

Reketi i stvarna osećanja

DEO II

FANITA INGLIŠ

U prvom delu detaljno je opisano kakvo iskustvo ljudi koji su iskusili rekete zabrane u detinjstvu imaju u vezi sa određenim osećanjima i percepcijama, ali i dozvolama za druge. Reketi su stilizovana ponavljanja „dopuštenih osećanja“, koja su stroukovana u prošlosti. Ona su na površini svaki put izrazila stvarna osećanja (iz različitih kategorija).

Zamena funkcioniše, jer osoba samu sebe trenira da ne bude svesna nekih davnih zabranjenih osećanja i percepcija. Reket ispoljava emocije, iako predstavlja drugu vrstu emocije od one koja se oseća. Ja ovo zovem faktorom supstitucije reketa; to je razlog zašto su reketi toliko istrajni, uprkos konfrontaciji. Ipak, reket iščezava kada pacijent postaje svestan stvarnih (drugih) osećanja ili percepcija koje u tom trenutku suzbija. Često se dešava da je reket takođe otvorena manifestacija skriptnih zabrana.

Razvojno, reket je često prethodnica igre. Objavljivanje kroz zamenjena osećanja (na primer, reket) je struktuirana procedura osobe koja je nosilac reketa. Kad postaje vešta u skrivenim transakcijama, ona može „upecati“ druge da podrže njen reket, nudeći trgovanje markicama, ili na neki drugi način to nadopunjavajući, a reket se tako pretvara u igru.

U mnogim slučajevima nisu potrebne skripte ili analize igara kada postoje stvarna osećanja i spoznaja da se reketi mogu prevazići na odgovarajući način, dovođenjem u svest, možda kroz niz primera. Pacijent može tražiti dodatnu pomoć u identifikovanju osećanja i imenovanja, umesto da ih „naručuje“. Tako može da nauči da odvaja svesnost od akcije (tj. Detetova osećanja od nadgledanih aktivnosti Odraslog). Da je imao dobre roditelje, on bi naučio ovo u ranom detinjstvu. Ako nema, uz pomoć terapijskih ili učiteljskih sposobnosti da se bavi „faktorom supstitucije“ reketa može se efikasno kompenzovati ovaj nedostatak. Stvarna osećanja i percepcije su odgovori u ovde i sada na unutrašnje ili spoljašnje nadražaje. Autentična osoba može sebi dati dozvolu da upozna i prihvati i sva osećanja koja se javljaju u njegovom Detetu, bilo da ih njeni roditelji vole ili ne. Njen Odrasli može odvojiti osećaj od akcije, a takođe može birati šta i kada će pokazati ili izraziti.

Osećanja i percepcije mogu da se podele u tri kategorije, što predstavlja razvojni sled:

- I. Osnovne telesne želje vezane za opstanak i senzualne percepcije:*** glad, žeđ, hladnoća, toplina, san i drugi telesni osećaji (cirkulacija, digestivni, žlezdani, itd.). Dodir, miris, sluh, vid, glas. Osećaj gladi. Motorne potrebe.

- II. Reakcije nad zadovoljenjem ili frustriranošću, i drugim spoljnim stimulusima** kao što su: buka, ljuljanje, pad, toplo mleko, milovanje, gruba rukovanja, itd. Npr. užitak, udobnost, bol, nemir, mržnja, tuga (od gubitka), radost, itd.
- III. Kasnije faze žudnje** odnose se na drajvere koji se javljaju kako se organizam razvija, i reakcije na posedovanje te nove želje koja se ispunjava ili biva osujećena. Osećanja u ovoj kategoriji su kompleksnija od onih u prethodne dve grupe, jer njihove posebne manifestacije imaju diferencijalne karakteristike kod ljudi. Oni su isprepleteni s maštom i mislima, npr. radoznalost, izobilje, razigranost, agresivnost, kompetitivnost, zavist, seksualnost, nežnost, prepoznavanje gladi, potreba za mentalnim rastom, za autonomijom, za intimnošću.

Svi osećaji mogu biti istinski iskustveno doživljeni u sadašnjosti, ali oni takođe mogu biti modeli za reket. Zato je korisno razviti vokabular za razlikovanje između njih, te sam dala neka poređenja koja koristim. Pozivam čitatelje da spisak dopune i izmene, budući da neizbežno postoji preklapanje i lične konotacije.

Pod stupcem A sam nazvala osećanja koja se pojavljuju u autentičnom, nemaskiranom obliku. U stupcu B sam popisala karikaturne oblike reket. Ako koristite ove liste za pomoć u lečenju, imajte na umu da **kad identifikujete reket u stupcu B, pre je to zamena za određeno osećanje, nego ekvivalent za pravo osećanje iz stupca A.**

Reket znači da su oba, reket i pravo osećanje tog grupisanja, bili dopušteni. Ova druga, koje morate tražiti u različitim „A“ grupama, bila su zabranjena. Na taj način ćete detektovati potrebe vašeg Deteta ovlastivši ga da koristi ovaj popis na najbolji način. Srećno!

A. STVARNE, spontane želje i osećaji

I Osnova telesne žudnje. Osećaj gladi. Fizički izraz (lica, tela i udova). Lokomocija. Percepcije (miris, dodir, sluh, vid). Bes.

II Udobnost, nemir. Zadovoljstvo, radost, frustracije, bol, bes (ljutnja), strah, zbunjenost, prazan osećaj (gubitak). Želja i čežnja, nade. Samozabrinutost ili svest. Bespomoćnost. Osećaji svemogućnosti. Mržnja (želja za uništenjem ili eliminacijom).

III Znatiželja, bujnost i razigranost (to, sa maštom, može dovesti do kreativnosti). **Potreba da se izrazi i raste,** često je u vezi s gore navedenim. Takođe, uključuje agresivnost, konkurentnost, zavist, ljutnju.

Osećaji se odnose na razvijanje potrebe za samoidentitetom (aktualizacijom) i autonomijom.

Osećaj gladi, čežnja da se bude u odnosu, osećaj vezan za potragu za intimnošću (empatija). Tuga. Istinsko žaljenje.

Seksualnost (u rasponu od infantilnog do odraslog seksualnog nagona i osećanja). To se ponekad preklapa s napadom gladi koji se doživljava fizički.

Stvaranje. Osećanja se odnose na prokreativne i produktivne potrebe. Plemenitost. Ljudsko „OK“ osećanje, brižnost, saosećanje, lojalnost.

Egzistencijalna tuga ili očajanje (svesnost o apsurdnosti i složenosti egzistencije). Priznavanje ljudske pogrešivosti i stvarnosti smrti. Ljubav.

Pravi „OK“ osećaj uz puno priznanje drugih. Stvarno „Ja sam OK i ti si OK!“

B. Reketi (VEŠTAČKA OSEĆANJA maskirana kao STVARNA)

Hronično nezadovoljstvo, nemir, „nervoze“, gađenje, razdražljivost, iscrpljenost, lišavanje („Ne treba mi ...“), prejedanje, povraćanje, alkoholizam, hiperseksualnost, neke depresije.

Psihosomatske bolesti, uključujući i digestivne, kožne i disajne poremećaje. „Slatkoća i svetlo“. Mrzovoljnost. Povređenost, preosetljivost. „Žrtva (mučenik)“, „Čekanje Deda Mraza“. Beznađa, dosledna ponovna potvrda zahteva. Kopanje po sebi i drugima („mučenje“ reket).

Reket žalosti (izrabljivački). Neprijateljstvo u smislu snage i nasilja. Suicidne i homicidalne pretnje. „Glupa laža.“ Konfuzija. Užurbanost. „Izgubljeni mali dečak.“ Strah. („Šta ako ...“ alias: Heni Peni, pile koje stalno vidi nadolazeći smak sveta). Nervozna radoznalost i zapitkivanja. „Piping Tom“ (voajerizam). Gundanje, cviljenje, prigovaranje. Opsesivnost, ozbiljna „zauzetost telom“. Ogovaranje.

Agresivno nadmetanje sa konkurencijom. Galamdžija „Ja sam OK, ti NISI“ ili obrnuto (Zar si ti srećan, ja nikada nisam). Baksuz.

Buntovništva. „Ja nikada neću imati pauzu“. „Nije fer!“ Provokacije koje nagone na raspravu. „Odsutan mislima“ isključivanja. Nasilje u porodici.

Smejanje uz tapšanje po leđima; „Mi smo svi prijatelji, ha-ha.“ Preterano društven: „Hajde da uključimo sve.“ Žurke, žurke! Strah od samoće. Krivica reket. Sramota. „Kad bi ljudi znali.“ Uvek postićen.

Bezbroj seksualnih reketa, uključujući i „zavodljivost“, strah od silovanja, kastracije, anksioznost. Seksualna perverzija. Preterano prenemaganje, voajerizam, „Hi-men“ sindrom. „Šokantno“. Seksualna žrtva.

Prezaštićenost. Preterana bespomoćnost. „Slatka preterana darežljivost i nesebičnost“. „Odan“ (majka, supruga, sin, građanin, itd.), hronične ljutnje; („Nikad neću oprostiti ...“). Suicidalni i ubilački reketi. Neki reketi krivice i depresije. Hronični pesimizam. Destruktivnosti. Nasilje. Hronični izazov. „Smrt ionako dolazi, tako da to dokazuje ...“

Lažno poverenje, optimizam. Projektovana „nada“. „Uvek oprostiti“. „Kako si mogao/mogla to da mi učiniš?“ Bezosećajan, glavni nosilac ljubavi i sreće reket. „Sve što vam je potrebno je ljubav, slatka ljubav.“

Fanita Ingliš je članica Nastave i klinički direktor, Filadelfija seminara Transakcione Analize.

** Deo ovog članka se pojavio u TAJ 01:04, oktobar 1971.*

Transakciona Analiza. Ž. 02:01, januar 1972, NY)

Prevela: Maja Pavlov, psihoterapeut