

ZABRANE, ODLUKE I NOVE ODLUKE - *Robert Golding, M. D. Meri Golding, M.S.W.*

UVOD

Jednog letnjeg vikenda 1966., sedeći pored bazena naše stare kuće u Menlo Parku, Bob i ja smo započeli razgovor o zabranama. Otkrili smo da se relativno mali broj istih zabrana ponavlja, pa smo odlučili da ih klasifikujemo.

Naša sadašnja lista skoro da je ista kao i ona koju smo izradili tokom 1966. i 1967.: *Ne budi, Ne budi ti (pol koji si), Ne budi dete, Ne rasti, Ne čini, Ne budi važan, Ne budi blizak, Ne pripadaj, Ne budi dobro (ili razborit), Ne misli (ne mislim o X - zabranjen subjekt); Ne misli šta ti misliš, (Misli šta ja mislim), Ne osećaj (Ne budi lud, tužan, veseo, i sl.), Ne osećaj ono što osećaš, osećaj ono što ja osećam.*

* Ovaj članak je proistekao iz Goldinovog govora prilikom primanja Erik Bern Memorijalne naučne nagrade, dodeljene na trinaestoj TA konferenciji 1975. za rad pod nazivom „Detetove Nove odluke i Deset [12] zabrana.“ Njihov rad na novim odlukama pojavljuje se i u Sagerovom i Kaplanovom „Progresu u grupi i porodičnoj terapiji“.

U početku nismo prepoznali razliku između zabrane i Detetove odluke u tom razdoblju. Kao i drugi TA terapeuti, tragali smo za „tačnim rečima“ zabrane, „tačnoj sceni“ u kojoj je data zabrana. Videli smo da, iako se neverovatno podudaraju sećanja pacijenata na rane scene i zabrane, svaki pojedinac reaguje individualno. Naši klijenti nisu bili „skriptirani“. Niko nije „skriptiran“. Zabrane se ne nalaze u ljudskim glavama kao elektrode. Svako dete donosi odluke, odgovarajući na stvarnu ili zamišljenu zabranu, koja time i „skriptira“ nju/njega.

Ljudi svih uzrasta svakodnevno donose Odrasle odluke (O-2). One su vremenski ograničene i obično nisu „zaključane“ u osobnu strukturu ličnosti. Vrlo malo dete koje želi da izađe iz ogradice, koristi stečene informacije odraslih i odrasle misaone procese, uz pokušaje i pogreške da otvori stranicu ogradice i da je obori, ili nagomilava igračke i penje se preko njih kako bi preskočilo ogradicu. Ako nešto „pođe naopako“, kao što je kazna za njegovu aktivnost, dete može napraviti O-1 odluku kao odgovor na „Nikada nemoj to opet da radiš“ internalizovanu zabranu. Ako dete u tome ne uspe ili povredi sebe, odluku može da donese i Mali Profesor (O-Z) čak i bez zabrane spolja. Dete u tom slučaju kreira i zabranu i odluku. Ako dete dobija veliku pozitivnu podršku za aktivnost, ono može napraviti O-1 pozitivnu odluku da nastavi da bude genije u otkrivanju načina na koji stvari funkcionišu, koristeći svoje ruke, bivajući kreativan, itd. kao odgovor na pozitivne poruke koje deci šalju roditelji.

Odluke Odraslog su donete kognitivno, u skladu su sa određenom situacijom i lako se menjaju u skladu s novim podacima. Verujem da su odluke Deteta najčešće donete kada osoba nije u stanju da dobije dobre odgovore, dobra rešenja od strane Odraslog. Posebno, to uključuje odluke Odraslog koje su pokrenute željama Slobodnog Deteta. Slobodno Dete želi da izađe iz ogradice da bi potpunije istražilo, ili da bi bilo s drugim ljudima. Kada izlazak postaje prilično opasan, preteći detetu s gubitkom ljubavi, fizičkom boli ili brutalnim neodobravanjem, Slobodno Dete i Odrasli moraće da obuzdaju negativnu odluku Deteta da bi doneo odluku koja je zasnovana na realnosti. Mladić će možda morati da odluči: „Ja ne mogu da ispunim svoje potrebe“, „Pretvaraću se da nisam ovde, tako da me neće povrediti“, do onih očajničkih: „Nateraću ih da me ubiju“ ili neke druge odluke. Naravno, dete ne koristi ove reči, tako da su bihevioralne i osećajne odluke na početku bez reči.

Erik Bern opisuje kulu od novčića, koji uredno ostaju složeni sve dok jedan novčić nije iskrivljen, pa zbog njega gomila ne može da bude ravna. Na isti način, rane odluke, ako se ne promene, mogu izvrtati kasnije odluke. Jedna odluka Odraslog, na primer, da nauči kako treba uspešno udariti lopticu palicom, podrazumeva niz svakodnevnih odluka – kako pronaći osobe koje su spremne za igru, kako naći neophodnu opremu, kao i gledanje, uvežbavanje i učenje.

Dečije odluke mogu evoluirati: „Vau, ja sam najbolji!“ ili, ako je neuspešan, jedna odluka Odraslog glasi: „Ja ću raditi na ovom dok ne budem bio dobar kao ostali“, ili jedna odluka Deteta: „Ne vredi da pokušavam... Nikada neću učiniti ništa ispravno.“ Dete koje je već odlučilo da ne budu agresivno, konkurentno, pametno, zbog nedostatka uspeha, još od dana kad je bilo u ogradici, može da koristi bejzbol da bi objasnilo i učvrstilo stare odluke, ili može napraviti nove, još tragičnije odluke, kao što je: „Ako stvari ne krenu nabolje, ja ću se ubiti.“

Kao terapeuti, mi smo zainteresovani za momenat kada odluke Deteta prevagnu kod naših pacijenata, a naša terapija je zasnovana na stvaranju okruženja u kojem pacijent može doneti Novu odluku (reodlučiti) iz ego stanja Deteta.

Alternativa za odluke Odraslog i reodluke su odgovarajući seting ugovora i može da posluži kao privremeni „čuvar“ ponašanja, ali nije istinski korektiv.

Zabrane i odluke

1. „Nemoj biti“ ili „Nemoj postojati“. - Ove poruke mogu biti date direktno i otvoreno, kao i sa stvarnim ubistvom ili pokušajem ubistva, ili napuštanjem (bogati koriste skupe škole i letnje kampove umesto šumske kuće ili sirotišta). „Nemoj postojati“ može biti iskazano preko brutalnosti, i preko indiferentnosti. Obično deca čuju da nisu bila željena, ili da bi roditelji imali bolji, srećniji život „da se nisi ti rodio.“ Primeri: „Samo sam ostala s njim (ili njom) zbog moje dece“, znači da su otac ili majka mogli imati srećan život ako dete ili deca ne bi postojali. „Da nije bilo vašeg dolaska, vaš otac bi mogao da završi medicinsku školu.“ „Mogla sam biti operaska diva.“ „Tvoja majka ne bi bila u ludnici.“ „Umrta je dajući vam život.“ „On je naša mala slučajnost.“ „Nikad nisam želela više od dvoje dece, ali mi smo katolici.“ „On je došao

iznenada... prerano... prekasno... u najgorem momentu.“ „Oni su morali da se venčaju zbog tog deteta.“ „On nikada neće zameniti onog koji je umro ... taj je bio naš anđeo.“

(Naravno, mnogi roditelji kažu te stvari „radi efekta“, to jest - da bi naterali dete da promeni ponašanje, ili da bi ih deca više „cenila“, ili zato što roditelji bezumno ponavljaju matrice onoga što su im njihovi roditelji govorili. Zabrane u tom slučaju mogu biti u suprotnosti od „Volim te i željen si“ roditeljskih poruka, a dete donosi sopstvene odluke na temelju svoje procene situacije.)

Uočite da ova poruka podrazumeva da dete donosi sebe u porodicu, te da je rođenje deteta njegova greška ili odgovornost... i u ego stanju Deteta ova odgovornost je često prihvaćena.

Kad čujem „Nemoj biti“ zabranu (ili bilo koju drugu), kažem: „Budi tamo. Šta je na sceni? Koje odluke donosiš?“ Neka deca odluče: „Vi niste u pravu, ja sam važan“, drugi isfantaziraju roditelje koji ih stvarno vole, a neki kažu: „Niste me želeli, ali tata (ili baka ili moj učitelj) jeste.“ Neki rade veoma naporno, radeći s konrazabranama, dok govore: „Čak i ako me ne volite, ja ću vam pokazati da sam vredan.“ Neki su postali mali psihijatri ili sveštenici, proučavajući porodicu i nastojeći da je izleče, pritom čuvajući sopstvene živote tako što su konstatovali da nisu oni ti koji su prouzrokovali patologiju.

Međutim, ako je zabrana prihvaćena, dete može doneti bilo koju od niza odluka: 1) Ako se ne promeniš, ja ću se ubiti (tako nastaju ucenjivači, koji prete samoubistvom kad supružnik odlazi, kad terapeuti imaju odmor, itd.); 2) Ako stvari krenu previše loše, ja ću se ubiti (ovi ljudi čine stvari previše lošim i stavljaju akcenat samo na negativne događaje); 3) Pokazaću ja vama, čak i ako me to ubija; 4) Nateraću te, čak i ako me to ubija (pištoljima ili automobilima); 5) Nateraću te da me ubiješ; 6) Ja skoro umirem (ponovo i ponovo) kako bih vas naterao da me volite.

Ponekad, kako bi izbeglo smrtonosne odluke, dete donosi odluke koje su češće viđene kao odgovori na druge zabrane, kao što su: „Nikad više neću biti blizak ni sa kim, pa neću morati da se ubijem.“

Ubijanje sebe, naravno, može biti samoubistvo ili „slučajno“ samoubistvo, kao što je nepreuzimanje medicinske brige na vreme (zanemarivanje), korišćenje automobila kao ubistvenog/samoubistvenog oružja, dobrovoljno učešće u borbenim dužnostima, itd.

2. „Ne budi ti (pol koji si)“ - Kada roditelji vrednuju suprotan pol mnogo više, dete može odlučiti da prihvati druge, bolje procene. Dete može odlučiti da ne sluša i da se ne oseća loše. Jedan muški terapeut spomenuo je nedavno da je njegova majka želela da on bude devojčica, dugo provodeći sa njim vreme u igri na taj način. Oni su se igrali lutkama i „kuvali zajedno“. On se tačno sećao dana kada je pogledao kroz prozor i shvatio da se drugi dečaci igraju napolju, a ne sa svojim majkama u kuhinji. Izašao je napolje najavljujući „Ja sam od sada dečak“, i nije se više vratio lutkama ili kuhinji. Dete može odrastati radeći „polno prikladne aktivnosti“, ali da se nikad ne oseća dobro u vezi sa sobom. Na primer, devojka se može igrati sa lutkama, udati se i održavati kuću, ali da se i dalje oseća manje vredno, znajući da predstavlja „razočaranje“. Postoje mnoge druge moguće odluke, uključujući i čuvanje ili

dobijanje imena koje skriva pravi pol, javno preoblačenje u suprotan pol (ako je devojka) ili potajno (ako je dečak), birajući zanimanje „drugog pola“, ili odlučujući se za transseksualne operacije. Neki jednostavno nastavljaju životne tajne ratove protiv drugog pola.

Mnogi pojedinci su zahvalni što su dobili ovu zabranu. U danima kada se smatralo da devojke treba da prestanu da razmišljaju i napreduju čim se udaju, neke devojke su koristile snagu iz „Nemoj biti devojka“ da bi imale bogat, uspešan profesionalni život. A neki muškarci koriste „Nemojte biti muškarac“ kako bi dopustili sebi nežnost i umetničko opažanje, koje inače ne bi imali.

3. „Nemoj biti dete.“ - To je bilo najčešće upućeno najstarijem detetu, koje je trebalo da bude odgovorno za mlađu decu, te ne mogavši da se suprotstavi, upozoravalo je: „Vi ste previše stari da to... (bilo šta što dete voli da radi, roditelji to ne odobravaju).“ Dete može kasnije da postane terapeut koji ne može da se seti kako da se zabavi. Odluke mogu biti: „Nikada neću to da učinim (da se tako ponašam) ponovo“, „Ja ću se brinuti o vama (s veseljem ili ozlojeđeno)“, „Ja sam jedini koji može to da obavi“, itd. Primeri: čovek se seća kada mu otac na samrtni kaži: „Brini o ostalima“. Od dvanaeste godine sve do danas, on se brinuo o njegovoj braći, majci i svima drugima kojima je nešto potrebno od njega.

Ponekad ova zabrana glasi: „Nemoj da imaš potrebe“, a onda osoba može doneti odluku da negira sebe ili da poludi kako bi ispunila svoje potrebe.

4. „Ne rasti.“ - Postoji nekoliko zabrana koje su u ovoj kategoriji: Ne rasti van detinjstva (vidi Šifov članak o shizofreniji), ne rasti iznad određenog uzrasta, ne misli, nemoj biti seksualan, ne ostavljaj me.

Najmlađoj deci najčešće je rečeno da ne rastu: „Ti si premlad za to.“ To su im neprestano ponavljali i roditelji i starija braća i sestre, tako da oni vide stalnu demonstraciju svoje nesposobnosti u odnosu na starije članove porodice. Neki prihvataju da ostanu „zbrinuti“, umesto uloge „da brinu“, a neki podmeću leđa govoreći: „Dokazaću da je trebalo da budem prvi rođen.“

Sveštenici prihvataju obe poruke: „Nemoj biti seksualan“ i „Nemoj biti dete“. Ponekad „Nemoj biti dete“ i „Nikada me ne ostavljaj“ su prihvaćene poruke, i uprkos tome što dete raste brzo, ostaje s roditeljima da bi preuzelo brigu o njima. Drugi put, „Ne rasti“ i „Ne ostavljaj me“ idu zajedno, a dete ostaje kod kuće kako bi bilo zbrinuto.

Devojčicama može biti rečeno da ne rastu seksualno, jer se otac boji svojih vlastitih potisnutih seksualnih motiva, i/ili zato što otac mrzi žene i voli devojčice.

Ponekad se čini da je zabrana samoinspirisana kao odgovor na traumu koja nije uključivala „Nemoj da odrasteš“ poruku, kao kad devojka postane Uspavana lepotica dok čeka odsutnog oca da se vrati.

5. „Nemoj to da činiš.“ - Ovu zabranu je dalo ljubomorno Dete u roditelju i to znači: „Ako si uspješniji, talentovaniji, lepši i inteligentniji od mene, ja te neću voleti.“ Posebno ćemo videti da ovu zabranu upućuju očevi sinovima u poslovnom kontekstu. Otac, ogorčen, kaže: „Ti nikad ništa ne činiš kako treba“, umesto: „Radi ispravno.“ Sin odlučuje: „Pokazaću ja njemu“, i radi veoma naporno da bi se uspešno suprotstavio zabrani, ili kaže: „Ja samo nemam prirodan talenat da budem toliko dobar u (očevoj specijalnosti)“, ili: „On je u pravu... ja ništa ne mogu da uradim kako treba“ i postaje u vlastitim očima, a možda i u drugim, neuspešan. Ja sumnjam da odluka neće uspeti kada neko ima „ABD“ stepen (sve osim disertacije), umesto titulu doktora. Neki ljudi „časte svoje roditelje“ osećajući se neuspešnim. Oni neprestano „podizhu“ svoje ciljeve kako ne bi sebe uvažavali i uživali u svojim objektivnim, stvarnim uspesima.

6. „Nemoj.“ - Ovu zabranu daje uplašen roditelj: „Ne čini ništa, jer sve što radiš može dovesti do katastrofe.“

Dete može odlučiti da učini, ali ostaje uplašeno u magičnoj nadi da će strah ili teskoba odbiti zlo oko. Ili se osoba može mučiti idući kroz život, izbegavajući odluke, ili može odlučiti da ne odraste, tako što će drugi odlučivati za njega/nju.

7. „Nemoj biti važan.“ - Dete može odlučiti da ne bude važno, ne tražeći pritom ono što mu je potrebno ili što želi, ili može odlučiti da se ne oseća važnim. Često, donosi odluku da ne bude važno u određenom području ili na određene načine. Na primer, može mu biti prihvatljivo da je važno na poslu, ali ne i kod kuće, ili obratno.

8. „Ne pripadaj.“ - To može biti porodična odluka, koju dete može usvojiti govoreći: „Mi ne pripadamo ovoj zajednici, mi samo pripadamo jedni drugima“, ili to može biti individualna detetova odluka koja dovodi do toga da se dete oseća različitim od porodice. Dečaci biraju omiljenu priču poput „Usamljenog Rendžera“ koji nigde ne pripada.

9. „Nemoj biti blizak“ ili „Ne veruj“ ili „Nemoj voleti“. - Ovu zabranu mogu dati roditelji koji nisu fizički bliski, ili koji su dete gurnuli u stranu. Takođe se daje usled smrtne nesreće ili zbog odvajanja. Dete može da odluči: „Nikada više neću brinuti o ljudima, jer oni umiru“, ili „Sve ću učiniti za sebe“, ili „Kada odrastem, neću se udati/oženiti“, ili „Neću više nikada ponovo verovati ženi“, itd.

10. „Nemoj biti dobro“ ili „Nemoj biti normalan.“ - Primer: U okviru porodice koju smo lečili nalazili su se paranoidni otac, depresivna i suicidalna majka i ćerka koja je dijagnostikovana kao shizofreničar. Otac bi postao otvoreno paranoidan, majka bi pretila samoubistvom, zatim bi kći učinila nešto dovoljno bizarno da zahteva bolničko lečenje. Otac bi je onda zaista

podržao, majka bi prestala biti depresivna, i čim bi se ćerka vratila u normalan porodični tok, ciklus bi ponovo počinjao. Zabrana je bila: „Nemoj biti normalan, jer ako si normalan, moraćemo da prepoznamo svoje ludilo“, a kći ju je usvojila. Mnogi dugoročno lečeni pacijenti su primili najdragocenije stroukove od svojih roditelja u toku dečjih bolesti koje su preležali, i odlučili su da budu bolesni kako bi primali stroukove. Oni se razvlače u grupama i na koučingu, nastavljajući da „napreduju“, ali kada dođu u opasnost da budu proglašeni dovoljno dobro da mogu prekinuti, nađu nove simptome za terapeuta da budu stroukovani.

Osim ovih „biheviornalnih zabrana“, možemo uraditi popis zabrana protiv razmišljanja: „Nemoj da misliš“ (koja je slična „Ne rasti“), „Nemoj da misliš o X“ (polu, mehaničke stvari, itd.), „Nemoj da misliš ono što misliš, misli ono što ja mislim.“ Takođe, imamo listu zabrana na osećanja: „Ne osećaj“ (slična je: „Ne budi blizak“), „Ne osećam X (određeno osećanje)“ i „Ne osećaj ono što osećaš, osećaj ono što ja osećam“ („Meni je hladno, obucite džemper“). Opet, deca prihvataju, odbijaju i modifikuju ove zabrane.

NOVE ODLUKE

Pre mnogo godina Erik Bern je rekao: „Kada se spremam da odem u grupu, mislim o tome kako mogu da izlečim svaku osobu iz te grupe u toku jedne sesije.“ Ova izjava je u saglasnosti s onim što sam razmišljao – suviše nam dugo traje lečenje u okviru psihoterapije. Kako mogu da ubrzam promenu i omogućim ozdravljenje? Nisu mi se dopadala duga statistička istraživanja koja nabrajaju koje pacijente nije moguće lečiti ili izlečiti. Činilo mi se da je problem bio u terapiji i terapeutu, a ne u bolesniku.

Tako je moja glad za novim načinima lečenja delimično jenjavala zbog Erika, a delimično zbog Frica Perlsa, za vreme dok sam tražio sve bolje i bolje načine podsticanja promena. Kako smo Meri i ja počeli da radimo zajedno, i da koristimo kombinaciju TA/geštalt/biheviornalne modifikacije (davanje i primanje stroukova), plus bilo šta drugo što bismo mogli da izmislimo i da koristimo te kombinacije na vikend, jednonedeljnim, mesečnim treninzima, počeli smo da uviđamo promene kod pacijenata koji nisu mesecima ili godinama na terapiji ili analizama.

Otprilike u isto vreme kada smo posmatrali odluke koje su donosili pacijenti kao deca, kao što je Meri ranije opisala u ovom članku, počeli smo da uviđamo da, ako je dete donelo odluku, ono bi moglo, i često jeste, promeniti je kasnije, a ne nužno tokom terapije. Kako smo čuli njegove rane odluke u nekom geštalt radu, kada se nalazi u svom ego stanju Deteta u ranoj sceni, prepoznali smo da smo slušali ili ono što se zaista dogodilo, ili ono što on misli da se dogodilo, i u tome stvarno nije bilo razlika. Počeli smo da se pitamo „šta bi ti radije rekao“, ili „i sada“, pacijent, koji je još uvek bio u ego stanju Deteta, pomerio bi se, počinjao bi da se menja, ulazeći u „a-ha efekat“ doneo bi novu odluku, ili povremeno preformulisao staru na način koji je u datom trenutku prikladan za to doba i to mesto. Pacijenti su počeli da dolaze u dodir s moći donošenja odluka koju su imali kao mala deca, što im je omogućilo da opstaju psihološki, pa čak i fiziološki. Daleko je lakše za nekog da se promeni kad prepozna svoju moć, nego da se menja iz osećaja slabosti; legenda da su skriptirano zaglavljani u svojoj glavi vodila

je do pacijentovih osećanja da je sve beznadežno, a ako shvate da su oni ti koji odlučuju da mogu biti distancirani, bolesni, ili detinjasti, ili bilo šta drugo, onda su oni ti koji bi mogli promeniti sve to. Tako je rođena teorija novih odluka, iz svesti gde su pacijenti bili, gde idu, uz pomoć vlastitih snaga.

Erik je govorio o očaju koji je obuzimao ljude kad su doneli odluku, odnosno kada su se oslobodili svog skripta ili kad su prestali da igraju neke velike igre. Neka od tih su verovatno samo ispunjena proroštva - ako znate da ćete, ukoliko nešto promenite, biti očajni neko vreme, onda ćete najverovatnije zaista očajavati; nešto od toga je trebalo da se promeni u vremenskoj strukturi i obrascima stroukiranja; nešto od toga je, međutim, bio rezultat odluke načinjene u Odraslom, umesto u Detetu. Ako Odrasli liši Dete stroukova i njegove moći, tako što ga sprečava da igra igre, odnosno dobija stroukove zbog stvaranja buke, onda naravno Dete može očajavati. ALI, ako Dete načini novu odluku, uz saglasnost Odraslog, onda ono s popriličnim entuzijazmom traži načine da promeni obrazac strouka, njegovu vremensku strukturu. Pored toga, kada se ono menja, reodlučujući na intenzivnim radionicama, on momentalno dobija ogroman strouk od velike grupe ljudi tokom dužeg vremenskog perioda. On ga dobija od učesnika radionice, više vođa i terapeuta, plus od kuvara, perača posuđa, sekretara, baštovana, domaćice, pa čak od psa i konja!

Kako da uvedemo ljude u svoje Dete ili, još bolje, kako ćemo im olakšati da dođu do samih sebe? Postoji za to nekoliko načina, često jednostavno, oslušivanje rada samo u ovde i sada, i nikad ne dopuštajući ljudima da razgovaraju o prošlosti, mi olakšavamo gotovo neposredan prelazak u stanje Deteta. Na primer, Džon govori o svom osećaju da je glup, i kaže: „Imao sam stvarno strašnu učiteljicu u trećem razredu, koja je bila jednostavno grozna, i naterala me da se osećam glupo“ (naravno, mi ne verujemo da bilo ko može da natera drugu osobu da bilo šta oseća, ali dete to ne zna). Ja odgovaram: „Budi tamo, budi u trećem razredu, vidi svoju učiteljicu tamo, i reci joj: 'Vi ste užasna učiteljica. Nećete mi dati bilo koji strouk za moj um, Vi me ne razumete, terate me da se osećam glupo.' Koristite reči koje bi upotrebito dete“, rekao sam, „Budite dete.“ Džon je rekao: „Kad sam bio u drugom razredu, učiteljica me je volela, i smešila mi se, ali Vi ste jedino znali da budete gadni, i da me stavite u zadnji red. Vi niste fer. Hej, niste fer, nije da sam ja glup. Nisam glup, ja sam pametan. Imam diplomu sad, i nisam nimalo glup.“ U trenutku kad se vratio natrag u Odraslog s poslednjom izjavom, on je namestio veliki osmeh i počeo da se odriče igranja „Glupana“.

Drugi način je da nateramo ljude da kažu neke posebno važne fraze ili rečenice o svojoj prošlosti, tako kao da se dešavaju u sadašnjosti, i to nekoliko puta. Na primer, mogao sam da zamolim Džonija, ako nije bio u svom Detetu dok je razgovarao s učiteljicom, da joj kaže: „Niste fer“ nekoliko puta. U ovom slučaju to nije bilo potrebno.

Druga metoda je rad s geštalt snom. Kada ljudi prepričavaju svoje snove, zamolimo ih da ispričaju priču kao da su to sanjali upravo sada, i da preuzmu uloge svih likova, i svih delova - sobe, vrata, zidovi, automobili, itd. Kako krenu da se suočavaju sa ovim delovima i da opisuju te delove kao da su to oni sami, počinju da prepoznaju sebe, često kao Adaptirano Dete u jednom delu, Slobodno Dete u drugom, Negujući i Kritični Roditelj u trećem. Počinje dijalog između tih različitih delova, često uz kretanje po prostoriji, omogućavajući sanjaru da se

ubaci u svoja različita ego stanja vrlo brzo. On doživljava svoje Dete, svog Odraslog, svog Roditelja, fenomenološki. Snovi su posebno dobro sredstvo za treći stepen rada sa zastojsima.

Originalni članak „Zastoji“ je u „Glasovima“, jesen, 1974. Ukratko, možemo klasifikovati zastoje ili zaglavljena mesta, u tri stepena: prvi stepen, između R-2 i O-1; drugi stepen, između Deteta roditelja u Roditelju deteta (deo Deteta Bern spominje kao elektrodu) i O-1; treći stepen zastoja, između Prirodnog ili Slobodnog Deteta i Adaptiranog Deteta. Prva dva crtamo kako sledi:

Slika 1. Zastoji.

Dok treći stepen zastoja crtamo kako sledi:

Prvi stepen zastoja odnosi se na drajvere ili kontraskriptne zabrane. Na primer, svi terapeuti mora da su dobili poruku „Radi naporno“, i većina nas tako i radi. Da bismo prestali s radom koji nam je težak, nije dovoljno da jednostavno odlučimo da ne radimo tako naporno iz pozicije A-2. Važno je ući u ranu scenu kada otac ili majka daju poruku na neki upečatljiv način, i da onda odgovor iz nove pozicije ego stanja Deteta bude nešto poput: „Neću više da radim tako prokleta teško samo da bih dobio stroukove, usporiću i radiću samo za sebe, a ne za vas.“ Ponekad je ova odluka praćena ne-verbalnim znacima.

Drugi stepen zastoja odnosi na zabranu i ranu odluku u vezi sa sledećom izjavom: „Majka je rekla: 'Ponekad želim da te nikad nisam imala... ('Nemoj biti')“. Dete kaže u sebi: „Jednog dana ću se ubiti, a onda će ti biti žao što si to rekla.“ U sličnoj sceni on može reći: „Nemojte me kriviti za to što sam ovde, ti i tata ste zajebali, i tako sam ja dospao ovde; to nije moja greška, a ja odbijam da više ikada preuzimam krivicu. Ja živim, uživam u životu, i proklet bio ako ikad više prihvatim krivicu za vašu tugu“; tako probijaju zastoj, i odlučuju da od sada žive.

Ne crtamo treći stepen zastoja u strukturalnom dijagramu, nego u funkcionalnom. Neki ljudi vole da ga crtaju između D-1 i O-1, ali ja to vidim drugačije. Mali Profesor je odlučio i da se prilagodi kako bi se slagao sa ostalima, a takođe želi i da bude slobodan, tako da je prisutna borba između ta dva dela, Adaptiranog i Slobodnog Deteta. Takvi zastoji odnose se na toliko rano prilagođavanje, nekad pre progovaranja, tako da pacijent retko prepozna da je adaptiran, iskustveno smatra da je on oduvek bio nespretn, ili da je uvek bio bezvredan, ili da se oduvek osećao kao da je drugog pola. Tako dok se prvi i drugi stepen zastoja odigrava kroz Ja-Ti dijaloge, treći stepen zastoja se radi kroz Ja-Ja dijaloge, kao na primer: „Oduvek sam se osećao manje vrednim, ne bi smelo da mi se dopusti da živim“, i zatim, „Hej, ja sam preživeo neka prilično mučna vremena, i još uvek sam ovde, i ja sam stvarno vešt momak.“ Uz nekoliko pokreta natrag i napred, pacijent obično odustaje od adaptacije, kao što je u početku zauzeo jednu stranu, a zatim drugu.

Veliki broj istraživanja je zasnovan na našem radu. Rad Jaloma i Libermana i Milesa koji se pojavljuje u „Grupa susreta: Prve činjenice“, na mojoj grupi broj osam je bio prvo temeljno istraživanje. Takođe pogledajte doktorske disertacije Džona Meknila na jednom maratonu – Nove odluke u psihoterapiji: Studija efekata na intenzivnim grupnim vikend radionicama.

I za kraj: razlog zašto sam bio tako siguran da se ljudi mogu promeniti za kratko vreme je jer sam to i uspeo radeći s Fricom Perlsom i Džimom Simkinom pre desetak godina, a neposredno pre početka našeg rada počeo sam ozbiljnije da razmišljam o brznoj terapiji. Zahvaljujući Fricu i Džimu došao sam na poziciju moći koju pre toga nikad nisam doživeo, i bez obzira što mi je bilo potrebno neko vreme da upotrebim sve što sam stekao u kontaktu sa njima, i da se odreknem svojih ozbiljnih igara i većine svojih blažih igara, bazna terapija je sprovedena u tri 30-minutna intervala tokom te jedne nedelje. I onda sam iskoristio svoje znanje o TA, sve što me je Erik naučio, da bih dobro koristio svoje sopstvene nove reodluke.

Robert L. Golding, MD, Nastavni član u ITAA i jedan od direktora Zapadnog Instituta za grupnu i porodičnu terapiju. Marija Meklur Golding, M.S.W, nastavna je članica u ITAA i jedna od direktora Zapadnog Instituta za grupnu i porodičnu terapiju.

Januar 1976.

Prevela: M. Pavlov, PTSTA psihoterapeut

Korektura: Nataša Pavela Ambrož

(Robert Goulding and Mary Goulding Redecisions and twelve injunctions New directions in transactional analysis In Sager and Kaplan (eds) Progress in group and family therapy New York: Bruner/Mazel, 1972, 105-134; see Injunctions, decisions and redecisions Transactional Analysis Journal 1976, 6(1), 41-48)