

Овај чланак је публикован у *Transactional Analysis Journal* (Volume 25, Number 3) Јули, 1995; стр.234-236. Права 1995, The International Transactional Analysis Association. Умножавање је могуће са дозволом ИТАА и Тонија Вајта.

## Тони Вајт

### Кратак преглед

Овај чланак разјашњава неке идеје приказане у ранијем чланку у вези животних позиција (Вајт, 1944), нарочито у вези позиције „Ја сам ОК, ти си ОК“ (Ja +Ti+ ).

### Дефиниција

Мој чланак, „Животне позиције“ (Вајт, 1944), показује да у ТА литератури има више различитих дефиниција „ОКејнеса“. Овде је коришћена дефиниција Стјуарта и Џоинса (Stewart and Joines, 1987): ОКејнес је у вези са „основном вредношћу коју препознајемо у себи и другима. То значи много више од става о сопственом понашању и понашању других људи.“ (стр.117). Берн (1966, 1972) козистентно приказује животне позиције као „судове“ (стр.84) које дефинише као „јака уверења или ставови“ (Sinclair 1990, стр.311).

Ове дефиниције сугеришу да животне позиције имају оба аспекта, когнитивни и искуствени. Особа може да мисли, осећа и вреднује себе и друге. У ТА литератури се често наводи да понашање може бити коришћено за дијагностиковање животне позиције коју је особа изабрала; то значи да понашање обично одражава животне позиције неке особе. То није увек случај. Неки од нас желе да верују да вреднују друге исто као и себе, али наше понашање не показује увек тако.

Са становишта ове дефиниције, постоје три аспекта животне позиције: мишљење, осећање и деловање. Животна позиција је оно што особа мисли у вези сопствене вредности и вредности других, која су њена или његова осећања и искуства у вези вредности себе и других, и конзистентно понашање које особа показује поштујући вредности себе и других. Следећи пример илуструје речено. Када видим милионе гладних на ТВ-у, осећам очај и мислим: „Како могу да помогнем. Могу да дам донацију у новцу, могу да одем на лице места.“ Како било, ја не одем тамо. Донирам нешто новца, али ништа тако велико као што је годишња зарада. Дакле учинио сам две од три могуће ствари. Имам пријатељицу и колегиницу која се придружила добротворној организацији Australian Volunteers Abroad и она помаже на лицу места,

дакле она је учинила три од три могуће ствари. То *мора* да одрази разлику у мом и њеном вредновању себе и других.

Питање је која је улога понашања у дефиницији животне позиције. У већини литературе, ова веза није тако јасно показана. Животне позиције се чешће приказују као мисли и осећања у вези себе и других, а након тога се праве скице које одражавају те животне позиције кроз описе понашања. Стога, у дефиницији која је овде коришћена, понашању је дата важнија улога, или је она у најмању руку разјашњена.

### **Ја сам ОК ти си ОК (Ја + Ти+) животна позиција и понашање**

У Ја+Ти+ позицији ми вреднујемо себе у истој мери као што вреднујемо друге, али како то може бити показано у понашању? Један начин је да, помажући другима, дајемо исту количину времена, енергије и новца колику очекујемо заузврат када је помоћ потребна нама.

Као што сви у помажућим професијама могу да потврде, људи могу да оду јако далеко да сачувају сопствени живот или да зауставе физички или психички бол. Радећи то људи само показују да вреднују себе. Ако неко одвоји исту количину времена, енергије, и новца помажући другом, вероватно ће бити доживљен као неко ко вреднује друге као и себе. И то је Ја+Ти+.

У мом претходном чланку (White 1944) ја предлажем нешто ново. Већина нас у индустријализованом друштву има врло удобан живот у поређењу са сиромашнима и гладнима људима у многим земљама трећег света, што значи да смо се ми прилагодили на Ја++Ти+ („Ја сам мало више ОК него Ти“) животну позицију. Како је процењено, сваке две секунде умре једно дете од болести или глади у некој сиромашној земљи (World Vision of Australia, 1944). Ако имамо прилику да уживамо, или само користимо удобност сопственог аута, у топлој и хладној текућој води, ТВ-у, стерео уређајима, меком кревету итд. тада не можемо да кажемо да одвајамо исту количину времена, енергије и новца да би сачували ту децу као што би чинили да смо ми постали сиромашни или болесни. На пример, просечан Аустралијанац донира 75 долара годишње у добротворне сврхе. Ово је бедан прилог, готово одвратно бедан, и одражава Ја++Ти+ животну позицију.

У мом претходном чланку закључујем да то значи да само мали број људи има Ја+Ти+ животну позицију, они који живе оскудно јер не желе да уживају у богатству док други гладују. Да цитирам „Ја+Ти+ особа је добротвор - друштвени активиста у правом смислу те речи.“ (White 1944 стр.274). После много разматрања испоставило се да то није све.

Већина људи не даје исту количину времена и труда људима од којих су дистанцирани и онима са којима су емотивно блиски. На пример, ја помажем једнако радо својој деци и жени као и себи, што је вероватно правило. Према особи из суседне улице се, вероватно, не бих понашао исто. Родитељство, на пример, спада у Ја+Ти+ позицију и из ње ми комуницирамо са сопственом децом, а са особама које нам нису емотивно блиске комуницирамо из Ја++Ти+ позиције. У мом ранијем чланку (White 1944) предлажем да Ја++Ти+ позиција буде третирана као здрава позиција. Након даљег разматрања предлажем да се Ја+Ти+ позиција узме као здрава у односима са особама из најближег емотивног круга, а Ја++Ти+ за односе ван тог круга.

### Даљи примери

За већину од нас, број људи са којима смо емотивно блиски је релативно мали, вероватно мањи од шест. Треба узети у обзир следеће: У потрошачким друштвима новац може бити добар параметар вредности. На пример, већина људи ће продати своју кућу и имаће да би платили операцију која ће им спасити живот. Већина људи радије бира да буде сиромашна и жива него богата и мртва. Питање је за кога би то још учинили осим себи. Својој деци и супружнику? Вероватно! Свом комшији, клијенту или човеку са краја улице? Вероватно не! А само неколико људи се понаша тако у односу на ту децу која умиру сваке две секунде на другом крају света. Питање је где подвући црту? Подвући ћемо је када будемо знали кога видимо из Ја+Ти+ позиције, а кога из Ја++Ти+.

Даљи примери се тичу питања времена и труда. Однос са сопственом децом узима време и труд, са друге стране, ако имате везе ван породице и оне траже време и енергију. Овај проблем познају многи психотерапеути. Заиста је нездравно и има контратрансферне манифестације, када неко уложи више времена и енергије у клијенте него у своју сопствену децу, супружника или самог себе. Дакле опет имамо неколико приоритетних односа које посматрамо из Ја+Ти+ позиције и више спољних веза које се мање вреднују у смислу времена и енергије. Те друге везе су у Ја++Ти+ односу и настављају да буду такве.

Трећи пример омогућава даље разјашњење понашања из Ја+Ти+ позиције када се људи вреднују на позитиван начин. Ова позиција не подразумева услове немилосрдног преживљавања најјачих у којима се потребе других посматрају само као секундарне у поређењу са сопственим. Дobar пример дат је Франкловој књизи (1962/1984, *Man's Search for Meaning*). Он говори о својим искуствима затвореника у нацистичком концентрационом логору током Другог светског рата. Књига га приказује као добру и саосећајну особу коме су била важна осећања и достојанство његових другова затвореника. У исто време он искрено препричава како је користио своју позицију доктора и психотерапеута да задобије благонаклоност и специјалан

третман од оних који су га заробили. Ово се односи на квалитетнију хрну (ако се тако уопште може рећи), повластице када је у питању посао, и неке друге предности. У Франкловој ситуацији то је значило да остали не могу имати те предности, и то доводи до закључка да такво понашање говори да он сопствену егзистенцију вреднује више од егзистенције осталих, чак и кад наставља да саосећа са њима.

## Резиме

Мој претходни чланак (White 1944) сугерише да су деца рођена у Ја+Ти? („Ја сам ОК, Ти си неважан“) позицији, и да онда уз адекватно васпитање прелазе у позицију Ја+ +Ти+ . Закључујем да је за одраслу особу здрава позиција Ја+Ти+ у односима са емотивно блиским људима и Ја++Ти+ за људе ван најближег круга. Поред тога, овај чланак расветљава уогу понашања у различитим животним позицијама. Сматрам да је понашање крајњи продукт који разоткрива из које животне позиције делујемо. Вероватно можемо рећи да већин нас жели да види себе у Ја+Ти+ животној позицији. То значи имати неку унутрашњу „доброту“. Како било, ако објективно гледамо на сопствено понашање током времена, тврдим да ће већина нас открити да не вреднује друге, ван најближег круга, као што вреднује себе.

## Литература

Bern, E. (1966). *Principles of group treatment*. Grove Press: New York.

Bern, E. (1972). *What do you say after say hello?* Corgi: Transworld

Frankl, V.E. (1984). *Man's search for meaning*. Pocket Books: Singapore. (Original work published 1962)

Stewart, I., & Joines, V. (1987). *Ta today: A new introduction for transactional analysis*.

White, T. (1944). Life positions. *Transactional Analysis Journal*, 24, 269-276.

Sinclair, J. (Ed.). (1990). *English language dictionary*

World Vision of Australia. (1994). *World vision child sponsorship fund brochure*