıcı transaksiyonlar 111–114
  ve sözsüz mesajlar 120–121
transferans 173, 415, 416
Trautmann, Rebecca, L. 415, 416, 433, 437, 463, 477
Tudor, K. 428
tutarsızlık 96–98, 120, 131, 271
Tuzak 247, 252, 256, 257, 340, 341, 345, 348, 366
tuzak kapısı 246–249, 253–257

U-V-W

uyaran açlığı 127
uygulu çocuk 33, 61–65, 68, 84, 88–94, 116, 122, 138, 145, 147–150, 231, 232, 233
uygulu çocuk ego-durumu 63–65

vakit geçirme 143, 146–150, 153, 317, 402
varoluşsal pozisyonlar. *Bkz* yaşam pozisyonları
Ware, Paul 240, 241, 246–250, 396, 405, 414, 469
What Do You Say After You Say Hello? (Berne) 158, 412
Widdowson, M. 28, 429, 473, 475
Woollams, Stanley 160, 171, 295, 369, 466–470, 473

Y

Y1. *Bkz* Küçük Profesör
Y2. *Bkz* Yetişkin ego-durumu
Y3. *Bkz* Ebeveyn ego-durumu
Yakala Beni Bakalım 259
yapısal analiz 38, 48, 408
yapısal çizim 48, 80
yapısal model 27, 61, 73–77, 82, 85
yapısal patoloji 101, 101–109
yaratıcı-hayalperest (şizoid) 253–254
yaşamın akışı 177
yaşam kurgusu 39–40. *Bkz* skript
yaşam pozisyonları 179–181, 231
yeniden-ebeveynlenme 394, 395
yeniden-karar okulu 393–394
yeniden tanımlama 40, 160, 281–288, 284, 285, 365, 382, 383, 395
yeterlik 374, 393, 394
Yetişkin ego-durumu 38, 48–53, 56–59, 77, 91, 92, 95, 97–106, 112, 150, 197, 353, 382, 383
yorumlama 347–349
yüklemeler 189, 191, 192, 214

Z

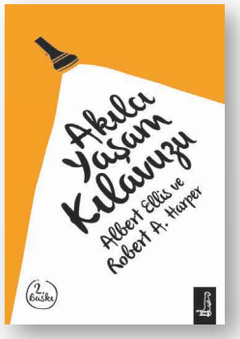
Zalcman, Marilyn 29, 321, 323, 325, 330, 331, 396, 414, 436, 464, 465, 471, 472
zamanı yapılandırma 25, 39, 143, 143–155, 340, 358, 402, 404
Zavallı Ben 363
zıt-kurgu 213, 214

AKILCI YAŞAM KILAVUZU

Milton Friedman

Çevirenl: Semra Kunt-Akbaş

978-605-9305-10-5
2. Baskı, Eylül 2017
13x19 cm
389 sayfa



Akılcı Yaşam Kılavuzu diğer kişisel gelişim kitaplarından birçok yönden farklıdır. Bir kere, sizi daha zengin, daha mutlu, daha zeki yapacağını iddia etmez veya tüm sorunlarınızı sayesinde çözeceğinizi de. Sadece sizi dibe çeken sorunlarınız, düşünceleriniz ve yaşadığınız olumsuz deneyimlerle ilgili bir rehberlik yapma amacı taşır. Bu da, elbette, ancak sizin eyleme geçmenizle işe yarayabilecek bir rehberliktir.

Kitabın yazarları, Albert Ellis ve Robert A. Harper, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi adını verdikleri bir terapi metodu kullanıyorlar. Terapi yaptıkları hastalarının, kendileri ve hayatları hakkındaki olumsuz düşüncelerini olumluya çevirebilmek için diğer psikiyatrist ve psikologlardan daha farklı yöntemler benimsiyorlar. Diğerlerinin daha edilgen yöntemlerinden farklı olarak, kişinin yaşadığı duygusal soruna hemen müdahaleyi seçiyorlar. Daha direkt olarak, insanların düşüncelerindeki aptallığı, saçmalığı ve çılgınlığı yüzlerine vurarak onlarda farkındalık yaratmaya ve onları daha mantıklı, daha olumlu düşünmeye yönlendiriyorlar.

Akılcı Yaşam Kılavuzu, duygusal problemlerinizle başedebilmeniz için neler yapmanız gerektiğini, çoğunlukla, yazarların hastalarıyla yaptıkları terapilerden yola çıkarak anlatıyor. Yazarlar, kitapta anlattıkları terapi hastalarınınkine benzer sorunlarla karşılaşmanız durumunda size de yol gösterici tavsiyelerde bulunuyor. Bunu ise psikoterapide ve psikolojide kullanılan karmaşık kavramlarla değil uzman olmayanların da anlayabileceği basit bir dille yapıyorlar.

Bu kitap ilk baskısının yapıldığı 1961 yılından bu yana psikoterapide bir devrim yarattı ve birçok insana duygusal sorunlarıyla başetmelerinde yardımcı oldu. Siz de diğer kişisel gelişim kitaplarından farklı, sorunlarınızın üstesinden gelmeye yardımcı olacak rehber bir kitap arıyorsanız, *Akılcı Yaşam Kılavuzu* doğru bir seçim olacaktır.

Çocuklar, Gençler ve Yetişkinler için

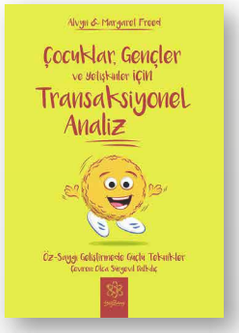
TRANSAKSİYONEL ANALİZ

Öz-Saygı Geliştirmede Güçlü Teknikler

Alvyn Freed ve Margaret Freed

Çeviren: Olca Sürgevil-Dalkılıç

978-605-4665-21-1
1. Baskı, Eylül 2015
21x29,7 cm
115 sayfa



Bu kitap; gençlere öz-saygı geliştirme, başkalarına saygı duyma, bireysel ve sosyal sorumluluk, eleştirel düşünme ve bağımsız karar verme gibi konularda yardım etmede ideal bir kaynak olduğunu kanıtlamıştır. Herkesin öğrenme ve gelişme kavpasitesi olan eşsiz bireyler olduğuna inanan bu kitap, dünya üzerinde yüzbinlerce evde popüler olmasının yanı sıra, binlerce sınıfta düzenli olarak kullanılmıştır.

Çocuklar, Gençler ve Yetişkinler için Transaksiyonel Analiz kitabında birçok konu genişletilmiş ve yeni kavramlar tanıtılmıştır. Dr. Freed'in *TA for TOTS* kitabında kullandığı ve oldukça popüler ve yararlı olmuş, iyi hissettiren olumlu temas iletileri (Sıcak Yumoşlar) ve kötü hissettiren olumsuz temas iletileri (Soğuk Dikenliler) kavramları bu kitapta mevcuttur. Bu kitap özellikle 9-14 yaş grubu gençler için idealdir.

Yeni çıkan kitaplarımızdan ve kampanyalardan haberdar olmak için;

goo.gl/akpJyS

linkini ziyaret edin
veya aşağıdaki kare barkodu akıllı telefonunuza okutun