

OTPISIVANJE

Ken Melor, Dip. Soc. Studs.

Erik Šif

Od objavljivanja „Pasivnosti“ (Eron i Džeki Šif), učinjeno je nekoliko značajnih pomaka u razumevanju i suočavanju sa otpisivanjem u toku tretmana. Svrha ovog članka je da predstavi ove pomake.

Osoba koja otpisuje, veruje ili se ponaša kao da su izvesni delovi selfa, drugih ljudi ili realnosti manje značajni nego što zaista jesu. Uticaj je umanjen, obično sa svrhom da bi se održao referentni okvir, da bi se igrane igre, da bi se produbio skript i da bi se pokušalo osnaživanje ili potvrđivanje simbiotskog odnosa sa drugima.

Otpisivanje je unutrašnji mehanizam koji se prepoznaje kroz transakcije i bihevioralne znakove kao što su četiri pasivna ponašanja, skrivena priroda transakcija u igrama i/ili ponašanje osobe iz jedne od tri pozicije u Karpmanovom trouglu. Takvi faktori su spoljašnje manifestacije otpisivanja; one uključuju otpisivanje, ali ne otpisivanje u njima samima. Ova razlika je važna za tretman.

Tretman otpisivanja sledi četiri opšta koraka. Oni počinju sa spoljašnjim, idu ka unutrašnjem i završavaju integracijom oba.

Prvi korak je da se pomogne osobi da identifikuje transakcije i ponašanja koja proističu iz otpisivanja. Ovde je fokus na spoljašnjim manifestacijama.

Drugi korak je da se pomogne osobi da identifikuje oblasti, vrste i načine otpisivanja. Ovde je fokus na onome što se desilo u glavi osobe.

Treći korak je da osoba dođe u dodir sa svojim ulaganjem u otpisivanje, tako da se ulaganje može ponovo usmeriti i da osoba postane svesna stvari onakvih kakve jesu. Fokus je unutrašnji i na onome što motiviše osobu da koristi mehanizam.

Poslednji korak je da osoba razvije ulaganje u ponašanje kojim se ne otpisuje i da dobije pozitivno osnaživanje za posledice svog ponašanja.

U praksi ovi koraci u većoj ili manjoj meri prate navedeni redosled, a čini se da je red pojavljivanja važan. Ipak, lečenje se sastoji od sekvencijalnog naglašavanja na svakom koraku, a ne na strogom držanju redosleda, zato što često postoji potreba kretanja napred-nazad, u skladu s tim kako se svesnost osobe produbljuje i kako ona menja ponašanje.

OBLASTI, TIPOVI I NAČINI FUNKCIONISANJA

U Kateksis institutu smo definisali tri oblasti u kojima ljudi otpisuju, tri tipa otpisivanja, i četiri načina otpisivanja za svaki tip.

Osoba može otpisivati u bilo kojoj od ove tri oblasti: izvesne aspekte selfa, drugih ili realne situacije. Još određenije, osoba može otpisivati: svoja osećanja, percepcije, misli ili akcije; osećanja drugih ljudi, percepcije, misli ili akcije; ili neke faktore u realnim situacijama kojima je okružena.

Primeri svakog od ovih otpisivanja su dati u tabelama 1, 2 i 3.

Tri vrste otpisivanja su: odbacivanje stimulusa, problema ili opcija.

Svaki od njih se mogu otpisivati na četiri različita načina: postojanje, važnost, mogućnosti promene i lične sposobnosti osobe u odnosu na gorenavedene tipove.

Stimulus. Bilo koji unutrašnji stimulus – kao što su osećanja ili percepcije – ili spoljašnji, kao što je znak patnje i uzrujanosti neke druge osobe – mogu da budu otpisani.

Tip ili način	Oblast	Primer
Stimulus	Self	„Ne osećam ljutnju (glad, bol)“, izriče ljuta (gladna, povređena) osoba.
	Drugi	„Nisi me strokirao“, izrekla je osoba koja je upravo primila strouk.
	Situacija	„Vidim savršeno“, rekao je vozač vozeći kroz gustu maglu.
Važnost stimulusa	Self	„Nemoj da obraćaš pažnju; ja sam uvek ljut“, izrečeno
	Drugi	je kao odgovor na konkretnu provokaciju.
	Situacija	„Nisi želeo da me strokiraš; mislio si da moraš.“ „Ja uvek vozim 80 km/h kada je gusta magla.“
Promenljivost	Self	„Ja sam uvek ljut; moj otac i deda su takođe bili ljuti.

	Drugi Situacija	To je nasledno.“ „Bez obzira šta se događa, ti ćeš me uvek strokirati na taj način.“ „Znam da je magla gusta, ali imam zakazan sastanak.“
Sposobnost da se reaguje drugačije	Self Drugi Situacija	„Znam da se ljudi menjaju, ali ću ja uvek biti ljut.“ „Ne sviđa mi se šta radiš, ali se ti nećeš promeniti.“ „Ja ne mogu (oni ne žele) da promene vreme sastanka zbog magle.“

Tabela 1. Otpisivanje stimulusa po oblasti i načinu.

Oni se mogu otpisati na četiri načina.

Osoba otpisuje postojanje samog stimulusa. On ili ona ih nije svesna.

Značaj stimulusa je otpisan. Osoba ih je svesna, ali pogrešno tumači njihovu važnost za sebe, druge ili situaciju.

Promenljivost stimulusa je otpisana. Osoba ih je svesna, shvata njihovu važnost, ali ih vidi kao one koji se ne mogu promeniti.

Sposobnost osobe da reaguje drugačije na stimulus je otpisana. Dok je svesna stimulusa, njihove važnosti i njihove mogućnosti promene, osoba odbacuje svoju sposobnost ili sposobnost druge osobe da promeni stimulus. Dokle god je svesna stimulusa, njihovog značaja, i mogućnosti da se menjaju, osoba otpisuje svoju ili tuđu sposobnost da promeni stimulus.

Tip i nivo	Oblast	Primer
Problemi	Self	Neko je bolestan ili povređen i nastavlja kao da se ništa nije dogodilo. „Ja sam OK.“

	Drugi Situacija	Ljudi ignorišu nevolje druge osobe. „On ili ona je OK.“ Osoba koja vozi kola sa lošim kočnicama ponaša se kao da je sve OK.
Važnost problema	Self	„Nije ništa ozbiljno sa mnom, osećam bol (bolestan sam), još od ...“
	Drugi	„On ili ona uvek plaču (bolesni su, ljuti) ...“, rečeno kao odgovor na nesreću druge osobe.
	Situacija	„Kočnice su obično loše nakon pređenih 48.000 kilometara.“
Mogućnost rešavanja problema	Self	„Niko ne može ništa da uradi u vezi sa mojim bolom (bolešću)“
	Drugi	„Ništa se ne može uraditi za njega/nju (u vezi sa njim/njom).“
	Situacija	„Kočnice se uvek istroše, ništa ne može to da spreči.“
Sposobnost rešavanja problema	Self	„Ne mogu da uradim ništa u vezi sa svojim bolom (bolešću).“
	Drugi	„Ja (on/ona) ne mogu ništa da uradim u vezi sa svojom (njegovom/njenom) nesrećom.“
	Situacija	„Ja ne mogu da uradim ništa u vezi sa kočnicama. Nisam mehaničar.“

Tabela 2. Problemi odbacivanja po oblasti i načinu

U tabeli 1. su dati primeri.

Stimulus koji se otpisuje je blisko povezan sa svesnošću osobe šta on ili ona misle o svesnosti, i šta on ili ona radi u vezi sa tim.

Problemi. Ljudi definišu probleme korišćenjem informacija (stimulusa) u vezi sa njima samima, drugima ili situacijama. Ako oni otpisuju bilo koji stimulus koji je povezan sa definisanjem problema, najverovatnije će otpisati problem ili neki njegov aspekt. Tako da postoji veza između otpisivanja stimulusa i otpisivanja problema.

Četiri načina otpisivanja problema su:

- Postojanje problema je u potpunosti otpisano. Dostupna informacija (stimulus) se ne koristi ili se ne koristi na ispravan način prilikom definisanja postojanja problema.
- Važnost problema je otpisana. Problem je identifikovan, ali je njegova važnost za osobu, drugog ili situaciju pogrešno definisana.
- Mogućnost rešavanja problema je otpisana. Identifikujući problem i njegovu važnost, osoba misli da niko ništa ne može da uradi.
- Sposobnost osobe da reši problem je otpisana. Postoji problem, njegova važnost, može se rešiti, ali to ne mogu ja, on ili ona.

Ljudi koriste svesnost pri definisanju problema, razmišljajući o rešenju, a njihova koncepcija o tome šta oni ili drugi mogu uraditi kako bi rešili probleme je pod uticajem ovih otpisivanja. U tabeli 2 su dati primeri.

Opcije. Opcije su relevantne za rešavanje problema; one mogu biti značajne same po sebi. Kada su povezane sa rešenjem problema, identifikovanje opcija će biti pod uticajem korišćene informacije (stimulusa) i načina definisanja problema. Otpisivanje stimulusa koje je važno za definisanje problema – ili otpisivanje problema na bilo koji način – najverovatnije vodi do izvesnog načina otpisivanja opcija. Tako, shodno konkretnoj situaciji ili događaju, otpisivanje stimulusa, problema i opcija idu jedno uz drugo. Četiri načina otpisivanja opcija su:

- Postojanje opcija je u potpunosti otpisano. Ljudi misle da ne postoji drugi način razmišljanja, osećanja, opažanja ili ponašanja od onog kojeg su već svesni.
- Značaj opcija za rešavanje problema ili za postizanje ciljeva je otpisan. Osoba je svesna opcija, ali otpisuje njihovu važnost za svoj problem ili cilj.
- Sprovodljivost opcija je otpisana. Osoba je svesna opcija i njihove važnosti, ali otpisuje njihovu sprovodljivost iz pozicije „Niko nema ovo kao izvodljiv izbor.“
- Sposobnost osobe da deluje na osnovu svojih opcija je otpisana. Opcije postoje, one su bitne i izvodljive, ali ne za self ili drugog.

Otpisivanje opcija utiče na razmišljanje osobe o rešenjima problema i načinima ostvarivanja ciljeva, i razmišljanja o delovanju koje self ili drugi mogu preduzeti u vezi sa problemima i ciljevima. U tabeli 3. su dati primeri ovih otpisivanja.

HIJERARHIJA OTPISIVANJA

Svaka vrsta otpisivanja može povremeno biti jedini fokus prilikom lečenja. Ipak u Kateksis institutu fokus je obično na sva tri zato što su blisko povezani. Tabela 4 je pregled izjava tri tipa i načina otpisivanja koji naglašavaju tri važna hijerarhijska odnosa između njih.

Prvi je vertikalna hijerarhija otpisivanja (vertikalna strela u tabeli): za svaki tip otpisivanja na bilo koji način najčešće uključuje otpisivanje na sve načine koji su prikazani ispod njega u tabeli otpisivanja. Na primer, ako je značaj otpisan, mogućnosti promene i lične sposobnosti će takođe biti otpisane.

Drugo je horizontalna hijerarhija (horizontalna strela u tabeli): zajedno sa određenim načinom navedenim u tabeli, otpisivanje bilo kog tipa uključuje otpisivanje svih tipova s desne strane. Ovo je zato što stimulusi imaju važnost pre problema, a stimulusi i problemi imaju važnost u odnosu na opcije. Problemi se ne mogu definisati i rešiti ako su neophodni stimulusi odbačeni, a opcije kojima bi se rešio problem se ne mogu definisati ili delovati po njima, izuzev ako problemi nisu adekvatno definisani i stimulusi neophodni za definisanje opcija nisu ispravno uključeni.

Tip i nivo	Oblast	Primer
Opcije	Self	„Moram da zadržim svoj bes (misli) za sebe.“
	Drugi	„Hteo je da me udari; jedina stvar koju sam mogao da uradim je da ga udarim prvi.“
	Situacija	„Potreban nam je novac za tepihe; ne možemo priuštiti sebi godišnji odmor.“
Važnost opcija	Self	„Priča o mom besu (mislima) neće ništa promeniti.“
	Drugi	„I da sam razgovarao sa njim, on bi me ipak udario.“
	Situacija	„Čak i ako bih išao na godišnji odmor, i dalje bih bio

		umoran.“
Sprovodljivost opcija	Self	„Niko ne može da govori o svom besu (mislama) ako to nikad nije radio.“
	Drugi	„Niko ne može samo da razgovara kada neko ide ka njemu da ga udari.“
	Situacija	„Ljudi u našoj situaciji ne mogu imati godišnji odmor.“
Sposobnost da se dela u skladu sa opcijama	Self	„Drugi mogu dobiti nešto od priče o svom besu (mislama), ali ne i ja (on/ona).“
	Drugi	„Osoba koja će nekog udariti neće da razgovara.“
	Situacija	„Ja nisam (on/ona nije) tip osobe koja ide na godišnji odmor.“

Tabela 3. Otpisivanje opcija po oblasti i načinu.

Treća hijerarhija je dijagonalna (dijagonalne strele): otpisivanje u bilo kojoj tački u tabeli obuhvata otpisivanje na način ispod njega, onog tipa koji je na levoj strani, i na način iznad njega, tipa na desnoj strani. Postoji izvesna jednakost između otpisivanja koje se pojavljuje na dijagonalama. Uopšteno, one su povezane na sledeći način: prvo, ako je značaj stimulusa otpisan, on neće biti definisan kao problem sam po sebi, niti će biti uključen u definisanje problema; i obrnuto - ako se otpisuje problem, značaj određenog stimulusa se mora otpisati. Na primer, majka koja ignoriše plakanje bebe (otpisivanje problema), otpisuje plakanje (stimulus) ili njegovo značenje.

Drugo, ako se stimulusi vide kao fiksirani, ovo će uticati na definisanje problema u vezi sa važnošću i dok su mogućnosti promene stimulusa i/ili značenja problema otpisani, opcije su irelevantne. S druge strane, kada su opcije otpisane, važnost problema je otpisana u toj meri da se problem ne vidi kao dovoljno važan da bi se istražile opcije, a mogućnost promene je takođe otpisana. Na primer, majka koja odgovara na plač bebe sa: „On uvek plače u isto vreme“ (otpisivanje važnosti problema), ne traži neki drugi razlog zašto beba plače svakog dana u isto

vreme (otpisivanje mogućnosti promene stimulusa) i zato ne razmišlja o drugačijem načinu delovanja (otpisivanje opcija).

Treće, kada se sposobnost ljudi da drugačije reaguju na stimulus otpisuje, sve se čini nerešivim (osim slučajnog rešavanja), tako da se mogućnost rešavanja problema i samim tim važnost opcija koje mogu pomoći u rešavanju problema otpisuju. Obrnuto, osoba koja otpisuje važnost opcija često će iz pozicije „koji je smisao toga“ otpisivati mogućnost rešavanja i sposobnost ljudi da se promene. I na kraju, ljudi koji otpisuju sposobnost osobe da rešava probleme otpisuju da opcije zaista postoje (da su one sprovodljive), a ako osoba otpisuje sprovodljivost opcija za njega/nju ili druge, sposobnost osobe da rešava probleme se takođe otpisuje.

Uopšteno se čini da deca odgajana u porodicama gde se neprestano dešava otpisivanje u gornjem levom uglu tabele ili njega, razvijaju najveću patologiju.

TRETMAN

Svest o dijagonali u tabeli 4, duž koje osoba otpisuje, omogućuje planiranje intervencija tako da neće pasti na ili ispod dijagonale. Ako otpisivanje nije iznad dijagonale, intervencija će sama po sebi najverovatnije biti otpisana. Potrebno je pomeriti fokus intervencija od gornjeg levog ugla na donji desni ugao tabele. Faze tretmana su prikazane sa T, prikazanim u tabeli 4. Svaka faza uključuje različite ali povezane probleme.

Problemi tretmana.

T1 svesnost (unutrašnja, spoljašnja);

T2 značaj svesnosti, definisanje problema;

T3 svesnost o promeni, definisanje značaja problema, definisanje opcija;

T4 svesnost o ličnoj promeni, definisanje rešenja problema, definisanje relevantnih opcija za delovanje;

T5 svesnost o ličnim sposobnostima, biranje vidljivih opcija;

T6 svesnost o sposobnosti da deluje, akcija.

Postoji postepena tranzicija u okviru problema kojima je potrebna pažnja - od osveščivanja, preko različitih aspekata razmišljanja o svesnosti, do delovanja u vezi sa tim. Potencijalni problem je kada osoba koristi iskrivljeno razmišljanje. (3)

Na kraju, često je važno napraviti razliku između dva različita uzroka otpisivanja.

Prvi je investiranje osobe u igranje igara i produbljivanje svog skripta.

Ipak, ljudi takođe otpisuju onda kada nemaju informaciju ili iskustvo neophodno da odrede značaj, da saznaju mogućnosti promene, ili da upoznaju svoj potencijal, kao i potencijal drugih ljudi da se promene. Davanje informacija ili strukturiranje situacija daje neophodno iskustvo koje je često dovoljno u ovim situacijama, dok je neophodno više toga da bi se radilo sa uzrocima zasnovanim na skriptu.

Način	Tip		
Postojanje	T ₁ Stimulusi	T ₂ Problemi	T ₃ Opcije
Važnost	T ₂ Važnost stimulusa	T ₃ Važnost problema	T ₄ Važnost opcija
Mogućnost promene	T ₃ Mogućnost promene stimulusa	T ₄ Mogućnost rešavanja problema	T ₅ Mogućnost sprovođenja opcija
Lične mogućnosti	T ₄ Lične mogućnosti za drugačije reagovanje	T ₅ Sposobnosti osobe za rešavanje problema	T ₆ Sposobnost osobe da koristi opcije

*Hvala Džoelu Fišmanu za pomoć prilikom imenovanja načina.

Tabela 4. Otpisivanje: Tipovi, načini i hijerarhije.

PRIMER TRETMANA

Meri, 25 godina, nije osećala bes iako je često bila nasilna (otpisivanje: stimulusa, selfa, postojanja načina), i nije bila svesna besa kod drugih (otpisivanje: stimulusa, drugih, postojećih načina). Prva faza (T1) u tretmanu je bila da joj se pomogne da dođe u kontakt sa relevantnim stimulusima. Pokazana joj je slika besne osobe, i rečeno joj je da zauzme pozu besa dok je izgovarala da je besna. Ovi i drugi programi su joj pomogli da počne da oseća bes i da bude svesna kada su drugi bili besni.

Sledeća faza (T2) je bila da se radi sa njom na važnosti njenog sopstvenog besa i besa drugih. Kako je situacija napredovala, izvori besa su razmatrani, a problemi proistekli iz neprepoznavanja sopstvenog besa i besa drugih ljudi su definisani. Na primer: „Ljudi se ljute sa razlogom, i ako znate razlog, onda možete učiniti nešto sa tim.“ Ovo vodi do sledeće faze (T3). Fokus je bio na tome kako se menjaju osećanja ljudi u različitim situacijama, kako je ovo promenilo prirodu (važnost) besa (problema) za nju ili druge, i kakve opcije postoje (kao što je razgovor umesto nasilja) da bi se ona suočila sa svojim besom u različitim situacijama.

Ovo je praćeno fazom (T4) u kojoj je fokus na sposobnosti ljudi da menjaju svoje reakcije na bes, sa osvrtom na rešavanje problema, koji su izazvani korišćenjem brojnih različitih (značajnih) opcija povezanih sa njima. U ovoj fazi ona je bila sposobna da oseti bes i počela je da identifikuje razloge svog besa, i da prepoznaje relevantne opcije. Na primer: „Ako mu kažem da sam ljuta, prestaće da bude loš prema meni.“

Sledeće što je naučila je da može da se suoči sa svojim besom (ljudi su mogli da reše probleme), iako se još uvek oslanjala na energiju drugih ljudi koja bi je motivisala. U ovoj fazi (T5) je otkrila da su opcije, koje je zahtevala za sopstveno suočavanje sa besom, bile sprovodljive. Razgovaranje o razlozima besa i rađenje nečeg efikasnog značilo je da su ona i drugi prestali da se ljute.

Završna faza (T6) je bila okončana kada je Meri delovala na osnovu svoje inicijative kako bi uradila nešto u vezi sa svojim besom ili besom koji je provocirala u drugima. Ona više nije odbacivala svoju sposobnost da deluje na osnovu svojih opcija.

REZIME

Otpisivanje se može kategorisati u smislu: tri oblasti (self, drugi i situacija), tri tipa (stimulusi, problemi i opcije), a svaki od njih se može otpisivati na četiri načina (postojanje, važnost, mogućnost promene i lične sposobnosti). Posmatrano kao celina, ova kategorizacija otpisivanja otkriva tri hijerarhije otpisivanja koje omogućavaju pacijentu i terapeutu da rade na redosledu sekvenci problema u procesu lečenja, bez toga da samo lečenje bude otpisano.

REFERENCE

1. Schiff, A. and Schiff, J. „Passivity“, Trans. An. J., 1:1, January 1971, p. 71.
2. Karpman, S. „Fairy Tales and Script Drama Analysis“, Trans. An. Bull, 7:26, April 1968, p.39.
3. Parker, P. „Summer Conference Proceedings. Part I: Development of the Adult“, Trans. An. Bull., 9:36, October 1970, p. 136.

Original članak na: <http://www.biamentnetwork.net/TA/Discounting/DiscountingArticle.pdf>

Prevela: Dunja Živić

Korektura: Nataša Pavela Ambrož