

## Tranksaksiyonel Analiz Temel Yapı Taşları<sup>1</sup>

Bu makale, okuyucuları transaksiyonel analiz teorisinin temeli ile tanıştırmak ve bu kavramın gerçek hayatta nasıl kullanılacağına dair temel anlayışı kazandırmak amacıyla yazılmıştır.

Transaksiyonel analiz ile ilk kez 1966 yılının başlarında California’da Dr. Eric Berne ile çalışırken öğrendim. Kendi hayat senaryomu anlamaya başladıkça bu basit dilin değerini hızlıca öğrendim. Çevremdekilerle nasıl etkileşimde olduğum ve onların benle nasıl etkileşimde olduğunu görmek için yeni keşfettiğim becerimi kullanıyordum. O zamandan beri TA diliyle konuşuyorum.

### Ego Durumları

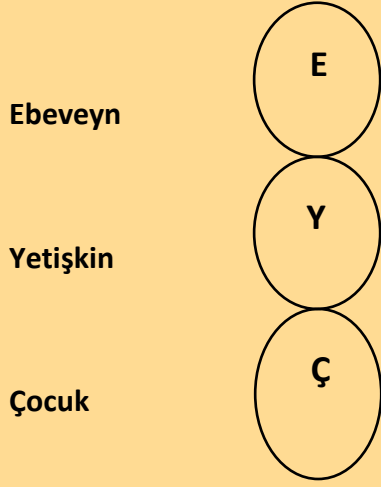
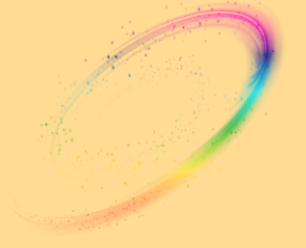
Kişiliklerimizin her bir parçası farklılıklar içerir: Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk Ego durumları. Bu ego durumları Şekil 1’de gösterildiği gibi çizilir.

Ebeveyn Ego durumu, ebeveynlerimiz ya da bize bakan diğer insanlardan öğrendiğimiz veya ödünç aldığımız düşünceler, hisler ve davranışlar bütünüdür. Ebeveyn Ego durumu iki işleve ayrılmaktadır. Bir parçası bakım veren tarafı içerir, sakin, sevgi dolu ve izin vericidir ve Bakım Veren Ebeveyn Ego durumu olarak adlandırılır. Aynı zamanda sınırları sağlıklı bir şekilde oluşturur.

Ebeveyn Ego durumunun diğer tarafı Kural Koyan Ebeveyn olarak adlandırılır. ( Zaman zaman Eleştirel Ebeveyn olarak da isimlendirilir) Kişiliğimizin bu parçası ebeveynlerimizden öğrendiğimiz önyargılı düşünceleri, hisleri ve inançları içerir. Çevremizde mesaj alabileceğimiz ebeveynler yokken de, Ebeveyn Ego durumumuzda sakladığımız bazı mesajlar yaşamda bize yardımcı olabilir. Hafızamızda olan bu mesajların bizim için faydalı olanlarını ayıklamak ve düzenlemek önemlidir. Böylece hayatımızı sürdürürken ihtiyacımız olanları tutabilir ve ihtiyacımız olmayanları da değiştirebiliriz. Yetişkin Ego durumu, bizim bilgi işlem merkezimizdir. Kişiliğimizin bilgiyi doğru olarak işleyebilen, gören, duyan, düşünen ve yalnızca önyargılarımız ve çocuksu duygularımız üzerinden değil, andaki olaylara dayalı olarak problemlere çözüm bulan bir parçasıdır.

---

<sup>1</sup> **Carol Solomon (PhD)**, transaksiyonel analiz öğreticisi ve süpervizörüdür, aynı zamanda San Francisco’da kendi özel kliniğinde psikologdur. Psikoterapi çalışmalarına ek olarak, yakın ilişkileri bitirmekle ilgili bir kitap üzerine çalışmaktadır.



**Şekil 1**

#### Ego Durumları

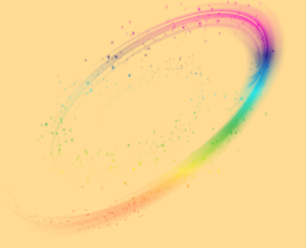
---

Çocuk Ego durumu duygular, düşünceler ve hislerin merkezi olarak kişiliğimizin bir parçasıdır ve tüm bunlar çocukluğumuzdan getirdiğimiz anıları ifade eder. Sahip olduğumuz tüm deneyimleri, Çocuk Ego durumunda saklarız ve bazı zamanlar bunlar biz büyürken engelleyici olabilmekte ve kontrolsüz ortaya çıkabilmektedir. Oyun oynarken ve eğlenirken Çocuk Ego durumumuzda olmak doğru ve güvenilir bir duruştur. Dünyaya çocuksu bakışımız, bulunduğumuz durumdaki gerçekleri çarpıtmamıza neden olabilecek biçimde ve Yetişkin Ego durumumuzun bunları doğru görmesine engel teşkil edecek biçimde Çocuk Ego durumunun varlığı problem yaratabilir.

Çocuk Ego durumu ikiye ayrılır: Özgür Çocuk Ego durumu (Doğal Çocuk olarak da adlandırılmaktadır) ve Adapte Çocuk Ego durumu (Asi Çocuğu da kapsar).

Doğal Çocuk spontan oluşan duygu ve davranış bütünüdür. Dünyayı direkt ve hızlı bir yoldan deneyimleyen tarafımızdır. Doğal Çocuk Ego durumumuz oyuncu, özgün, etkileyici ve duygusal olabilir. Bu ego durumu, Yetişkin Ego durumuyla birlikte hareket ettiğinde yaratıcılığın yeridir. Kendi Doğal Çocuğumuzla iyi bir iletişime sahip olmak, samimi bir ilişkiye sahip olmak için temel bileşendir. Gerçek benliğimizle (kendi Doğal Çocuğumuz) daha az temas kurduğumuzda ve bunu alışkanlık edindiğimizde, hayatımızda sahip olabileceğimiz içtenliğin miktarını azaltırız.

Adapte Çocuk Ego durumu, kişiliğimizin, büyürken aldığımız ebeveyne ait mesajlara uyum sağlamayı öğrenmiş bir parçasıdır. Hepimiz öyle ya da böyle uyum sağlarız. Bazen ebeveynden gelen kısıtlayıcı mesajlarla karşı karşıya kaldığımızda, onlara uyum sağlamak yerine onlara karşı isyan ederiz. Bu bizim Asi Çocuğumuzdur. Bu uyum sağlamaya bir



alternatif olarak görülebilir. Yine de ebeveyn mesajlarına bir cevaptır ve uyum göstermenin bir başka yoludur.

Kumda oynayan bir çocuk örneği üzerinden basit bir şekilde farklı ego durumlarında farklı tepkilerin nasıl geliştiğine bakalım:

**Bakım veren ebeveyn:** Devam et, oyna, iyi eğlenceler!

**Kural koyan ebeveyn:** Şimdi, kendini pisletmeye cüret etme!

**Yetişkin:** Bu kum gerçekten ilginç görünüyor. Bir kale yapabilirim.

**Doğal çocuk:** Vay! Kalemin ne kadar yüksek olduğuna bak!!!!

**Uyumlu çocuk:** Kıyafetlerimi kirletmesem iyi olur.

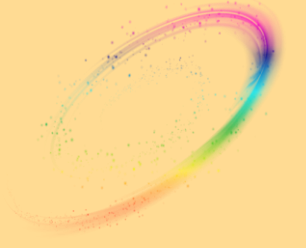
**Asi çocuk:** Kirlensem bile umursamıyorum! (Bir kova kumu kafasına dökerken)

Ego durumlarını anlamak Transaksiyonel Analiz teorisini anlamak için temeldir. Sonraki bölümde “siz ya da başkası hangi ego durumlarını kullanıyorsunuz” sorusunun farklı şekillerde cevaplarına bakıyor olacağız, böylece kişilik ve davranışın bu yönlerini fark etmede ustalaşacaksınız. Kişilerin bir ego durumundan diğerine geçişlerini izleyerek; gözlerinizin önünde değişimlerini tam olarak gözlemleyebilirsiniz.

## Hangi Ego Durumunu Kullandığınızı Nasıl Anlatırsınız?

Sizin (ya da bir başkasının) hangi ego durumunu kullandığınızı anlatmak için çeşitli yollar vardır. İnsanların ses tonuna, vücut duruşuna, mimiklerine, kelimelerinin seçimine ve duygusal durumuna dikkat edin. Eğer ses tonu yumuşak ve teskin ediciyse, bu konuşan kişinin Bakım Veren Ego durumunu kullandığına işarettir. Diğer yandan, eğer sesinin tonu sert ve eleştirici ya da tehditkârsa o zaman konuşan kişi büyük olasılıkla Kural Koyan Ebeveyn Ego durumunu kullanıyordur. Özellikle neşeli ya da duygu yüklü bir ses tonunun Doğal Çocuktan gelmesi mümkünken, dengeli ve net ses tonları genellikle Yetişkin Ego durumundan gelir. Uyumlu Çocuk, ya mızızlanan ya da kendisinden ne bekliyorsa onu söyleyen iyi bir kız/erkek çocuğu gibi kendini belli eder.

Benzer olarak, birinin Ebeveynini (uyarma, parmağını sallama), Yetişkinini (anlayışlı ifade, başı ile onaylamak), ya da Çocuğunu (hoplayıp zıplamak) kullandığını belirten mimikler vardır. Belirli kelimeler bir ego durumunda daha baskın kullanılabilir. Yetişkin Ego durumuyla uygun olan dilin tarafsız bir ses vermesi olasıyken (“Bu bilgi senin için yararlı olabilir”) ya da basitçe gerçekçi (“Saatin kaç olduğunu söyleyecek misin?”), Ebeveyn yüksek ihtimalle “Şimdi dikkatini ver” ya da “Bunu her zaman bu yolla yapmalısın” gibi ifadeler kullanır. Çocuk büyük ihtimalle “Vay!” “Evet!” ya da “Hadi gidelim!” gibi kısa ve etkileyici kelimeler kullanır. Bu davranışlara ve nasıl hissettiğinize dikkat ettiğiniz zaman, kendinizin ya da başkasının hangi ego durumunu kullanıyor olduğunuzu söyleyebileceksiniz.



Şuan hayatınızda ego durumlarının size nasıl yardımcı olduğunu anlamana bir bakalım. Genel bir problemi ele alıp çözüm için ego durumları bilgisini uygulayabilirsiniz. Yalnızlık hissi doğal bir deneyimdir. Herkes zaman zaman yalnız hisseder. İnsanlar “Diğerleriyle nasıl iletişim kurabilirim? Nasıl daha fazla arkadaşım olabilir?” diye kendilerine sorarlar.

Sosyal bir ortamda yeni bağlantılar kurma şansınızı yükseltmek için ego durumları bilginizi kullanabilirsiniz. Bakım Veren Ebeveyninizin Çocuğunuzu bir partiye götürdüğünü farz edelim. “Bu eğlenceli olacak, Kendi kendinizi “Bu eğlenceli olacak”, “Bakalım ne kadar ilginç insanlarla tanışabiliriz” şeklindeki ifadelerle kendi kendinizi ikna etmeye başlayın. Kural Koyan Ebeveyninizi evde bırakın. İnsanlara gülümseyin. İnsanlar sizinle konuştuğunda onlara destekleyici yorumlar yapabilmek ve temas iletileri sunabilmek için Bakım Veren Ebeveyninizi kullanın. Biriyle ilgilenip ilgilenmediğinizi göstermek ve soruları cevaplamak için Yetişkininizi kullanın. Sezgisel olabilmek ve diğer insanları anlayabilmek için Doğal Çocuğunuza izin verin. Çocuk ego durumunuz sadece komik şakaları paylaşmak yerine, bazen sıradan olaylardaki espriyi de bularak diğer insanlarla iletişim kurabilir. Diğerlerinin de sizinle konuşmaya başladıklarını görebilirsiniz. Bizim ihtiyacımız olan sıcaklık ve olumlu temas iletileridir, eğer bunlardan bazılarını insanlara sunarsak, muhtemelen bunlar bize geri dönecektir. Bakım, destek, ilgi gösterme ve mizah, arkadaşlığı başlatan öğelerdir.

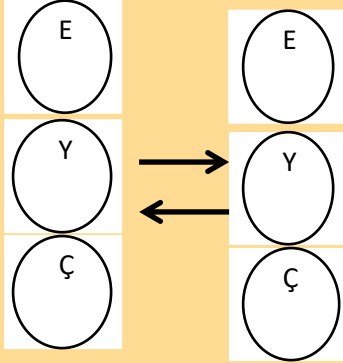
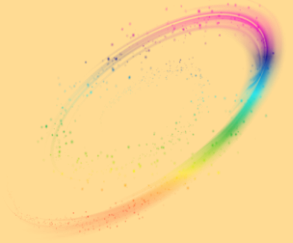
Genelde değişim çabuk ve kolay olmayacaktır. Değişim deneyim demektir. Bu konuda Transaksiyonel Analiz konusunda uzmanlaşmış bir terapist size yardımcı olabilir. Değişime bir kez başladıktan itibaren hayatınız pozitif yönde ilerleyecektir. Bu süreci devam ettirdiğinizde daha fazla pozitif değişim bekleyebilirsiniz.

## Transaksiyonlar

Bir başka önemli Transaksiyonel Analiz kavramı transaksiyonlardır. Transaksiyonlar insanların birbirleriyle nasıl etkileşime girdikleriyle, özellikle de “bendeki hangi ego durumu, sendeki hangi ego durumu ile konuşuyor” ile ilgilidir. Bazen iletişimin açık ve pürüzsüzce devam eden kolay bir yol olduğunu fark edebilirsiniz. Ama bazı zamanlarda, her şey tamamen karmaşık, kafa karıştırıcı, belirsiz ve yetersiz görülebilir. Transaksiyonları anlamamız diğerleriyle olan iletişiminizin istediğiniz gibi açık olmasına yardımcı olabilir.

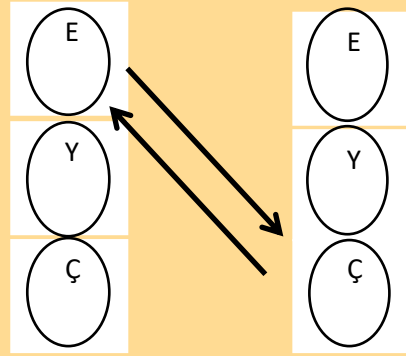
**Tamamlayıcı Transaksiyonlar:** Tamamlayıcı transaksiyonları basitçe Şekil 2’deki şema ile gösterebiliriz.

Birinci örnek anlaması kolay gözükmemektedir. İkinci örnekte ise iki insan uzlaşmıyorsa da iletişim oldukça açıktır. Oklar düz ya da paralel olsa da her iki örnek de tamamlayıcı transaksiyon örnekleridir. İnsanlar tamamlayıcı transaksiyon kullandıkları zaman, iletişim süresiz bir şekilde devam edebilir. İnsanlar çapraz transaksiyonları kullandıklarında iletişim bozulur.



**Yetişkin:** Bana saatin kaç olduğunu söyler misin?

**Yetişkin:** Evet, saat 4.



**Ebeveyn:** Hemen şimdi uyumak zorundasın.

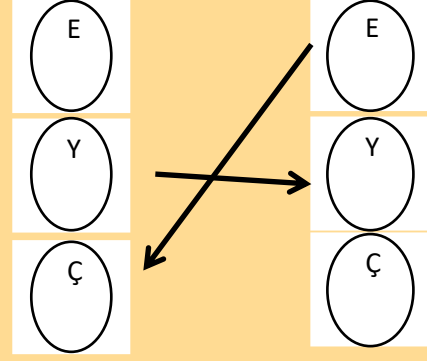
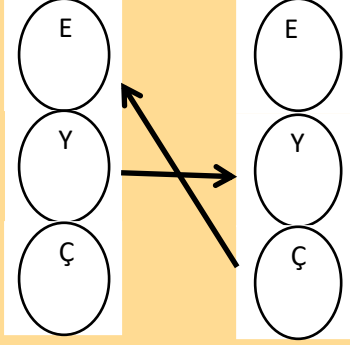
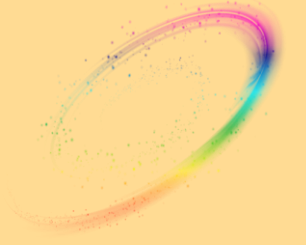
**Çocuk:** Lütfen... Sadece bunu bitiremez miyim?

## Şekil 2

### Tamamlayıcı Transaksiyonlar

**Çapraz Transaksiyonlar:** Çapraz transaksiyonları Şekil 3'teki şema ile gösterebiliriz. Burada iletişimin bozulduğunu iki farklı örnek üzerinden görebiliriz. Birincisinde cevap Yetişkin Ego durumundan geleceğine çocuk ego durumundan geliyor, bu yüzden transaksiyonları çapraz geçiyor. Konuşmacının iki seçeneği vardır. Ya Yetişkin Ego durumunda kalabilir ve Yetişkin olarak cevaplamayı dener ("Seni acele ettirmek istemedim, sadece saati öğrenmek istedim.") ya da Ebeveyn Ego durumuna geçerek şu şekilde cevaplar. (Sinirli bir şekilde "Neden bu kadar alıngan olmak zorundasın.") İkinci örnekte cevap veren, Kural Koyan Ebeveyn Ego durumundadır ve bu iletişim bozulur. Çapraz transaksiyonların birçok farklı yolu vardır. Tamamlayıcı ve çapraz transaksiyonlar arasındaki farkı öğrendiğimizde ve fark ettiğimizde diğer insanlarla iletişim kurma yeteneğimiz açık bir şekilde artar. Tamamlayıcı transaksiyonlarla yaptığımız konuşmalar, çapraz transaksiyonlarla yaptıklarımıza göre daha verimli ve duygusal olarak daha tatmin edicidir.

Ego durumlarını, tamamlayıcı ve çapraz transaksiyonları fark etme konusunda ustalaşmak zaman alır. Başlangıç olarak sizin içinizde ve diğerlerinde neler olduğuna yakından dikkat etmelisiniz. Pratikte birlikte, farklı ego durumlarını ve transaksiyon çeşitlerini tanımlamak bir alışkanlık haline gelir. Bu yeni becerileri öğrenmek ilginç ve yararlıdır. Aynı zamanda eğlenceli de olabilir.



**Yetişkin:** Bana saatin kaç olduğunu söyler misin?

**Uyumlu Çocuk:** Neden beni sürekli acele ettiriyorsun?

**Yetişkin:** Bana saatin kaç olduğunu söyler misin?

**Kural Koyan Ebeveyn:** Sen daima geç kalırsın, neyse neden umursayasın ki?

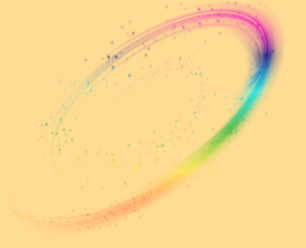
### Şekil 3

#### Çapraz Transaksiyonlar

## Temas İletileri

Eric Berne temas iletisini kabul olarak tanımlamıştır. Temas iletisi bir bakış, baş ile onaylama, gülümseme, söylenmiş bir söz ve bir dokunuş olabilir. Ne zaman bir insan diğer bir insanı kabul etmeye yönelik bir hareket yapsa o temas iletisidir. Bebeklerin hayatta kalabilmek için temas iletisine ihtiyaçları vardır.

Temas iletileri pozitif ve negatif olabilir. Çoğumuz pozitif temas iletilerinden daha çok hoşlanırsınız. "Senden nefret ediyorum" cümlesini duymaktansa "Seni seviyorum" cümlesini duymak bizi daha iyi hissettirir. Negatif temas iletileri hiç temas iletisi alınmamasından daha iyi olduğu için çocuklar pozitif temas iletilerini alamıyorlarsa da, negatif temas iletilerini alabilmek için büyük bir uğraş verirler. Bu, bazı insanların negatif temas iletisi yaşantıları geliştirmesindeki rahatlığının sebebidir. Bizim geliştirdiğimiz bu tarz temas iletisi yaşantıları bizim temel, varoluşsal hayat pozisyonumuzu ve diğerleriyle ilişkilerimizde nasıl hissettiğimizi yansıtan bir duruşu belirleme eğilimindedir.



Temas iletileri koşullu ve koşulsuz da olabilir. Koşulsuz temas iletileri bize sadece var olmak için gereklidir. Bunlar oldukça zengin temas iletileridir. Koşulsuz pozitif temas iletileri alan bebekler ciddi bir gelişme gösterir. Aynı zamanda iyi bir koşulsuz pozitif temas iletileri temeli olan yetişkinlerde de başarı artar.

Koşullu temas iletileri, yaptıklarımız, başardıklarımız ve sahip olduğumuz belli özellikler için verilir. Bu nedenle bunlar bazı koşullara dayalıdır. Koşullu temas iletileri önemli ihtiyaçları karşılar. Eğer ben güzel şarkı söylüyorsam, iyi bir not aldıysam ya da iyi bir iş yaptıysam ve bu sayede biri beni fark ettiyse bunlar bana koşullu pozitif temas iletileri veriyor demektir. Eğer insanlar bana sevimli olduğumu ya da elbisemin yakıştığını söylerlerse, bana koşullu pozitif temas iletileri veriyorlardır. Bunlar kişiyi çok iyi hissettiren temas iletileridir ve koşulsuz pozitif temas iletilerinden daha farklı yollarla bize tamamlanmışlık hissi verir.

Fakat koşullu temas iletilerinin sınırlı olabileceği durumlar da vardır. Birbirimize okey verdiğimiz gösteren net davranışlarda bulunduğumuz ilişkiler stabil ilişkilerdir. Bu ilişkinin spontanlığını bitirir. Uzun vadede bu tip bir stabil ilişki tarzı, zevki, yakınlığı ve yaratıcılığı sınırlayabilir.

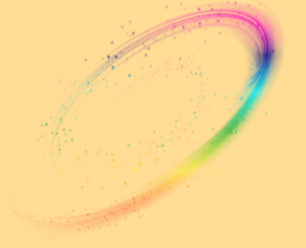
En çok almak istediğiniz temas iletileri çeşitlerine dikkat edin ve onları istemenin yollarını öğrenin. Evet, temas iletileri istemek okeydir ve bu istek, aldığınız temas iletilerinin değerini düşürmez. Genellikle, ne kadar verirseniz o kadar alırsınız.

En zararlı temas iletisi çeşidi koşulsuz negatif temas iletisidir ve bu tip iletiler dayanaksız ve koşulsuzdur. Koşulsuz negatif temas iletileri bizim kim olduğumuzu belirleyen özün okey olmadığını söyler. Erken yaşlardaki bu tarz bir mesaj ve temas iletisi yaşantıları, kişinin kendine bakışını ciddi bir şekilde etkiler. Bu kişinin özsaygısına zarar verir, hatta yaşama arzusunu bile etkileyebilir.

Negatif temas iletileri koşullu olduğunda, koşulsuz negatif temas iletilerinden biraz daha az zararsız olurlar. Negatif temas iletileri belli özellikler ve davranışlarla sınırlı olduğu için, en azından kişi kendisinde iyi başka şeylerin olduğuna inanabilir. “Bana bu şekilde bağırmandan nefret ediyorum” ifadesi, “Senden nefret ediyorum” ifadesinden daha az negatif etki yaratacaktır.

Farklı temas iletileri yaşantılarının, insanların ilişkilerindeki hislerini nasıl etkilediğini görmek çok ilginçtir. Şimdi çok farklı temas iletileri yaşantıları olan iki ilişki örneğine bir bakalım. İlki negatif ve koşullu temas iletileri yaşantıları olan bir ilişki örneğidir. İkinci ilişki örneği, pozitif ve koşulsuz temas iletileri ile doludur.

Lisa ve Ben yaklaşık 10 yıldır evlidirler. Ben hiçbir zaman Lisa’yı tamamen olduğu gibi kabul edememiştir. Ben onunla birlikte atletik uğraşlarına katılacak bir partner ister. Lisa’nın Ben’den pozitif temas iletisi aldığı tek zaman onunla tempolu koşuya ve dağ bisikleti sürmeye gittiği zamanlardır. Ama Ben, Lisa’dan daha iyi bir atlet olduğu için bu aktiviteler Lisa için çok



eğlenceli değildir. Lisa, özenli akşam yemekleri hazırlamaktan ve piyano çalmaktan hoşlanır. Ama Ben atlet gözünden bakarak, Lisa'nın güçlü yanlarını önemsemez. Ben onun yetenekleriyle ilgili "Evet, ama senin tek yapmak istediğin yemek yemek ve oturmak" gibi yorumlar yapar. Lisa sadece Ben'in isteklerine boyun eğerek ondan pozitif koşullu temas iletisi almaktadır. Lisa koşulsuz pozitif temas iletilerine (Seni seviyorum, tatlım) ve koşullu temas iletilerine (Ne kadar harika bir aşçısın! ) özlem çekmektedir, ama bunlar nadiren gelmektedir. Lisa da Ben'e pozitif temas iletileri vermekte zorlanmaktadır. İlişkilerini bitirmeye karar verdiklerinde, Lisa ve Ben'in neden memnuniyetin yanında öfke ve yas hissettiklerini anlamak kolaydır.

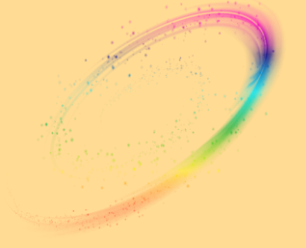
Margaret ve Claire 20 seneden fazladır beraberlerdir. Sosyoloji doktorası yaparken tanışmışlar ve birçok ortak noktaları vardır. Birbirleriyle ilgili her şeyi severler. Birbirlerinin bu kadar akıllı olmasını severler. Birbirlerini hoşgörölü bir şekilde sevme yöntemlerini takdir ederler ve aynı değerleri paylaşırlar. Bir yerde farklılık varsa, bunu birbirlerini tamamlamalarını sağlayan güçlü özellikler olarak görürler. Claire biraz çekingenken, Margaret fazlasıyla dışa dönüktür. Bu farklılıklar yüzünden kavga etmek yerine, bunları ilişkilerindeki denge unsuru olarak görürler. Margaret ve Claire ilişkilerinde koşullu (O çok akıllıdır) ve koşulsuz (Onu bütün kalbimle seviyorum) olmak üzere birçok pozitif temas iletileri alıp vermektedirler. Tartıştıklarında tamamlayıcı temas iletileri kullanırlar ve kavgalarda uygun bir şekilde problemler çözülür.

## **Yaşam Senaryoları ve Erken Dönem Kararları**

Yaşam senaryosu, hayatımız, kendimiz ve başkaları hakkında erken çocukluk döneminde verdiğimiz kararlara dayalı bilinçsiz bir hayat planıdır. Bu kararlar biz küçükken mantıklıdır ve çocukluğumuzun dünyasına adapte olmamız için yardımcı olur. Bu yaşamsal kararlar, biz yetişkin olduğumuzda, her daim mantıklı olmazlar ama biz erken kararlarımızın ne olduğunu keşfedene kadar, bu erken kararların doğru olduğunu kanıtlayan yaşantıları sık sık tekrarlarız.

Örneğin, hayatını alkol ve borçla mahveden 27 yaşında güzel, yaratıcı ve genç bir kadın olan Kathleen ile tanışmıştım. O ergenlik yıllarında başarılı bir balerindi ve şimdi onun görünürdeki başarı eksikliğini merak ettim. Bana gözyaşları içinde "Hayat berbat" dedi. "İnsanlar bana zeki ve sevimli olduğumu söylüyor ama ben tam bir fiyasko gibi hissediyorum." Nasıl bu duruma geldiğini merak ettim. Onun geçmişini inceledikçe, genç bir kızken deneyimlediği başarıyı, zar zor bir başarı gibi hissettiğini keşfettik. O özel bale okulundaki en zayıf kızken, öğretmeni onun daha da zayıflamasını istemiş. İkili piruet yaptığında öğretmeni üçlü yapmasını istemiş. Uzun bir zaman aralığında onun "yeterince mükemmel" olmadığına dair mesajlar içeren birçok örnekler vardı. Kathleen hiçbir zaman yeterince iyi olamayacağına karar vermişti. "Ben asla yeterince başarılı olamayacağım. Vazgeçiyorum." Ve dansı bıraktığında "Vazgeçiyorum" kararına takılı kalıp, hayatında asla başka bir başarıya ulaşamadı. Yıllar önce onunla tanıştığımda kendi hakkında iyi hissetmekten aciz, alkol ve borç batağında biriydi. Yaşam senaryosunun nasıl alındığının ve





erken dönem kararlarımızın alındıkları zaman dilimi içinde ne kadar açık ve anlaşılır olduklarını görebildiğimizde, bu kararların “şimdi ve buradaki” hayatımızı engellemesini de durdurabiliriz.

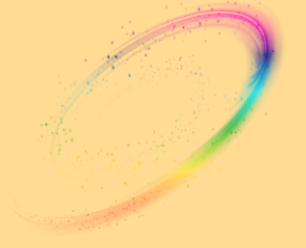
Hepimiz büyürken ebeveynlerimizden ve diğer bakım verenlerden birçok mesaj alırız. Genellikle bizim ana bakım verenlerimiz ebeveynlerimiz oluyorken, çoğu insan büyük ebeveynleri, büyük kardeşleri, dadıları veya diğer insanlar tarafından büyütülür ve önemli ölçüde onlardan etkilenirler. Bu mesajlar bakım verenlerimizin ego durumlarından gelir ve bunlar bize farklı formlarda gelirler. Mesajlar dokunma, tutma veya vurma ve ihmal etme yoluyla ifade edilir. Ya nazik bir ilgiyle ya da kaba bir iğrenme ile sözel olarak gönderilebilirler. Biz bu mesajları duyar ve yorumlarız ve kendimiz ve deneyimlerimize dayalı hayatımız ile ilgili kararlar veririz.

Çocuklar olarak, yaşadığımız dünyayı algılamaya, (Bizim ilk dünyamız ailemizin dünyasıdır.) ve çevremizdeki insanların en iyi nasıl olacağını anlamaya çalışırız. Hepimiz doğuştan diğer insanlarla iletişim kurma ihtiyacındayızdır. Bakım verenlerimizle bağ kurma yeteneğimiz ve bakım verenlerin bir bebek olarak bizimle bağ kurma istekleri olmasaydı, hayatta kalamazdık. Her birimiz doğuştan gelen, bazılarımızı daha hassas, bazılarımızı daha dik başlı yapan kişilik karakterlerine sahibiz. Bizlerden bazıları daha cesur ve bazı şeyleri daha çabuk telafi ediyorken, bazılarımız daha korkak, uysal ve utangaçtır. Bu doğuştan gelen özelliklerimizin, insanlara nasıl cevaplar verebildiğimizle ve çocukluğumuzdaki olaylarla bir ilişkisi vardır. Yaşam senaryomuzun en önemli kısmı erken dönem kararlarıdır. (ya da erken dönem kararları bütünüdür). Ebeveynlerimizden veya diğer bakım aldığımız temas iletileri onların bize (doğrudan veya dolaylı) ulaştırdıkları mesajlarla iletilir. Yaşımız ilerledikçe, hayatımızda önemli olan insanların oluşturduğu daha geniş bir çemberden daha fazla mesajlar alırız. Mesela büyük ebeveynler, kardeşler, öğretmenler gibi. Bu mesajlarla neler yaptığımız oldukça önemlidir. Bize içinde bulunduğumuz belli durumlara olabildiğince uyum sağlamamıza izin veren hayatımızla ve kendimizle ilgili kararlar veririz.

Sevilmiş ve açık bir şekilde istenmiş çocuklar hayatlarının geri kalanında pozitif senaryo kararları verebileceklerdir. Bu kararlar “Ben iyiyim” “Ben sevilirim” gibi en erken seviyede olabilir, sonra annenin ve babanın iyi yapılmış bir iş için verdiği onaya bağlı olarak “Ben akıllıyım” “Ben yeterliyim” gelir. Bunlar tatmin edici ve sağlıklı bir yaşam senaryosu kuran erken dönem kararlarıdır.

Diğer çocuklar negatif veya karışık mesajlar alır ve kendilerinde bir sorun olduğuna karar verebilirler. Bu kararlar çocuğun yaşadığı sürece uygun olsa da gelecekte bu kararlar ona aynı uygunluk ve etkinlikte hizmet etmeyecektir.

Mesela, bir baba oğluna küçük bir aksilik yüzünden sinirlenir ve “Bu kadar aptal olduğuna inanmıyorum” diye bağırırsa, çocuk “Ben aptalım” ya da “Ben asla bir şeyi düzgün yapamayacağım” gibi kararlar alabilir. Ve bu karar mutsuz (veya sınırlı) bir yaşam senaryosunun temeli olabilir. Genellikle aldığımız kararlar bir tek olay veya mesaja dayalı



değildir, aynı zamanda büyüme yıllarımız boyunca devam eden ve tekrarlayan mesajlara bağlıdır. Tekrarlanan mesajlar verdiğimiz erken dönem kararlarına olan inancımızı destekler.

Bazı insanlar negatif senaryo mesajlarından ciddi bir şekilde etkilenirken, diğerlerinin bu mesajlara karşı direnip, daha okey olmalarını sağlayan nedir? Çocukluk durumlarında nasıl tepki verdiğimizizi etkileyen iki etmen vardır. İlki doğuştan gelen kişilik ve yapıdır. Neşeli, esnek, dışa dönük çocuklar, depresif ve içe dönük çocuklara göre negatif ebeveynliğe daha iyi direnebileceklerdir. İkincisi, çocuğun diğer insanlardan ne kadar destek aldığı ile ilgilidir. Babası tarafından bağırılan çocuğun annesi bu sert sözlerin etkisini hafifletmek için oradaysa, çocuk daha kolay bir şekilde bu saldırıya direnebilir. (“Onu dinleme, sen gerçekten çok akıllı bir çocuksun”).

Çocuklar olarak, inanılmaz bir şekilde esneğiz ve ihtiyacımız olan sağlıklı ebeveynliği arıyoruz. Az önce tarif edilen küçük çocuk, mesela, ödevini büyük babasına gösterebilir ve onun övgüsünün tadını çıkarır, ya da derste parmağını kaldırdığında öğretmenin takdirini kazanabilir. Böylece babasından gelen negatif mesajları dengeleyecek deneyimler kazanmanın ve her şeye rağmen kendisine iyi hissetme izni vermenin yollarını bulur.

## Yaşam Pozisyonları

Alınan mesajlara ve verilen kararlara bağlı olarak küçük çocuk temel bir hayat pozisyonu geliştirir. Biz bunlara “yaşam pozisyonları” diyoruz çünkü bunlar bizim kendimizi ve başkalarının varlıklarını nasıl gördüğümüzü etkiler. Dört tane temel yaşam pozisyonu vardır. Bunlar;

Ben Okeyim, Sen Okeysin.

Ben Okeyim, Sen Okey Değilsin.

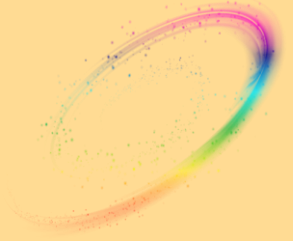
Ben Okey Değilim, Sen Okeysin.

Ben Okey Değilim, Sen Okey değilsin.

Çoğu bebek başkalarının ve kendilerinin okey olduğu pozisyonda doğarlar. Eğer her şey iyi giderse hayat boyu bu pozisyonu devam ettirebileceklerdir. Bu sağlıklı yaşam senaryosunun temelini oluşmasında yardımcı olur.

Eğer bir çocuk kötü bir şekilde tehdit edilir veya taciz edilirse, bu onun çaresizlik, güçsüzlük ve öfke hissetmesine neden olur ve çocuk “Ben Okeyim, Sen Okey değilsin” pozisyonuna geçer. Böyle bir kişi bu öfkeli pozisyona dayalı bir hayat kurabilir ve sürekli olarak kendine diğerlerinin okey olmadığını kanıtlar. Bu pozisyon diğer insanlara güven eksikliğini içerir ve kişi için yakın arkadaşlıklar ve ilişkiler kurmayı zorlaştırır.

Eğer çocuk iyi bakım almamışsa ve aldığı mesajlar kendi gözünde değerini düşürüyorsa, çocuk başkalarının okey olduğu ama kendisinin okey olmadığını hissettiği



pozisyona geçebilir. Bu pozisyon ayrıca kişinin çalışma hayatında ve güvenli ve uzun süreli ilişkiler kurmasında kendisini iyi hissetmesiyle ilgili zorluklar yaşamasına sebep olabilir.

Çocukluk boyunca bazı şeyler yanlış gittiğinde, kişi kendini “Ben okey değilim, Sen okey değilsin” yaşam pozisyonunda bulabilir. Bu umutsuzluğun yaşam pozisyonudur. Bu pozisyondaki kişiler başkalarındaki iyiliği görmekte büyük zorluklar yaşarlar ve gelecek için umutlanmakta sıkıntı çekerler.

Ama bu pozisyondaki insanlar bile değişebilir. Bu bakış açısına sahip olmalarına izin veren hayat deneyimlerini anlamaya çalışabilir ve negatif inançları destekleyen erken dönem kararlarını değiştirme yollarını öğrenebilirler. Neredeyse hepimiz “Ben okeyim, Sen okeysin” pozisyonunda doğduğumuz için, hayat deneyimlerimiz farklı hissetmemize sebep olsa da bu inanca geri dönebiliriz. Hayatınızdaki olaylardan nasıl etkileniyor olduğunuz anlamaya değer, böylece kendinizin ve diğerlerinin okey olduğu, bilinen duruma geri dönebilirsiniz.

## **Transaksiyonel Analiz’in Hayatımızdaki Yeri**

Transaksiyonel analizi anlamak, kendinizi daha iyi anlamana yardımcı olur. Ayrıca diğerleriyle nasıl ilişki kurduğunuzu daha açık bir şekilde görmenize yardım edebilir. Transaksiyonel analiz terapisini diğer terapilerden ayıran inanç, geçmişte ne yaşamış olursak olalım, hepimizin kendi geleceklerimizden sorumlu olmasıdır. Eğer kendinizde hoşlanmadığınız şeyler görürseniz, transaksiyonel analiz değişmenize yardım edecek araçlara sahiptir. Hangi Ebeveyn Ego durumuna sahip olduğunuza karar vermekle başlayabilirsiniz sonra kendinizin bu tarafını kullanıp, geliştirmeyi deneyebilirsiniz. Hangi ego durumunu daha çok, hangisini daha az kullanmak istediğinize karar verebilirsiniz. Yetişkin Ego durumunu mu daha sık kullanmak istersiniz? Ya da belki de siz Yetişkin Ego durumunu sürekli kullanıyorsunuz ve aslında Doğal Çocuk Ego durumunu kullanmak istiyorsunuzdur. İnsanlara çeşitli temas iletileri verebilir, almak istediğiniz temas iletileri çeşitlerini insanlardan isteyebilirsiniz. Farklı transaksionlara dikkat ederek, iletişimin dürüst, karmaşık olmayan ve düzgün bir şekilde ilerlediğinden emin olduğunuz sohbetler üzerinde kontrol sağlayabilirsiniz.

Birçok insan terapide transaksiyonel analizi tercih ediyor, çünkü transaksiyonel analizin kötü hissettikleri ve üretici olmadıkları hayatlarındaki yaşantıları değiştirmeye yardımcı olacağına inanıyorlar. Bu yaşantıların genellikle çocukluk döneminde verilmiş erken dönem kararlarına ait senaryo yaşantıları olduğunu artık biliyoruz. Transaksiyonel analizi kullanan bir terapist, yaşam senaryonuzun öğelerini keşfetmede size yardımcı olabilir. Sizin küçükken verdiğiniz ve o sırada uygun gelen bu erken dönem kararları, artık gerçekten uygun olmayabilir. Bunları şimdi değiştirebilirsiniz ve istediğiniz hayatı yaşamana izin veren seçimler yapabilirsiniz. Bu transaksiyonel analizin hayat felsefesidir.

**Çeviri:** *Aylin ÇEVİK*

*Danışman Psikolog & Eğitim Uzmanı  
Öğretim Görevlisi*