

MOJE OSOBNOST Z POHLEDU TRANSAKČNÍ ANALÝZY ERICA BERNA

Obsah

| | |
|--|---|
| Lidské chování a transakční analýza..... | 1 |
| Informace o mé osobě a projevy mého chování..... | 2 |
| Závěr: moje životní poznatky a zkušenosti | 4 |
| Seznam zdrojů | 4 |

Lidské chování a transakční analýza

Chování je možné charakterizovat jako soubor specifických psychických jevů nebo projevů, které lze souhrnně nazvat také jako prožívání. Tato interakce se uskutečňuje na v rovině individuální, tak v rámci skupiny osob, zejména navenek například ve formě reakcí na určité podněty. Věda, která klade primární důraz na chování, se označuje jako behaviorismus.¹

Lidské chování je ovlivněno řadou faktorů, které jsou vrozeného, tak získaného charakteru, který jedinec, během svého psychického vývoje vnímá. K těmto vlastnostem patří například charakter, temperament nebo jednotlivé volní vlastnosti. Významný je také psychický stav osobnosti a případné osobní zkušenosti.²

Transakční analýza byla vytvořena Ericem Bernem v 60. letech 20. století. Základem této metody je Freudův psychodynamický přístup, ale také poznatky Eriksona a Rogerse v oblasti humanistické psychologie, která byla původně technikou skupinové psychoterapie. Berne se

¹ Z anglického označení behaviour, v českém překladu chování.

² Blíže k tomuto například BUCHTOVÁ, B. *Psychologie pro manažery*. 1.vyd. Brno, MUNI, 2002.

rozdílně od psychoanalýzy, zabýval především interakcí mezi jednotlivými osobami a tím, jak pomoci jejich pozitivnímu osobnímu růstu.

Podnětem pro vytvoření této metody u Berneho byl nedostatečný přístup v psychologickém zkoumání, které by bylo aplikovatelné v každodenním životě.³ Berne o této metodě napsal několik publikací a jeho dílo mělo následovníky například Harrise nebo Panfielda. Především pak Harris se značnou měrou podílel na popularizaci této metody ve světovém měřítku.

Aplikovaná metoda transakční analýzy představuje komplexní psychologickou teorii, která vysvětluje jednotlivé prvky lidské psychiky. Zahrnuje vlastní terminologii, společně s teorií osobnosti a tzv. životního scénáře, na jehož základě se rozvíjí členění tří základních a komunikačních rovin, a to rodič, dospělý a dítě.⁴ Jednotlivé aspekty této metody budou následně aplikovány na mé osobnosti a informacích, které se mě týkají.

Informace o mé osobě a projevy mého chování

Při zamyšlení nad mojí osobou bych chtěl uvést několik základních informací o mé osobě. Jsou to skutečnosti, které měly vliv na vývoj mé osobnosti. Jmenuji se Přemysl Krupička a je mi 39 let. Do manželského svazku jsem vstoupil v 18 let, rok poté se mi narodil syn a následně také dcera. Při zajištění rodiny jsem byl jejím hlavním živitelem. Při zpětném hodnocení mohu konstatovat, že při založení rodiny a vstupu do manželství jsem byl osobou s duší dítěte i dospělého a se vzniklou odpovědností k rodině, jsem postupně dozrával v dospělého a uvědomělého člověka, ale zároveň také rodiče. Chtěl bych také uvést, že na této zkušenosti bych nic neměnil a vše co jsem prožil, v dosavadním životě, jsem vděčný.

V době kdy jsem zakládal rodinu, jsem pracoval jak krupiér v kasinu, pracoval jsem tak hlavně v nočních směnách a přes denní dobu jsem měl dostatek osobního volného času, které jsem mohl věnovat svým dětem a rodině. Svě děti a ženu považuji za to nejcennější, co v životě mám. Díky tomu, že jsem s dětmi v jejich dětství strávil mnoho času, mám s nimi nyní výborné vztahy i v současnosti, které jsou spíše kamarádského charakteru, více než rodičovský.

³ Srov. například NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2009.

⁴ Srov. například NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2009.

Jako rodič se projevuji hlavně ve chvílích, kdy se bojím o děti, aby se jim nic nestalo, a mnohdy je upozorňuji na předcházení rizikům, které je mohou v životě potkat, na základě mých zkušeností. Někdy si uvědomuji, jak mnoho sám sobě připomínám své vlastní rodiče, kteří se ke mně, ve strachu a péči o mě, chovali stejně. Ve zpětném pohledu a na základě zkušeností tomuto nyní zcela rozumím.

Snažím se také jako rodič své děti podporovat ve vzdělávání a v jejich koníčcích. Jako rodič mám obavy o svou dceru, která má různé aktivity s kamarádkami, apod. U svého syna se projevuji jako rodič, hlavně u jeho studia a plnění jeho studijních povinností. Moje děti jsou nyní v pubertě a v období dospívání a snažím se s nimi vycházet jako jejich kamarád a co nejvíce chápat jejich potřeby.

Dítě se ve mně projevuje ve formě mé vrozené velké zvědavosti. Velmi rád cestuji, po tuzemsku i v zahraničí, tato oblast mě bavila i v dětském věku a nyní se snažím si plnit své dětské sny, kdy ve chvílích svého volna rád cestuji a poznávám nová místa, kultury i země. Mým celoživotním koníčkem, který započal již v dětství je sbírání modelů autíček. Tato záliba se u mě projevuje, že v některých volných chvílích si rád zajdu do obchodního centra, do oddělení hraček nebo samostatných obchodů s modely aut, abych se podíval na některé nové modely aut, a taky abych se potěšil, v těchto chvílích se u mě projevuje duše dítěte.

Společně s tímto sdílím koníček se svým synem, kdy si pravidelně účastníme motokárových závodů, provozování některých letních a zimních sportů, ale také společenských her. Nejbližší je mi tenis a golf, což je společným koníčkem celé mé rodiny. V takových chvílích, kdy společně sportujeme, se ve mně probouzí soutěžní duch a snaha vyhrát a být nejlepší a tomu podmiňuji i své chování, kdy se mnohdy přistihnu, že se chovám jako dítě.

Jako dítě se také projevuji se svých osobních vlastnostech, například svou tvrdohlavostí, a také v tom, že když mě nějaká osoba zklame, tak nedokážu odpustit, nebo jen velmi obtížně a opětovně důvěřovat. Občas se ve mně projevuje také určitá vrozená lenost, která ale velmi důrazně kontrastuje s mou cílevědomostí. V mnohých případech však převládá moje cílevědomost.

Jako dospělý se chovám po většinu zbývajícího času. V dnešním roce již 18 rokem pracuji jako finanční poradce pro banku ING, a také vlastní reklamní agenturu. K mé hlavní pracovní náplni v bance ING patří péče o VIP klienty, a na této pracovní pozici, jsem dle svého názoru,

dosáhl maxima, kterého je možné dosáhnout. Jsem si vědomý toho, že usilovné a tvrdé práva bych této pracovní pozice v bance nedosáhl. Z mého pohledu to znamená, že se jako dospělý projevuji v jednání se svými klienty, a že se dokážu empaticky chápat jejich potřeby a poskytnout jim nejlepší portfolio služeb a produktů. Jako dospělý se chovám také v případech, kdy přemýšlím o své další budoucnosti.

Závěr: moje životní poznatky a zkušenosti

Na základě svých zkušeností jsem dospěl k závěru, že životní úspěch je podmíněn poctivou, dlouhodobou a usilovnou tvrdou prací. Je nezbytná určitá dávka sebevědomí a cílevědomost. Finanční prostředky jsou dobrá věc, ale nejsou zcela vše. Důležitější než peníze, je být v životě šťastný a spokojený a činit šťastné lidi okolo sebe. Vyplatí se investovat do svých dětí, zejména pak do jejich vzdělání a sebezdokonalování. Stejně tak je důležité spoléhat sám na sebe. Závěrem mohu říci, že je krásné občas se zasnít a podívat se na svět dětskými očima.

Seznam zdrojů

BUCHTOVÁ, B. *Psychologie pro manažery*. 1.vyd. Brno: MUNI, 2002.

NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2009.