



Jarosław Jagieła

Leksykon pojęć i terminów analizy transakcyjnej

Nadwstępie należy zaznaczyć, że prezentowany poniżej słownik pojęć i terminów AT nie stanowi pełnego i wyczerpującego zbioru kategorii oraz nazw pojawiających się w analizie transakcyjnej. Jest co najwyżej zbiorem haseł, które odnaleźć można zarówno w niniejszym opracowaniu, jak i w dostępnej literaturze przedmiotu. Dodatkowe znaczenie ma tu fakt, iż omawiana w tym opracowaniu koncepcja, od początku swego powstania, stanowi tak dynamicznie rozwijającą się dziedzinę zarówno samej pomocy psychologicznej, jak i różnych form poradnictwa, zasad funkcjonowania organizacji i szkoleń biznesowych czy interesującej nas edukacji, że zamiar taki nie może się powieść w sposób kompletny i w pełni zadowalający. Zainteresowanego Czytelnika można odesłać do planowanych obszerniejszych opracowań w tym zakresie¹.

Nietrudno zauważyć, że język AT w sposób bardzo charakterystyczny odróżnia ten kierunek od innych współczesnych szkół czy nurtów treningu psychologicznego i profesjonalnie uprawianej psychoterapii. Wprowadzono wiele pojęć potocznych i neologizmów. Stworzyło to oczywiste trudności translatorskie. Stąd też obok podstawowego, najczęściej spotykanego hasła i jego pierwowzoru w języku angielskim podano również terminy równoważne, jakie można napotkać, studiując piśmiennictwo poświęcone tej dziedzinie. W opracowaniu korzystano głównie z polskojęzycznej literatury przedmiotu, ale sięgnięto także do opracowań w języku angielskim² czy niemieckim³ oraz z dostępnego w internecie (dzięki *BehaveNet® Inc.*) amerykańskiego słownika klinicznego – *Clinical Capsules™ Terminology of Behavioral Health Care*⁴. Niezwykle pomocne okazało się również opracowanie, jakie odnaleźć można na stronach Europejskiego Towarzystwa Analizy Transakcyjnej

¹ Planowana obszerniejsza praca z tej dziedziny to: J. Jagieła, *Słownik analizy transakcyjnej* (w opracowaniu).

² Np. Stewart I., Joines V., *TA Today. A New Introduction to Transactional Analysis*, Lifespace Publishing, Nottingham and Chapel Hill 1987.

³ L. Schlegel, *Handwörterbuch der TA*, Herder, Freiburg 1993.

⁴ <http://www.behavent.com/capsules/mainframe.htm>.

wykorzystując publikację Ian Stewart i Vann Joines, tłumaczone przez Alexandrę Piotrowską⁵.

Wraz ze znaczącym rozwojem AT zaczęły pojawiać się różnorodne mniej lub bardziej udane próby standaryzacji słownictwa analizy transakcyjnej. Na dotychczasowe trudności w tłumaczeniu wielu pojęć transakcyjnych choćby tylko z języka angielskiego na niemiecki zwraca uwagę Elisabeth Feuersenger⁶, apelując o ujednolicenie, w miarę realnych możliwości, dotychczasowego nazewnictwa. Trudno jednak uznać te podejmowane wielokrotnie przedsięwzięcia za w pełni satysfakcjonujące. Bez wątpienia czynnikiem rozstrzygającym jest tu fakt zderzenia potoczności wielu pojęć transakcyjnych ze specyfiką leksykalną poszczególnych krajów czy nawet kontynentów, gdzie AT zdobywa wciąż swoją popularność. Trzeba zauważyć, że regionalna obecność oddziałów Międzynarodowego Towarzystwa Analizy Transakcyjnej (ITAA – *International Transactional Analysis Association*) sięga nawet najdalszych, a czasem niezwykle wręcz egzotycznych zakątków świata.

W prezentowanym słowniku przyjęto pewne zasady, o jakich godzi się wspomnieć. Terminy zdefiniowano w najprostszy sposób tak, aby nie rozszerzać pola możliwych interpretacji, gdyż niektóre z kategorii rozumiane bywają rozmaicie przez poszczególnych autorów, czasem wręcz w sposób sprzeczny ze sobą. W niektórych sytuacjach musiano dokonać różnego rodzaju arbitralnych rozstrzygnięć, gdyż pozostawienie pewnych haseł w niezmienionej postaci stworzyłoby dodatkowy chaos pojęciowy. W przypadkach wątpliwych przyjęto wersję pojawiającą się najczęściej w polskich opracowaniach. Choć i w tych momentach można mieć niejednokrotnie różnego rodzaju wątpliwości. Należy jeszcze wyjaśnić, że hasła odnoszące się niejako do osób, ich stanów Ja lub ról transakcyjnych zaznaczono dużymi literami, natomiast wszystkie inne pojęcia, głównie te, które dotyczą samych zachowań oznaczone są literami małymi. Zrezygnowano z prezentacji pewnych pojęć pozbawionych ostrych granic znaczeniowych. Niektóre z terminów zamieszczonych w słowniku stanowią niejako fundament całej analizy transakcyjnej, konstytuując ten nurt i będąc jego swoiście rozumianym znakiem firmowym. Inne hasła pojawiają się niejako unikatowo, w jednym lub dwóch opracowaniach. Uznano jednak, że również i one warte są odnotowania, jeśli tylko stanowią twórcze rozwinięcie koncepcji Erica Berne'a. Nie pozostaje zatem nic innego, jak życzyć Czytelnikowi ciekawej i efektywnej wędrówki drogami pojęć analizy transakcyjnej.

⁵ <http://www.eatanews.org/TATranslated/Polish.pdf>.

⁶ E. Feuersenger, *Appel einer leidenden Übersetzerin*, „Zeitschrift für Transaktions Analyse in Theorie und Praxis”, nr 3, 2000, s. 143–147.

agens <ang. *Agens*>

Osoba inicjująca grę lub transakcję.

aktywność, procedury, praca <ang. *activity*>

Jedna z form strukturalizacji czasu, inicjowana z reguły przez Dorosłego i przejawiająca się różnego rodzaju działaniami w rzeczywistości oraz chęcią osiągnięcia jasno uzgodnionego celu. Sprawdzianem psychologicznym aktywności jest sprawność, a o kryterium materialnym decyduje efektywność. Transakcje mają charakter zadaniowy, nie należy ich więc utożsamiać np. z przygodną rozmową.

analiza gier, klasyfikacja gier <ang. *game analysis, game rating*>

Obejmuje opis, klasyfikację, stopień intensywności oraz badanie ukrytych transakcji, jakie mają miejsce w czasie prowadzonych gier z punktu widzenia agensa.

analiza funkcjonalna, analiza deskryptywna

<ang. *functional analysis, functional model*>

Informuje, jaką funkcjonalnie rolę skryptową odgrywają poszczególne stany Ja i jak są używane oraz wyrażane, np. poprzez Rodzica Krytycznego, Dziecko Spontaniczne, Dziecko Zbuntowane itd. W tradycyjny sposób na diagramie Venna funkcjonalne stany Ja podzielone są liniami pionowymi.

analiza osobowości <ang. *personality analysis*>

Jeden z czterech głównych działów AT (obok analizy transakcji, analizy struktury czasu, analizy skryptu) pozwalający na badanie wewnętrznych stanów psychicznych jednostki.

analiza skryptu <ang. *script analysis*>

Jeden z czterech głównych działów AT (obok analizy osobowości, analizy transakcji, analizy struktury czasu) zajmujący się badaniem scenariusza życia jednostek i grup społecznych.

analiza strukturalna <ang. *structural analysis, structural model, PAC model*>

Obejmuje badanie myślenia, odczuwania i działania jednostki wyrażającego się odpowiednimi stanami Ja lub analizę aktywności tych stanów w czasie ujawniających się transakcji. W diagramie Venna dany strukturalny stan Ja podzielony jest liniami poziomymi.

analiza struktury czasu <ang. *time structural analysis*>

Jeden z czterech głównych działów AT (obok analizy osobowości, analizy transakcji, analizy skryptu) zajmujący się sposobami psychologicznego wykorzystania czasu przez człowieka. Obejmuje: wycofanie, rytuały, aktywność, rozrywki, gry i intymność.

analiza transakcji, analiza właściwa <ang. *transactions analysis*>

Jeden z czterech głównych działów AT (obok analizy osobowości, analizy struktury czasu, analizy skryptu) zajmujący się badaniem pojedynczych transakcji lub ich ciągów przy pomocy diagramów transakcyjnych.

analiza transakcyjna, AT <ang. *transactional analysis, TA*>

Zgodnie z definicją E. Berne'a analiza transakcyjna to:

- system psychoterapii oparty na analizie pojedynczych transakcji oraz ich serii, które zachodzą podczas sesji terapeutycznej;
- teoria osobowości oparta na badaniu specyficznych stanów Ja;
- teoria aktywności społecznej oparta na rygorystycznym podziale transakcji posiadających skończoną i wyczerpującą liczbę kategorii wynikających ze specyficznych stanów Ja;
- analiza poszczególnych transakcji za pomocą diagramów transakcyjnych (tzw. analiza transakcyjna właściwa).

Międzynarodowe Towarzystwo Analizy Transakcyjnej (ITAA) definiuje analizę transakcyjną jako teorię osobowości i systematycznej psychoterapii służącą rozwojowi i zmianie osobowości. Aktualnie poza nurtem psychoterapeutycznym istnieje tzw. edukacyjna analiza transakcyjna (ang. *educational transactional analysis*) oraz biznesowa analiza transakcyjna (ang. *organizational transactional analysis*). Nurty te często są utożsamiane i wspólnie określane skrótem EO TA.

antyskrypt, antyscenario <ang. *anti-script*>

Odwrotna intencja skryptu zaprzeczająca jego dyrektywom, zachowująca jednak posłuszeństwo wobec jego nakazów. Odwrócenie zamysłu programu nie zmienia jednak faktu, że ów program w dalszym ciągu istnieje, stwarzając iluzję autonomii.

antyteza gry <ang. *game antithesis*>

Informacja o ukrytym, przeciwnym do tezy przebiegu wydarzeń, uświadamiająca, że mamy do czynienia z grą, a nie operacją.

antyteza skryptowa <ang. *script antithesis*>

Sformułowana wprost komenda zaprzeczająca rodzicielskiemu nakazowi, prowadząca do chwilowego lub trwałego uwolnienia od wymogów destrukcyjnego skryptu i przynosząca tymczasowe wyzwolenie wewnętrzne.

aparatus skryptowy <ang. *script apparatus*>

Zespół siedmiu wspólnych elementów tworzących skrypt, na który składają się:

- zapłata lub klątwa;
- nakazy lub hamulce;
- prowokacje lub zachęta;
- slogan przeciwskryptu;
- wzorzec lub program;
- impuls lub demon;
- antyskrypt, czyli „klątwołamacz”.

archaeopsyche neologizm

Stan Ja odpowiadający za najbardziej archaiczne i regresywne elementy osobowości. Termin tożsamy z pojęciem Dziecka.

atrybucja <ang. *attribution*>

Oczekiwania przekazywane dziecku przez rodziców i dotyczące tego, kim dziecko ma być oraz jakich zachowań się od niego oczekuje, aby zasłużyć na ich aprobatę.

autentyczność, kongruencja <ang. *congruence*>

Obok autonomii istotna cecha zdrowej osobowości charakteryzująca osoby wygrywające, przeżywające siebie w sposób realistyczny i będące w zgodzie z sobą oraz z innymi. Bywa czasem utożsamiana ze spontanicznością.

autonomia <ang. *autonomy*>

Cecha ujawniająca się w wyniku odzyskania świadomości, spontaniczności i intymności. Są to myśli, uczucia i zachowania będące bardziej reakcją na aktualną sytuację niż na przeszłe przekonania skryptowe. Można jednak ulec iluzji autonomii, gdy brak świadomości urojeń i złudzeń wynikających z kontaminacji Dorosłego przez pozostałe stany Ja. nieskryptowa autonomia jest wolna od oczekiwań rodziców.

autopsychoterapia transakcyjna <ang. *transactional autopsychotherapy*>

Samoo obserwacja i analiza własnych stanów Ja, prowadzonych transakcji i gier oraz ujawniających się elementów skryptowych, a w konsekwencji wzmacnianie i włączanie do transakcji z innymi Dorosłego.

autoreparentaż, autoreparentage, autoreparenting

<ang. *self-reparenting*>

Rozpoznanie przez klienta negatywnych cech uwewnętrznionego obrazu rodzicielskiego, kontakt i obserwacja innych postaci rodzicielskich, dialog między poszczególnymi stanami Ja, a w konsekwencji ponowne zaprogramowanie lub wzbogacenie przeszłych przekazów powstałych w relacji z rodzicami.

badanie rzeczywistości <ang. *reality testing*>

Podstawowa funkcja Dorosłego polegająca na oddzieleniu bodźców wewnętrznych od zewnętrznych. Dzięki badaniu rzeczywistości nie dochodzi do pomylenia obiektywnego postrzegania świata z subiektywnymi wyobrażeniami.

bank danych <ang. *database*>

Funkcjonalna część Dorosłego gromadząca przetworzone informacje płynące z rzeczywistości, jak również dane płynące od Rodzica i Dziecka.

bank stroków, bank głasków <ang. *stroke bank*>

Zbiór przeszłych wspomnień stroków, które mogą być ponownie przypomniane i użyte.

bezwonny zapach <ang. *odorless odor*>

Jeden z irracjonalnych i ukrytych czynników umożliwiających funkcjonowanie oraz podtrzymywanie skryptu.

bieg życia, droga życia, przebieg życia <ang. *life course*>

Kolejne fakty i zdarzenia mające miejsce w życiu danej osoby. Bieg życia odróżnia się od skryptu, który jest planem zapoczątkowanym we wczesnym dzieciństwie.

Big Mama, kwoka <ang. *Big Mama*>

Dotyczy kobiet, które działają wobec innych z pozycji Rodzica Opiekuńczego, mając jednocześnie znaczące deficyty w obszarze własnego Dziecka. Pozwalają otoczeniu odbierać sobie przyjemność i w skutek tego kompensują wieczorami głód Dziecka niepożamowanymi atakami jedzenia. Często są to osoby wykonujące zawody np. pielęgniarki, opiekunki społecznej czy nauczycielki.

bioskrypt <ang. *bioscript*>

Opisuje bioenergetyczny i somatyczny poziom funkcjonowania organizmu, powstały z połączenia pojęcia skryptu oraz koncepcji zbroi charakteru. Wskazuje, w jaki sposób energia życiowa jest kanalizowana i strukturalizowana skryptowo, zarówno na poziomie psychicznym („charakter”), jak i na poziomie ciała („zbroja”) oraz jakie zachodzą między nimi wzajemne złożone relacje.

Błazen <ang. *Jester, Clown*>

Rola wiecznego wesołka, nie potrafiącego zachowywać się serio. Dominuje w takich przypadkach stan Dziecka, które unika poważnych aspektów życia przez nie-dopuszczanie do głosu Dorosłego i Rodzica.

bodziec, bodziec transakcyjny, (s) <ang. *transactional stimulus*>

Czynnik o charakterze werbalnym albo pozawerbalnym inicjujący transakcję lub grę.

bycie OK <ang. *being OK, OK words*>

Określenie oznaczające tyle co: „bycie w porządku”, jako wyrazu pierwotnej rodzicielskiej akceptacji.

bycie nie OK <ang. *being not OK, not OK words*>

Określenie oznaczające tyle co: „bycie nie w porządku”, jako wyrazu pierwotnego braku rodzicielskiej akceptacji.

cathexis <ang. *cathexis*>

Konstrukt teoretyczny zaproponowany przez Erica Berne’a dla określenia zmian między poszczególnymi stanami Ja. Jest to też nazwa własna instytutu zajmującego się analizą transakcyjną i założonego przez J. Lee Schiffa, a także jedna z trzech głównych szkół AT (obok szkoły klasycznej i szkoły redecyzji B. i M. Goulding).

cel gry <ang. *goal of a game*>

Zamiar, do którego zmierzają kolejne posunięcia w grze.

cukierek <ang. *candy*>

Przejaw zdystansowania się wobec drugiej osoby, przy jednoczesnej pozornie wobec niej demonstrowanej akceptacji. Jeden z przejawów dewaloryzacji.

czas docelowy, czas zdarzenia, (CD) <ang. *goal time*>

Czas wyznaczony wystąpieniem określonych wydarzeń i kończący się osiągnięciem danego celu.

czas zegarowy, czas ustalony, czas kalendarzowy, (CZ)

<ang. *clock-time*>

Czas wyznaczony według kalendarza lub zegara.

czynnościowe stroki (głaski) <ang. *action strokes*>

Niewerbalne znaki rozpoznania wyrażające się konkretnym działaniem, np. uważne słuchanie kogoś, bycie empatycznym czy też okazywanie sympatii, miłości lub zainteresowania.

decyzja <ang. *decision*>

Jedno z podstawowych pojęć w analizie transakcyjnej o charakterze skryptowym (decyzja skryptowa) lub jako wybór podejmowany w pełni świadomie i autonomicznie, a wtedy ma kluczowe znaczenie w procesie zmiany oraz terapii.

decyzja skryptowa, decyzja, wczesna decyzja

<ang. *script decision, early decision*>

Wczesnodziecięcy wniosek i postanowienie odnoszące się do siebie, innych ludzi oraz jakości samego życia, stanowiące najlepszy dostępny środek przetrwania w świecie i zaspokojenia swoich potrzeb. Decyzja ta powstaje jednak w granicach dziecięcego sposobu odczuwania Małego Profesora oraz ograniczonego rozpoznawania rzeczywistości, rozstrzygając ostatecznie w ten sposób na długie lata o skrypcie jednostki.

dekontaminacja, odkontaminowanie <ang. *decontamination*>

Proces odwrotny od kontaminacji polegający na identyfikacji oraz oddzieleniu poszczególnych stanów Ja wraz z odzyskiwaniem władzy i kontroli przez Dorosłego.

Demon <ang. *Demon*>

Błazeński lub tragiczny nadnaturalny impuls (szept) Rodzica adresowany do Dziecka zawartego w Dziecku (DzDz) unieważniający różnego rodzaju wysiłki lub starania w walce ze skryptem i prowadzący do nieprzystosowanych, a czasem wręcz katastrofalnych skutków.

depresja <ang. *depression*>

W analizie transakcyjnej depresja rozumiana jest jako porażka w dialogu pomiędzy Dzieckiem a Rodzicem.

deskrypcja <ang. *description*>

Proces przepracowania destrukcyjnego skryptu

diagnoza transakcyjna <ang. *diagnosis of a transaction*>

Rozpoznawanie pojedynczych sytuacji, zjawisk, zachowań i procesów pozostających w obrębie zainteresowań analizy transakcyjnej. Obejmuje:

- diagnozę społeczną – badanie, w jaki sposób dana osoba przy pomocy swoich stanów Ja wchodzi w relacje interpersonalne ze stanami Ja innych ludzi;
- diagnozę historyczną – analizę przeszłych doświadczeń i zachowań danej osoby, dotyczących najczęściej dzieciństwa, a mających wpływ na jej obecnie przejawiane stany Ja oraz transakcje, gry i posiadany skrypt;
- diagnozę fenomenologiczną – rozpoznawanie określonych stanów Ja, a także w jakimś zakresie wynikających stąd transakcji, gier oraz skryptu przez jednostkę lub jej otoczenie.

diagnoza behawioralna <ang. *behavioral diagnosis*>

Obserwacja zachowania informująca, w jakich aktualnych stanach Ja znajduje się dana osoba.

diagram Venna, diagram R-D-Dz <ang. *Venn diagram*>

Graficzna prezentacja zależności między Rodzicem, Dorosłym i Dzieckiem zachodzących na tej podstawie transakcji.

Dobra Wróżka <ang. *Fairy Godmother*>

Pozytywny aspekt Rodzica w Dziecku (RDz) matki, który również formułuje Rodzica w Dziecku (RDz) jej syna i kieruje jego konstruktywnym skryptem. Negatywnym odpowiednikiem w skrypcie destrukcyjnym jest Matka-Wiedźma.

Doktor Q <ang. *Doctor Q*>

Symboliczna postać analityka skryptów komplementarna do osoby Pat-pacjenta.

Dorosły, stan Ja-Dorosły, D₂, A₂ <ang. *Adult, Adult ego-state*>

Najbardziej racjonalny, autonomiczny oraz obiektywny stan Ja odpowiadający za dobry kontakt z rzeczywistością, ocenę prawdopodobieństwa zdarzeń i przetwarzanie informacji. Jest to też zespół zachowań, myśli i uczuć będących bezpośrednimi reakcjami na aktualną sytuację, które nie wynikają ani z wpływów rodziców (lub ich wyobrażeń), ani z utrwalonych doświadczeń dzieciństwa.

Dorosły w Dorosłym, Logos, technika, DD, Komputer

<ang. *Adult in the Adult*>

W analizie drugiego stopnia część Dorosłego wyrażająca się gromadzeniem oraz opracowywaniem informacji.

Dorosły w Dziecku, DDz <ang. *Adult in the Child*>

W analizie drugiego stopnia część Dziecka reprezentująca różne strategie badania rzeczywistości oraz twórcze i intuicyjne rozwiązywanie problemów. W sensie funkcjonalnym określenie tożsame z pojęciem Małego Profesora.

Dorosły w Rodzicu, DR <ang. *Adult in the Parent*>

W analizie strukturalnej drugiego stopnia przejawia się utrwalonymi praktycznymi instrukcjami rodzicielskimi lub wyobrażeniami ich pragmatycznych oczekiwań. W sensie funkcjonalnym określenie tożsame z pojęciem Rodzica Praktycznego.

dramat rodzinny <ang. *family drama*>

Powtarzająca się seria wydarzeń rodzinnych kształtująca protokół skryptowy.

dynamika gry <ang. *game dynamics*>

Siły napędowe (np. konflikty, deficyty, urazy) popychające do uczestnictwa w grze.

dyrektywa skryptowa <ang. *script directive*>

Elementy wyposażenia skryptowego, np. sterowniki, wzorce, zapłata itd.

dyskontowanie, nierozpoznanie, umniejszanie, odrzucenie, pomijanie <ang. *discounting*>

Nieświadome ignorowanie lub minimalizowanie pewnych informacji umożliwiających rozwiązanie określonego problemu, z którym boryka się dany człowiek. Osoba dyskontująca zupełnie pomija informacje (dyskwalifikacja) lub wierzy i postępuje w taki sposób, jak gdyby niektóre aspekty jej samej, innych ludzi bądź sytuacji były mniej znaczące niż pokazuje to rzeczywistość (dewaloryzacja). Wpływ tych elementów rzeczywistości jest zwykle celowo umniejszany, aby utrzymywać znajomy sobie układ odniesienia (*frame of reference*), prowadzić gry, realizować skrypt czy wymusić lub podtrzymywać transakcje symbiotyczne z innymi osobami. Pomniejszanie pewnych cech służy przesadnemu wyolbrzymianiu innych (*grandiosity*). Dyskontowanie będąc wewnętrznym mechanizmem obronnym rozpoznaje się po zewnętrznym zachowaniu przejawiającym się w strategiach pasywności, prowadzonych grach i odgrywaniu ról w Trójkącie Dramatycznym. Dyskontowanie można opisać w kategoriach obszaru (*area*), typu (*type*) oraz poziomu (*level*), nazywanego też trybem (*mode*). Dyskontowanie przejawia się w aspekcie samego siebie (*self*), innych osób (*others*) lub realnej sytuacji (*situation*) i dotyczy bodźców (*stimulus*), problemów (*problem*) czy opcji/alternatyw działania (*option*) oraz może być realizowane w odniesieniu do istnienia (*existence*), znaczenia (*significance*), możliwości zmiany (*change possibilities*) lub osobistych zdolności (*personal abilities*).

Dziecko, stan Ja-Dziecko, Dz2, C2 <ang. *Child, Child ego-state*>

Najbardziej archaiczny stan Ja stanowiący zbiór zachowań, myśli i uczuć odtwarzanych z okresu dzieciństwa danej osoby.

Dziecko Naturalne, Dziecko Wolne, Dziecko Spontaniczne

<ang. *Natural Child, Free Child, Spontaneous Child*>

Autonomiczna funkcjonalna składowa Dziecka charakteryzująca się chęcią zaspokojenia swoich uczuć, potrzeb, pragnień czy zachcianek bez cenzurowania ich oraz odnoszenia do reguł i wymagań społecznych. Stanowi główne źródło energii życiowej jednostki. W analizie strukturalnej drugiego stopnia odpowiada Dziecku w Dziecku.

Dziecko Podporządkowane <ang. *Subordinate Child*>

W analizie funkcjonalnej negatywny sposób przejawiania się Dziecka Przystosowanego, w którym dana osoba skrajnie się podporządkowuje i ulega obowiązującym regułom w danym środowisku.

Dziecko Przystosowane, Dziecko Zaadaptowane <ang. *Adapted Child*>

Składowa funkcjonalna Dziecka charakteryzującą się posłuszeństwem wobec poleceń rodzicielskich i posługującą się tym stanem Ja pokazuje, jak dana osoba może dostosować się do reguł i oczekiwań społecznych. W analizie strukturalnej drugiego stopnia odpowiada Rodzicowi w Dziecku.

dziecko Rodzic <ang. *parental Child*>

Zmiana ról polegająca na przyznaniu lub przejęciu przez dziecko w rodzinie roli funkcjonalnego Rodzica Opiekunczego. Pojęcie równoznaczne z terminem parentyfikacja.

Dziecko Somatyczne <ang. *Somatic Child*>

Wyraża wrodzone odruchy, biologiczne uwarunkowania potrzeb i popędów oraz wzorców zachowań emocjonalnych, związanych głównie z zaspokajaniem potrzeb fizycznych i psychicznych. Odpowiada, w jakim zakresie Dziecku Naturalnemu.

Dziecko w Dziecku, DzDz, Dz₁, C₁ <ang. *Child*>

W analizie strukturalnej drugiego stopnia reprezentuje przechowywane wspomnienia doświadczeń z najwcześniejszych stadiów rozwoju danej osoby. Określane bywa też funkcjonalnie jako Dziecko Naturalne lub Dziecko Somatyczne.

Dziecko w Dorosłym, DzD, Pathos <ang. *Child in the Adult*>

W analizie strukturalnej drugiego stopnia Dorosły wyrażający zawartą w Dziecku oraz świadomie kształtowaną emocjonalną więź z innymi ludźmi, ujawniającą się np. poprzez empatię czy czułość.

Dziecko w Rodzicu, DzR <ang. *Child in the Parent*>

W analizie drugiego stopnia wyraża różne przejawy pomocy, opieki, troski, wsparcia czy ochrony. W analizie funkcjonalnej odpowiada Rodzicowi Opiekunczemu.

Dziecko Zbuntowane <ang. *Rebellious Child*>

W analizie funkcjonalnej negatywny sposób przejawiania się Dziecka Przystosowanego, w którym dana osoba buntuje się przeciw obowiązującym regułom, nie chcąc się im podporządkować.

Dzielny Schizofrenik <ang. *Brave Schizophrenic*>

Symbol społecznej akceptacji dla czyjejś indywidualności lub jej braków. Może być traktowany jako jeden ze wspólnotowych czynników umożliwiających funkcjonowanie i podtrzymywanie skryptu.

egogram <ang. *egogram*>

Histogram ilustrujący najczęściej w ujęciu funkcjonalnym ocenę ważności poszczególnych stanów Ja danej osoby.

ekonomia stroków, ekonomia głasków <ang. *stroke economy*>

Zbiór restrykcyjnych zasad Rodzica Krytycznego, które odnoszą się do otrzymywania i obdarzania innych strokami. Ich konsekwencją jest zakłócanie procesu wymiany pozytywnych uczuć. Dotyczą: proszenia, dawania, przyjmowania stroków, któ-

rych się pragnie, odrzucania tych niechcianych lub dostarczania ich samemu sobie. Reguły te sprowadzają się zatem do poniższych stwierdzeń:

- „Nie dawaj stroków innym”,
- „Nie proś o stroki, gdy tego potrzebujesz”,
- „Nie przyjmuj stroków, jeśli tego pragniesz”,
- „Nie odmawiaj stroków, których nie chcesz”,
- „Nie dawaj stroków sobie samemu”.

Ludzie preferują stroki pozytywne, jednakże poszukują i przyjmują stroki negatywne w sytuacji odczuwania ich głodu bądź gdy stroki pozytywne są niedostępne.

elastyczność gry <ang. *flexibility for players*>

Elastyczność gry określa się poprzez ilość zmian waluty w czasie rozgrywki.

elektroda <ang. *electrode*>

Automatyczna reakcja na wypowiedź lub działanie innej osoby pochodząca z Rodzica w Dziecku (RDz) na zapisany tam bodziec w wersji „dodatniej” (przejawia się przez np. mówienie czegoś nieodpowiedniego, poruszanie się nieskładne, picie o jeszcze jeden kieliszek za dużo, ponowne odkładanie spraw na później itd.) lub w wersji „ujemnej” (np. powstrzymywanie się od mówienia lub myślenia, zahamowanie ruchowe, nieśmiałość itd.).

episkrypt, episcenariusz, nadskrypt, nadskryptowość

<ang. *episcript, overscript*>

Nadmiar, często negatywnego, programowania rodzicielskiego znacznie przewyższający gotowość do jego przyjęcia przez dziecko. Bywa przerywany z jednej osoby na drugą w rodzinie pochodzenia (z rodziców na dzieci), a także międzypokoleniowo z pradiadków i dziadków na wnuki i prawnuki. Nazywa się go też „gorącym kartoflem”.

Ethos, Rodzic w Dorosłym <gr. *éthos*>

W analizie drugiego stopnia stan Dorosłego uwzględniający zinternalizowane, zintegrowane i przepracowane pozytywne aspekty etyczne Rodzica. Wyraża się odpowiedzialnym nastawieniem do innych ludzi i świata, np. odwagą, szczerością, otwartością, uczciwością czy solidnością. Tworzy zespół spójnych wartości, przekonań i ocen wyznaczających sposób postępowania danej jednostki lub grupy. Element Zintegrowanego Dorosłego.

Exteropsyché neologizm

Stan Ja zawierający zewnętrzne wpływy osób najbardziej znaczących na rozwój jednostki. Stan tożsamy z Rodzicem.

fascynacja i imprinting <ang. *fascination and imprinting*>

Czynniki, które można potraktować łącznie jako umożliwiające funkcjonowanie i podtrzymywanie skryptu polegające na uzależniającej fascynacji pewnymi fetyszami lub podążaniem za wybranymi obiektami.

filtr stroków, filtr głasków <ang. *stroke filter*>

Wzorzec przyjmowania i odrzucania stroków korespondujący z istniejącym obrazem samego siebie.

fobia <ang. *phobia*>

Jeden z przejawów kontaminacji Dorosłego przez Dziecko polegający na nieuzasadnionym nasilonym lęku przed określonymi osobami, sytuacjami, przedmiotami czy miejscami.

fortel <ang. *ruse, artifice, stratagem, con*>

Element gry polegający na stworzeniu sytuacji umożliwiających rozgrywkę.

funkcja gry <ang. *game feature*>

Rola, jaką gra odgrywa dla uzyskania określonych korzyści.

głask, strok, strouk <ang. *stroke*>

Jednostka interpersonalnego rozpoznania i wsparcia.

głody, potrzeby <ang. *hunger*>

Głodami w analizie transakcyjnej określa się potrzeby. Na wczesnych etapach rozwojowych głody funkcjonują na poziomie biologicznym, później pojawiają się również w warstwie psychologicznej. Głody najczęściej dzieli się na:

- głody stymulacji (ang. *stimulus hunger*) – potrzeba fizycznego i psychicznego pobudzenia;
- głody strukturalizacji czasu (ang. *hunger for time structure*) – potrzeba wypełnienia czasu;
- głody stroków (ang. *stroke hunger*) – potrzeba otrzymywania stroków;
- głody przynależności (ang. *attachment hunger*) – potrzeba więzi z innymi.

E. Berne wyodrębnił głód: bodźców, akceptacji, kontaktu cielesnego, seksu, struktury, wydarzeń.

gniazdo, przygotowana rola <ang. *slot*>

Miejsce w skrypcie dla określonej osoby mającej w nim spełniać ustaloną rolę lub konkretne wymagania wynikające ze skryptu.

gorący kartofel <ang. *hot potato*>

Negatywne nakazy przekazywane przez rodzica będącego w silnym stanie poczucia, że nie jest OK, wówczas przerzuca swoje złe emocje na potomka, aby choć trochę uwolnić się od nieprzyjemnych uczuć. Bardzo często ma to charakter wielopokoleniowy.

gra, intryga <ang. *game*>

Seria następujących po sobie, z pozoru wiarygodnych, ale jednocześnie zakamuflowanych, nieszczerych i uzupełniających się wzajemnie, ukrytych transakcji prowadzących do uzyskania rozpoznawalnych oraz przewidywanych korzyści.

gry klientów <ang. *clients' games*>

Grupa charakterystycznych gier podejmowanych przez klientów z samym sobą, innymi osobami lub terapeutami.

gra o władzę <ang. *power play*>

Zabieg mający na celu nakłonienie drugiej osoby do powstrzymania się lub zrobienia czegoś, czego ta osoba nie zrobiłaby z własnej woli. Obejmuje zarówno brutalne oddziaływania fizyczne, jak i subtelne wpływy psychologiczne, np. kłamstwa czy ratownictwo.

gra ratownicza <ang. *rescue game*>

Gra polegająca na negocjowaniu lub ograniczaniu możliwości lub zdolności drugiej osoby do pomocy samej sobie, przy jednoczesnym braku samodzielnego zaangażowania tej osoby w rozwiązanie problemu. Ratownik uzyskuje w tej grze poczucie przewagi, znaczenia czy własnych kompetencji.

gry terapeutów <ang. *therapists' games*>

Grupa charakterystycznych gier podejmowanych przez terapeutów z samym sobą, z innymi oraz klientami.

gumka, tasiemka gumowa, emocje-gumki <ang. *rubberband*>

Fakt nieświadomego podobieństwa pomiędzy aktualną sytuacją stresową a bolesną sytuacją sięgającą dzieciństwa. Są to zachowania, które mogą być niezrozumiałe zarówno dla otoczenia, jak i dla przeżywającej ten stan osoby. W odpowiedzi na gumkę dana osoba najczęściej uruchamia swój skrypt.

guzik, przycisk, dźwignia <ang. *button*>

Zewnętrzny lub wewnętrzny bodziec uruchamiający zachowanie skryptowe lub grę.

haczyk, wabik, przynęta, patent <ang. *gimmick*>

Element gry wykorzystujący słabość partnera np. lęk, pożądanie, sentymentalizm, czy nerwowość, który czyni człowieka skłonny do gier czy zachowań zgodnych z przesłaniami skryptu życiowego, a będący reakcją transakcyjną świadczącą o tym, że dana osoba przyjęła zaproszenie do udziału w grze czy roli skryptowej.

hamulec <ang. *stopper*>

Skryptowy nakaz lub zakaz.

hipoteza stałości <ang. *constancy hypothesis*>

Hipoteza mówiąca o tym, że gdy jeden ze stanów Ja się intensyfikuje, inny (lub inne) ulega dla równowagi osłabieniu. Dzieje się tak po to, aby całkowita ilość energii pozostała stała.

iloraz stroków, iloraz głasków <ang. *stroke quotient*>

Preferowana przez daną osobę liczba i kombinacja różnych typów stroków.

iluzja, złudzenie, mrzonka <ang. *illusion, delusion*>

Irracjonalna nadzieja będąca skutkiem kontaminacji Dorosłego przez Dziecko i utwierdzająca człowieka w określonych złudzeniach wpływających na jego zachowanie.

iluzja Świętego Mikołaja, czekanie na Mikołaja

<ang. *Santa Claus illusion*>

Dziecięce urojone oczekiwanie magicznego zdarzenia, które zmieni całe życie lub pragnienie nagrody za dobre zachowanie skryptowe.

impas <ang. *impasse*>

Blokada i brak postępu w rozwoju jednostki oraz w postępach prowadzonej terapii.

instynkty graczy <ang. *players' instincts*>

Rodzaje pierwotnych instynktów uczestników zaangażowanych w grę, np. sadyzystyczne, masochistyczne, fetyszystyczne itd.

intymność <ang. *intimacy*>

Jedna z form strukturalizacji czasu i autonomii polegająca na najbardziej bezpośredniej, otwartej, szczerej, autentycznej, wolnej od gier i cenzury oraz wzajemnego wykorzystania wymianie uczuć. Wyraża prawdziwe stany emocjonalne i potrzeby będące zgodą Dorosłego na ujawnienie się Dziecka Naturalnego.

Jeder <niem. *jeder* – każdy>

Mityczna pozbawiona cech indywidualnych postać uosabiająca wszystkich ludzi żyjących na Ziemi. Jego żeńskim odpowiednikiem jest Zoe.

klątwa <ang. *curse*>

Nakaz zawierający obciążający destrukcyjny przekaz skryptowy o charakterze samospelniającej się przepowiedni. Może być związany z określonym wydarzeniem (np. „Kiedy przeniesiesz się do innego miasta...”) lub z określonym czasem (np. „Kiedy będziesz miał dwadzieścia lat...”).

klątwołamacz <ang. *spellbreaker*>

Część aparatu skryptowego powodująca uwolnienie wewnętrzne (tzw. wycięcie) znoszące klątwy i nakazy oraz umożliwiające sprawdzenie, że klątwa lub nakaz nie działa.

kolczatki, zimny kolec <ang. *cold pricklies*>

Negatywne i toksyczne znaki rozpoznania przejawiające się np. poprzez okazywanie obojętności, prezentację nieautentycznej szczerości lub braku znaczenia czy zauważenia czyjejs obecności.

Komputer, technika, Logos <ang. *computer, technics*>

Część Dorosłego odpowiedzialna za przetwarzanie i uaktualnianie danych płynących z rzeczywistości i z banku badanych.

kontaminacje, zmaczenia, skażenia <łac. *contaminati, contamination*>

Zawładnięcie jakąś częścią Dorosłego przez Rodzica lub Dziecko:

- w przypadku zawładnięcia przez Rodzica mamy do czynienia m.in. z uprzedzeniami, stereotypami czy urojeniami;
- w przypadku zawładnięcia przez Dziecko mamy do czynienia m.in. z iluzjami, złudzeniami, czy fobiami.

kontrakt <ang. *contract*>

Jasno określone jednostronne lub obopólne zaangażowanie wobec konkretnego sposobu postępowania, np. jawna umowa pacjenta z samym sobą dotycząca deklarowanych i oczekiwanych zmian, albo też umowa między terapeutą a pacjentem obejmująca np. sprawę poufności, usunięcia określonych objawów, opłaty, czasu trwania leczenia itd. W kontrakcie zaangażowany jest przede wszystkim stan Ja-Dorosły, co oznacza, że dana osoba ma zachować możliwość decydowania o sobie. Twierdzi się, że terapia AT prowadzona jest przede wszystkim na mocy zawartego kontraktu. Kontrakt ma chronić pacjenta przed negatywnymi skutkami przebiegu terapii, takimi na przykład jak bycie: atakowanym, ośmieszanym, ocenianym, oszukiwanym, obgadywanym, nadmiernie otwartym, obciążonym odpowiedzialnością za postępowanie innych lub zmuszanym do robienia czegoś, na co nie ma się ochoty. Kontrakty dzielą się na krótkoterminowe, np. dotyczące jednej sesji terapeutycznej czy lekcji, lub długoterminowe np. całego procesu leczenia lub nauki. Warunkiem każdego kontraktu jest:

- kompetencja – dotyczy terapeuty (wiedza i doświadczenie) i klienta (respektowanie zasad relacji terapeutycznej)
- wzajemna zgoda – dotyczy celu, metod i konsekwencji leczenia;
- wymiana – równoważność terapii z otrzymywanym przez terapeutę honorarium.

kontrakt bezpieczeństwa, kontrakt IDS

<ang. *security contract*; IDS: *issues de secours* = wyjścia bezpieczeństwa>

Kontrakt zabezpieczający klienta posiadającego skrypt hamartyczny przed wyrządzeniem szkody sobie lub innym (samobójstwo, zabójstwo, szaleństwo). Podejmowany jest z pozycji Dorosły (klienta) – Dorosły (terapeuty) według specjalnie opracowanej formuły, która zmierza do wyjścia klienta z relacji symbiotycznej z terapeutą, własnej pasywności i stosowania gier.

kontrakt na współpracę <ang. *cooperation contract*>

Jeden z elementów kontraktu, który polega na obopólnym negocjowaniu i w konsekwencji porozumieniu satysfakcjonującym obie strony oraz dotyczącym powstrzymywania się od gry o władzę. Polega na prośbie oraz uzgodnieniu robienia tego, na co mamy ochotę i powstrzymywaniu się od wszystkiego tego, czego nie chcemy.

kontrakt roboczy <ang. *work contract*>

Kontrakt zawierany we wstępnej fazie nauki lub terapii na określony czas, np. dwie kolejne lekcje lub sesje terapeutyczne.

kontrakt z samym sobą <ang. *contract with oneself*>

Kontrakt zawierany z sobą w celu polepszenia lub poprawy swojego funkcjonowania poprzez jasne określenie celów i środków im służących. Najczęściej obejmuje:

- konkretne sformułowanie celu i ewentualnych wewnętrznych trudności;
- określenie realności celu i konsekwencji jego osiągnięcia;
- uruchomienie pozwoleń, które wzbudzą motywację;
- planowanie i przewidywanie skuteczności działań.

konsternacja <ang. *consternation, crossup*>

Element gry polegający na pojawieniu się zaskoczenia, zmieszania, konfuzji lub zakłopotania zaraz po pojawieniu się przełącznika.

kontrnakaz <ang. *counterinjunctions*>

Nakaz skryptowy pochodzący od Rodzica realnego rodzica i adresowany oraz skrupulatnie przechowywany przez Rodzica w Dziecku danej osoby.

kontrskrypt, subskrypt, przeciwskrypt <ang. *counterscript*>

Zbiór decyzji podjętych przez Dziecko w celu przyporządkowania się kontrnakazom, jako potencjalny plan życiowy oparty na zaleceniach rodzicielskich. Określenie kontrskrypt może sugerować przeciwieństwo skryptu właściwego, w rzeczywistości jest z nim zgodny lub komplementarny.

korzyści z gry <ang. *benefit from the game*>

Stabilizacyjny pożytek, jaki uzyskują uczestnicy gry w postaci wypłat i talonów psychologicznych. Dzielą się na:

- korzyści psychologiczne wewnętrzne, np. ochrona przed przeżywaniem określonych przykrych uczuć;
- korzyści psychologiczne zewnętrzne, np. unikanie sytuacji mogących wywołać pewne nieprzyjemne uczucia;
- korzyści społeczne wewnętrzne, np. poprzez ustrukturalizowanie w określony sposób swojego czasu;
- korzyści społeczne zewnętrzne, np. użytek z kontaktów społecznych poprzez selekcję znajomych czy przyjaciół.

liczba graczy <ang. *number of players*>

Liczba osób biorących udział w grze. E. Berne wyróżnił gry: dwustronne, trójstronne, pięciostronne oraz wielostronne.

liczba transakcji <ang. *number of transactions*>

Ogólna wartość wszystkich transakcji. W sumie można wyróżnić: 9 transakcji komplementarnych, 72 skrzyżowanych, 6480 podwójnych i 36 kątowych.

lista pytań o grę <ang. *game checklist*>

Zestaw pytań mających na celu zidentyfikowanie gry i jej elementów, np.:

- co zdarza się wciąż i wciąż, pozostawiając ciebie z negatywnymi uczuciami?
- jak to się zaczyna?

- co zdarza się potem?
- a potem?
- jak to się kończy?
- jak czujesz się, kiedy to się kończy?
- jak mogą czuć się inne osoby?

lista pytań o skrypt <ang. *script checklist*>

Zestaw pytań mających na celu zdobycie jak największej ilości jednoznacznych informacji na temat skryptu, np.:

- opisz swoją matkę, używając 5-10 przymiotników;
- opisz swojego ojca, używając 5-10 przymiotników;
- czego matka zakazywała ci najbardziej?
- czego zakazywał ci najbardziej ojciec?
- do czego zachęcała cię najbardziej matka?
- do czego zachęcał cię najbardziej ojciec?
- jaka była twoja ulubiona bajka w wieku 6 lat?
- jaka była twoja ulubiona książka w wieku 15 lat?
- jaka była twoja książka do poduszki kiedy miałeś 21 lat?
- jak wyobrażasz sobie napis na swoim nagrobku?
- opisz siebie przy pomocy 5-10 przymiotników.

Logos, Dorosły w Dorosłym <gr. *lógos*>

Stan Dorosłego w analizie drugiego stopnia uwzględniający przejęte i przepracowane pozytywne aspekty Dorosłego, wyrażający się obiektywną zdolnością do analizy danych, racjonalnością czy realizmem. Element Dorosłego Zintegrowanego.

macierz skryptowa <ang. *script matrix*>

Diagram pozwalający przeanalizować dyrektywy skryptowe przekazywane dzieciom przez rodziców oraz dziadków.

Mały Faszysta <ang. *Small Fascist*>

Mroczny przejaw Dziecka w Dziecku charakteryzujący się bezwzględnością oraz brakiem szacunku czy współczucia wobec czyjegoś cierpienia lub ludzkiego życia. Może być traktowany jako jeden z atawistycznych i ukrytych czynników umożliwiających funkcjonowanie i podtrzymywanie skryptu.

Mały Profesor, Dorosły w Dziecku, DDz, D₁, A₁ <ang. *Adult in the Child*>

W analizie drugiego stopnia część Dziecka, reprezentująca twórcze i intuicyjne wczesnodziecięce strategie badania rzeczywistości oraz rozwiązywania problemów.

Matka-Wiedźma <ang. *Witch Mather*>

Negatywny aspekt Rodzica w Dziecku (RDz) matki, który formułuje także Rodzica w Dziecku (RDz) jej syna i kieruje jego tragicznym skryptem. Pozytywnym odpowiednikiem w skrypcie produktywnym jest Dobra Wróżka.

Marsjanin <ang. *Martian*>

Wymyślona postać kogoś, kto obserwuje bez wstępnych założeń, w sposób pozbawiony uprzedzeń, utrwalonych poglądów i całkowicie naiwny, wydarzenia na Ziemi.

matryca dyskontowa, matryca nierozpoznań, macierz dyskontowa

<ang. *discount matrix*>

Model analizujący wzajemną współzależność dyskontowania w odniesieniu do obszarów (ja sam, inni ludzie i sytuacje), typów (bodźce, problemy i opcje/alternatywy działania) sposobów, poziomów i trybów (istnienie, znaczenie, możliwość zmiany i zdolności osobistych). Może być przedstawiana w wersji dwu- lub trójwymiarowej.

matryca skryptowa, macierz skryptowa <ang. *script matrix*>

Model analizujący transakcyjne wiadomości skryptowe w kategoriach stanów Ja.

metodologia badań analizy transakcyjnej

<ang. *research methodology of transactional analysis*>

Proces zdobywania obiektywnej wiedzy w celu poznania różnych aspektów analizy transakcyjnej. Dzieli się z reguły na badania teoretyczne:

- eksploracyjne (ang. *exploratory research*) – które bez pełnej znajomości danych służą rozpoznaniu problemu, zrozumieniu istotnych zjawisk i procesów wiążących się z analizą transakcyjną;
- weryfikacyjne (*verification test*) – mające na celu sprawdzenie zależności między określoną klasą zjawisk transakcyjnych i potwierdzenie lub odrzucenie wstępnych założeń teoretycznych; a także badania praktyczne, bliskie diagnozie transakcyjnej;
- rozpoznawcze (ang. *exploratory research*) – prowadzone najczęściej podczas terapii, mające za zadanie określenie zarówno stanu klienta, zmian zachodzących podczas leczenia, w zakresie funkcjonowania jego stanów Ja, pozycji życiowych, gier czy skryptu;
- oceniające (ang. *evaluation studies*) – koncentrują się głównie na ewaluacji procesów terapeutycznych lub programów edukacyjnych prowadzonych z zastosowaniem analizy transakcyjnej.

Analiza transakcyjna dostarcza deskryptywnego opisu ludzkich zachowań, eksplanacji na bazie obserwacji i zgromadzonych przypadków klinicznych oraz predyktywnych konstatacji, które dostrzec można choćby w nieuchronności zapisów skryptowych prowadzących do łatwych do przewidzenia konsekwencji i skutków. W zakres metodologii badań transakcyjnych wchodzi także zestaw metod, technik oraz narzędzi badań empirycznych.

miniskrypt OK <ang. *OK miniscript*>

Zminiaturyzowana wersja procesu skryptowego zbudowana na przekonaniu bycia OK. Składa się z Pozwalacza (ang. *Allower*), Wyzwalacza (ang. *Doer*), Zachwycaacza (ang. *Wower*) i w konsekwencji Dziecka Wolnego i Afirmatywnego (ang. *Goer*).

miniskrypt nie OK <ang. *not-OK miniscript*>

Zminiaturyzowana wersja procesu skryptowego zbudowana na przekonaniu bycia nie OK. Składa się z Poganiacza (ang. *Driver*), Hamulca (ang. *Stopper*), finałowej Spłaty (ang. *Despairer*) i w konsekwencji Dziecka Mściwego (ang. *Blamer*).

minizapis <ang. *mini-record*>

Informuje o zawartości miniskryptu w wersji bycia OK lub bycia nie OK.

miły rodzinne <ang. *family mythes*>

Będąc kontaminacją Dorosłego przez Rodzica wyrażają nie dające się zazwyczaj zweryfikować sądy i przekonania mające na celu utrzymanie równowagi systemowej rodziny lub służą wyznaczeniu kierunku rozwoju jednostki czy zmian w momentach kryzysów.

model decyzyjny <ang. *decisional model*>

Założenie filozoficzne, według którego ludzie ostatecznie decydują o swoich wyborach i własnym losie.

model stanów Ja, model stanu ego, model R-D-Dz

<ang. *ego-state model, structural model, model PAC*>

Model opisujący osobowość człowieka w kategoriach stanów Ja: Rodzica, Dorosłego i Dziecka.

model strukturalny pierwszego stopnia <ang. *first-order model*>

Model, w którym trzy stany Ja: Rodzic, Dorosły i Dziecko nie są dalej dzielone.

model strukturalny drugiego stopnia <ang. *second-order model*>

Analiza stanów Ja, które są dalej dzielone, uwzględniając wpływ wcześniejszych generacji mających wpływ na stan Ja danej osoby.

myślenie okężne, myślenie prawnicze <ang. *cop-out thinking*>

Kompetencje Małego Profesora, który w sposób sprytny i przebiegły stara się dać możliwość ekspresji Dziecku Naturalnemu, nie naruszając ograniczeń i wyrzutów sumienia tkwiących w Dziecku Przystosowanym. Jest to zatem rodzaj mediatora między Dzieckiem Naturalnym a Dzieckiem Przystosowanym odpowiadający na pytanie: jak omijać nakazy i zakazy rodzicielskie, nie ponosząc z tego powodu konsekwencji i wyrzutów sumienia?

nakaz, Poganiacz, sterownik <ang. *Driver*>

Kontrskryptowe polecenie zlokalizowane w stanie Rodzica Krytycznego i wyrażające warunkową pozycję życiową bycia OK: „Jestem OK, jeżeli...”. Ujawnia się poprzez następujące stwierdzenia: „Bądź doskonały”, „Bądź silny”, „Spraw mi przyjemność”, „Staraj się”, „Spiesz się” itd. W sumie są to zalecenia typu: „to rób”, a „tego nie rób”. Pozwala w pozytywny sposób dostosować się do wymogów życia społecznego.

nałożenie <ang. *overlap*>

Nakładanie się okresów przedzapłonu i wypalenia.

narodziny <ang. *birth*>

W analizie transakcyjnej wyróżniamy następujące rodzaje narodzin człowieka:

- komórkowe – w momencie poczęcia;
- fizyczne – w momencie zaczerpnięcia pierwszego oddechu;
- psychiczne – z chwilą otrzymywania stroków;
- społeczne – z chwilą pójścia do szkoły.

narzędzia sterowania skryptem <ang. *script control tools*>

Elementy aparatu skryptowego, na który składają się: klątwa, hamulec, zachęta; pozostałe elementy mogą służyć do zwalczania skryptu.

negatywne stroki, negatywne głaski, Kolczatki <ang. *negative strokes*>

Znak rozpoznania odbierany przez daną osobę jako nieprzyjemny wyraz negatywnego wsparcia.

Neopsyche neologizm

Stan Ja odbierający, segregujący i przekształcający informacje płynące z rzeczywistości oraz znajdujący adekwatną odpowiedź na aktualną sytuację. Stan tożsamy z Dorosłym.

niebieskie światło, błękitne światło <ang. *blue light*>

Zdaniem Erica Berne'a jedyna emocja Dorosłego, która pojawia się jako radość w momencie zrozumienia jakiegoś fragmentu rzeczywistości.

niepohamowanie, agitacja <ang. *agitation*>

Pełen niepokoju przejaw pasywnego zachowania, w którym dana osoba kieruje całą swoją energię w bezcelowe powtarzanie jakiejś czynności zamiast w rozwiązywanie problemu.

nieprzystawalność, inkongruencja <ang. *incongruity*>

Niezgodność między komunikacją a zachowaniem danej osoby przejawiające się brakiem autentyczności.

nieustępliwość graczy <ang. *players' intransigence*>

Stopień zapamiętania, nieugiętości czy upartości graczy.

Niewygrywający, Niezwycięzca <ang. *nonwinner, non-winner*>

Osoba nie odnosząca ani dużych korzyści, ani nie ponosząca dużych strat w życiu. Ktoś pośredni między Wygrywającym a Przegrywającym, kto zazwyczaj wielkim wysiłkiem okupuje same „utrzymanie się na powierzchni” na skutek posiadania tzw. banalnego skryptu. Jego zapłata skryptowa pochodzi od Rodzica Krytycznego.

notacja gry <ang. *game notation*>

Zapis najważniejszych składowych gry umożliwiający późniejszą jej analizę. Na notację gry składają się najczęściej następujące elementy: liczba graczy, tytuł gry,

teza gry, cel, role, antyteza, dynamika i posunięcia w grze, paradygmat, zapłata, przykłady i odmiany danej gry.

obraz świata <ang. *world view*>

Wynikający z perspektywy skryptu zniekształcony obraz świata i ludzi widziany oczami Dziecka.

obszar odrzucenia <ang. *discount area*>

Dotyczy tego, czy dyskontowanie (odrzucenie) dotyczy siebie, innych osób czy sytuacji.

ochrona <ang. *protection*>

Asekuracja danej osoby (np. pacjenta) przed skutkami złamania rodzicielskich zakazów przez doświadczanie siły kogoś innego (np. terapeuty).

odcięcie, wyzwolenie zewnętrzne <ang. *cut-off, external release*>

Przychodzące z zewnątrz wyzwolenie od skryptu.

odczuwana koncepcja życia <ang. *felt concept of life*>

Określenie odnoszące się do stanu Ja-Dziecko.

odmiany gry <ang. *game variations*>

Rodzaje gier pokrewnych, dopełniających, a czasem też przeciwnych do tezy danej gry.

odpieprznik <ang. *fuck off*>

Odwrotna strona koszulki (T-Shirt) w sposób paradoksalny uzupełniająca slogan skryptowy lub ulubioną grę.

Ofiara <ang. *Victim*>

Jedna z ról Trójkąta Dramatycznego spełniająca w sposób nadmierny wszystkie nałożone na nią wymagania i dopatrująca się porażek głównie w sobie. Osoba postrzegająca siebie jako nieudacznika, kogoś niedocenianego, kto nie jest w stanie przetrwać bez pomocy innych. Jest odrzucana lub atakowana, choć sama prowokuje takie sytuacje. Jej pełna podporządkowania, obaw i narzekania postawa przyciąga zarówno Prześladowcę, jak i Ratownika.

Ojciec-Ogr, Ohydny Troll, Szalone Dziecko ojca <ang. *Ogre Father*>

Negatywny aspekt Rodzica w Dziecku (RDz) ojca, który formułuje także Rodzica w Dziecku (RDz) jego córki i kieruje jej tragicznym skryptem. Pozytywnym odpowiednikiem w skrypcie produktywnym jest Wesoły Olbrzym.

opcja <ang. *option*>

Technika wskazywania takich stanów Ja w transakcjach, aby wyzwolić się ze znanych, ale niekonstruktywnych i utrwalonych relacji z innymi.

operacja <ang. *operation*>

Ciąg prostych społecznych transakcji, często o charakterze informacyjnym lub podejmowanych w ściśle określonym celu, nie będących grą.

opóźnienie komputerowe <ang. *computer delay*>

Oslabiona lub odroczone reakcja Dorosłego pod wpływem wymagań rzeczywistości, oczekiwań Rodzica lub emocji Dziecka.

palimpsest <ang. *palimpsest*>

Zmodyfikowana i dostosowana późniejsza wersja skryptu pojawiająca się wraz z nowymi okolicznościami oraz rozwojem dziecka.

parada rodzinna <ang. *family parade*>

Sposób, w jaki skrypt przekazywany jest z pokolenia na pokolenie.

paradygmat gry <ang. *game paradigm*>

Informuje o kluczowych posunięciach w grze niezbędnych dla jej zrozumienia.

parentaż <ang. *parenting*>

Nadmierne obciążenie destrukcyjnymi wpływami Rodzica.

pasywność <ang. *passivity*>

Brak przejmowania odpowiedzialności za swoje myślenie, działanie oraz odczuwanie charakteryzujące się zaprzestaniem wykonywania określonych czynności lub wykonywaniem ich w sposób nieefektywny. Podstawą zachowań pasywnych jest nierozwiązana, destrukcyjna relacja symbiotyczna, a celem powstrzymanie od funkcjonowania tych stanów Ja, które nie biorą udziału w symbiozie. Strategie pasywnego zachowania wskazują na obecność dyskontowania i przewartościowania. Są to:

- Bierność, (ang. *doing nothing*), „nic nierobienie” – kierowanie energii w powstrzymywanie się od działania, a nie w rozwiązywanie problemu, warunkowane wysokim poziomem lęku;
- Nadadaptacja (ang. *overadaptation*), akomodacja, nadmierne dopasowanie – ignorowanie lub pomniejszanie własnych celów w działaniu i realizowanie celów innych osób; strategia najtrudniejsza do zdiagnozowania, ale z najlepszymi prognozami w terapii;
- Niepohamowanie (ang. *agitation*), „nie móc się powstrzymać” – wydatkowanie dużej ilości energii na czynności bezcelowe, czysto mechaniczne lub nie związane z zadaniem, które jednostka ma rozwiązać; najczęściej forma pośrednia między nadadaptacją a przemocą i niezdolnieniem;
- Niezdolnienie (ang. *incapacitation*) lub przemoc (ang. *violence*), agresja – uwolnienie energii skumulowanej we wcześniejszych strategiach (głównie niepohamowaniu) i skierowanie jej 1. przeciwko sobie w przypadku niezdolnienia, które uwidacznia się w np. w objawach psychosomatycznych lub 2. na otoczenie poprzez akty wandalizmu, przemoc fizyczną, psychiczną itp.

Pathos, Dziecko w Dorosłym <gr. *páthos*>

Stan Dorosłego w analizie drugiego stopnia uwzględniający przejęte, przepracowane i zintegrowane pozytywne emocjonalne aspekty Dziecka, wyrażający się osobistą atrakcyjnością, żywotnością oraz spontanicznością np. dziecięcy urok osobisty, otwartość czy naturalność. Element Zintegrowanego Dorosłego.

Pat-pacjent <ang. *Pat-patient*>

Pacjent zdecydowany na zmianę swojego destrukcyjnego skryptu.

patologia strukturalna <ang. *structural pathology*>

Sytuacja kontaminacji Dorosłego i/lub wykluczenia poszczególnych stanów Ja.

persona <gr. *prosopon*>

Specyficzny aspekt Dziecka Przystosowanego, kształtujący się między szóstym a dwunastym rokiem życia, będący idealną i zakamuflowaną reprezentacją Ja, która jako maska społeczna prezentowana jest światu zewnętrznemu.

perspektywa marsjańska, marsjański punkt widzenia

<ang. *Martian viewpoint*>

Swoisty zabieg metodologiczny polegający na patrzeniu w sposób obiektywny, pozbawiony uprzedzeń czy stereotypów, a także całkowicie naiwny, na relacje międzyludzkie.

perspektywa ziemską, ziemski punkt widzenia

<ang. *Earthian viewpoint*>

Przejęty od innych osób zniekształcony sposób oceny rzeczywistości.

Phisis <gr. *phisis*>

Wewnętrzna siła uzdrawiająca, zmuszająca do rozwoju i doskonalenia się.

Philia <łac. *filius* – syn, *filia* – córka>

Obszar integracji Rodzica i Dziecka w zakresie budowania więzi, intymności i zaangażowania (afiliacja).

pięć kontraktów zaufania <ang. *five trust contracts for couples*>

Wzajemny kontrakt w parach służący zbudowaniu zaufania poprzez zaangażowanie poszczególnych stanów Ja:

- Rodzic Krytyczny („Kontrakt przetrwania w związku”, ang. *The No-Collapse Contract*) – para umawia się na utrzymanie pewnych wzajemnych standardów i zasad.
- Rodzic Opiekuńczy („Kontrakt ochronny”, ang. *The Protection Contract*) – para zgadza się dostarczać drugiej stronie wsparcia, potrzebnych informacji lub oszczędzać nadmiernego niepokoju, stresu, wstydu czy bólu psychicznego.
- Dorosły („Kontrakt otwartości”, ang. *The Openness Contract*) – para postanawia, stosując się do reguł otwartości, a także bez pozorów bliskości, przedyskutować między sobą istotne sprawy.

- Dziecko Naturalne („Kontrakt przyjemności”, ang. *The Pleasuring Contract*) – partnerzy zgadzają się sprawiać sobie wzajemnie przyjemność.
- Dziecko Przystosowane („Kontrakt elastyczności”, ang. *The Flexibility Contract*) – partnerzy zgadzają się na wzajemną ustępliwość, np. w czasie kłótni.

plan gry <ang. *game plan*>

Opracowanie utworzone z serii pytań informujące o kolejnych posunięciach w czasie gry.

plan życia <ang. *life plan*>

Projekt tego wszystkiego, co zgodnie ze skryptem ma mieć miejsce w życiu danego człowieka.

plastikowe stroki, plastikowe Futrzaki <ang. *plastic fuzzies*>

Nieszczere pozytywne znaki rozpoznania.

plastyczność twarzy <ang. *plasticity of the face*>

Jeden z czynników umożliwiających funkcjonowanie i podtrzymywanie istniejącego skryptu, a ujawniający się poprzez różnego rodzaju przejawy mimiczne twarzy.

płynność działania, elastyczność działania <ang. *functional fluency*>

Integracja Dorosłego z uwzględnieniem wpływów Rodzica i Dziecka, dzięki czemu reakcje jednostki mogą być bardziej elastyczne, może ona z łatwością przechodzić pomiędzy poszczególnymi stanami Ja, odpowiadając adekwatnie na sytuację.

pogrywanie <ang. *game behaviour*>

Uporczywe zachowanie gracza nastawione na spieniężenie uzbieranych talonów psychologicznych, a nie na osiągnięcie określonego celu.

poletko rodzinne <ang. *family culture*>

Główna sfera zainteresowań rodziny sprowadzająca się często do funkcji fizjologicznych ciała.

porażka <ang. *failure*>

Niemожność realizowania skryptu prowadząca w konsekwencji do depresji.

posunięcia w grze <ang. *moves in the game*>

Pokazują minimalną liczbę bodźców i reakcji transakcyjnych ujawniających się w czasie gry.

poziomy kontraktu <ang. *levels of contract*>

W zależności od problemu i możliwości klienta kontrakt może być zawierany na różnych poziomach:

- poziom I – zakłada symbiotyczną relację z terapeutą, polegającą na zastąpieniu struktury Rodzica klienta strukturą Rodzica terapeuty (psychozy, interwencja kryzysowa);
- poziom II – koncentruje się wyłącznie na zmianie konkretnego zachowania;

- poziom III – skupia się na zmianie całego obszaru funkcjonowania poprzez redecyzję.

poziom dyskontowania, poziom odrzucenia <ang. *level of discounting*>

Odnosi się do tego, czy dyskontowanie dotyczy samego istnienia, osobistej ważności, możliwości zmiany lub własnych zdolności i talentów.

Pozwalacz <ang. *Allower*>

Antyteza poganiacza pozwalająca Rodzicowi Opiekunczemu na ujawnienie się Dziecka. Wyraża się przeciwnymi do poganiacza stwierdzeniami: „Mam prawo do błędu”, „Mogę być słaby”, „Mam prawo myśleć też o sobie”, „Nie zawsze sam wysiłek przynosi sukces”, „Mogę zwolnić”.

pozwolenie, przyzwolenie <ang. *permission*>

Zgoda na autonomiczne uwalniające zachowanie przeciwstawiające się skryptowym zakazom, prowokacjom lub kłótwie nałożonej przez rodziców. Dotyczą fundamentalnych sfer funkcjonowania jednostki:

- istnienia, np. „Bądź i istniej”;
- bycia sobą, np. „Bądź kim jesteś”;
- bycia w swoim wieku, np. „Masz prawo być dzieckiem”;
- bliskości z innymi, np. „Możesz zaufać innym”;
- odczuwania, np. „Możesz wyrażać to, co czujesz”;
- myślenia, np. „Możesz samodzielnie myśleć”;
- aktywności i sukcesu, np. „Odnos sukcesy”;
- zdrowia, np. „Bądź zdrowy”.

Także jedna z interwencji terapeutycznych polegająca na udzieleniu zgody na przekroczenie nadmiernie rygorystycznych i prowokacyjnych Rodzicielskich zapisów lub uprawnienie Dorosłego do zaniechania zachowań negatywnych lub wymagających zmiany.

pozycja życiowa, postawa życiowa <ang. *life position*>

Podstawowe przekonania osoby, powstałe przed ósmym rokiem życia, o sobie samej i innych, służące do usprawiedliwiania swoich decyzji i zachowań. Jest to fundamentalny punkt widzenia na zasadnicze wartości, które osoba przestrzega w sobie i w innych. Wyróżnia się następujące pozycje:

- Ja nie jestem OK – Wy (Ty) jesteście OK (–,+) pozycja depresyjna;
- Ja nie jestem OK – Wy (Ty) nie jesteście OK (–,–) pozycja schizoidalna;
- Ja jestem OK – Wy (Ty) nie jesteście OK (+,–) pozycja paranoidalna;
- Ja jestem OK – Wy (Ty) jesteście OK (+,+) pozycja zdrowa.

Trzy pierwsze pozycje mają charakter uczuciowy, są nieświadome, powstają we wczesnym okresie życia i są zależne od otrzymywania stroków lub ich braku. Czwarta pozycja ma charakter świadomej postawy. Obok czterech postaw dwustronnych wyróżnianych jest też osiem postaw dwustronnych, a także wielostronnych lub niestabilnych (oznaczanych symbolem: „?”). Pozycje życiowe stanowią

podstawę podejmowania wielu decyzji i punkt wyjściowy rozpoczynania szeregu gier.

pozytywny strok, pozytywny głask, Puszek <ang. *positive stroke*>

Znak rozpoznania, odbierany przez daną osobę jako potwierdzający aspekt jej za-
ważenia.

pożyczka <ang. *mortgage*>

Zobowiązanie służące ustrukturalizowaniu jakiegoś okresu życia.

prawdziwe Ja <ang. *real self*>

Stan Ja odczuwany jako ten, w którym realnie i aktualnie znajduje się dana osoba.

predykat <ang. *predicate*>

Treść, którą wypełniona jest dana pozycja życiowa lub skrypt, np. bogactwo, pienią-
dze, płeć, religia, rasa itd.

prędkość skryptu <ang. *script velocity*>

Liczba zmian ról w skrypcie w określonej jednostce czasu.

proces <ang. *process*>

Pojęcie procesu w analizie transakcyjnej jest rozumiane w dwojaki sposób:

- jako stany Ja ujawniane przez daną osobę w określonym czasie;
- jako sposoby przeżywania skryptu w relacji do czasu.

program <ang. *program*>

Pojęcie programu jest rozumiane w analizie transakcyjnej w dwóch znaczeniach,
jako:

- konsekwencja wspólnego funkcjonowania wszystkich składników aparatu skryptowego, przejawiająca się np. określonym stylem życia;
- zbiór wiadomości skryptowych pochodzących od Dorosłego rodzica i prze-
chowywana w Dorosłym dziecku.

profil stroków, profil głasków <ang. *stroking profile*>

Diagram ilustrujący i analizujący indywidualne preferencje dotyczące dawania
i otrzymywania stroków oraz odrzucania lub proszenia o nie.

protokół <ang. *protocol*>

Wczesne dramatyczne doświadczenia, na jakich zbudowany jest skrypt.

provokacja <ang. *provocation, come-on*>

Zachęta, doping, uwodzenie lub żądanie ze strony rodzica do ujawniania się nega-
tywnych, nieprzystosowanych lub destrukcyjnych zachowań dziecka.

przeciwszkrypt <ang. *counterscript*>

Potencjalny plan życiowy oparty na zaleceniach rodzicielskich.

przedzapłon <ang. *reachback*>

Czas komplementarny do wypalenia, umożliwiający funkcjonowanie i podtrzymywanie skryptu i polegający na wpływie zbliżających się wydarzeń na aktualne, często zdeorganizowane, zachowanie.

Przegrywający, Przegrany, Żaba <ang. *loser*>

Osoba, która nie realizuje założonych przez siebie celów w wyniku destrukcyjnego skryptu. Zapłata skryptowa jest bolesna oraz niszcząca i pochodzi od Szalonego Dziecka rodziców.

przejście do skryptu <ang. *outbreak of script*>

Zmiana mniej lub bardziej racjonalnego i kontrolowanego zachowania na zachowania skryptowe.

przełącznik, zamiana <ang. *switch*>

Manewr zmuszający kogoś do zamiany roli w grze lub skrypcie, rozumiany także jako bodziec wewnętrzny czy zewnętrzny wyłączający zachowanie przystosowawcze, a włączający pogrywanie.

przekonanie <ang. *conviction*>

Opinia na temat bycia OK lub bycia nie OK samego siebie lub innych osób.

przemoc <ang. *violence*>

Zachowanie pasywne, w którym dana osoba kieruje swoją destrukcyjną energię na zewnątrz, próbując w ten sposób zmusić otoczenie lub partnera relacji symbiotycznej do rozwiązania jej problemu.

przesłodzenie <ang. *Marshmallow-Throwing*>

Nadmiar fałszywych pozytywnych stroków.

przestrzeń skryptu <ang. *script space*>

Umowna przestrzeń, w jakiej rozgrywa się skrypt.

Prześladowca <ang. *Persecutor*>

Jedna z ról Trójkąta Dramatycznego, obniżająca wartość innych, upokarzająca lub pomniejszająca ich wartość. Wyznaczająca też nadmiernie rygorystyczne, brutalne i surowe ograniczenia, reguły, czy wymagania oraz egzekwująca je w sposób niezwykle drobiazgowy.

przewartościowanie <ang. *grandiosity*>

Przesadne wyolbrzymienie pewnych cech rzeczywistości. Przewartościowaniu zawższe towarzyszy dyskontowanie zgodnie z zasadą, że pomniejszanie jednych aspektów rzeczywistości powoduje automatyczne wyolbrzymienie innych.

przykład gry <ang. *game example*>

Egzemplifikacja gry jako dziecięcego, a później jej dorosłego prototypu.

przyzwolenie, pozwolenie <ang. *permission*>

Odwrotność zakazów skrytowych w postaci zgody na odrzucenie zachowań, które Dorosły klienta pragnie wyeliminować.

przyporządkowanie <ang. *attribution*>

Wiadomość skryptowa rodziców mówiących dziecku, kim jest.

psychodrama <ang. *psychodrama, drama therapy*>

Jedna z metod terapii grupowej polegająca na odgrywaniu określonych ról przez uczestników i wykorzystywana w analizie transakcyjnej celem identyfikacji poszczególnych stanów Ja, pozycji życiowych, ujawniających się elementów skryptowych (tzw. techniki odgrywania skryptu) czy prowadzonych gier.

psychodynamika gry <ang. *game psychodynamics*>

Rodzaje zjawisk i kategorii psychodynamicznych służących interpretacji gry, np. introjekcja, inkorporacja, wgląd, projekcja, regresja, kateksja itd.

pułapka barana <ang. *ram trap*>

Powtarzanie nieustannie tych samych rzeczy lub sytuacji pomimo tego, że nie przynoszą one spodziewanych efektów. Ma miejsce przy osłabionym stanie Dorosłego.

Puszki, Ciepłe Futrzaki, Puszyste <ang. *Warm Fuzzies*>

Pozytywne i szczere znaki rozpoznania.

ratownictwo <ang. *rescue*>

Zachowanie polegające na tym, że dana osoba robi coś, czego nie chce zrobić w stosunku do kogoś, lub też robi więcej niż uważa za stosowne, odpowiedzialne czy sprawiedliwe w danej sytuacji. Korzyści z procesu pomagania odnosi osoba pomagająca, a osoba wspomagana doświadcza uczucia bezsilności, niższości i niemocy.

Ratownik, Wybawca <ang. *Rescuer*>

Jedna z ról Trójkąta Dramatycznego, która pod pretekstem oferty pomocy i własnej użyteczności pomaga innym, osiągając w ten sposób poczucie wyższości oraz dominacji nad nimi, a także unika w ten sposób roli Ofiary. Nierzadko uzależnia innych od siebie lub odbiera im samodzielność w przekonaniu, że nie są w stanie sami sobie poradzić.

rakieta, raket, szantaż <ang. *racket*>

Wzorzec nieświadomych zachowań skryptowych będących środkiem poszukiwania i manipulowania otoczeniem powodując w ten sposób przeżywanie przez daną osobę negatywnych uczuć zastępczych.

raketiring, szantażowanie, wymuszanie okupu, przekupywanie

<ang. *racketeering*>

Transakcje wyrażające oczekiwanie stroków od innych w interesie swoich uczuć zastępczych.

reakcja, reakcja transakcyjna, (r) <ang. *transactional response*>

Odpowiedź o charakterze werbalnym albo pozawerbalnym na bodziec transakcyjny.

redecyzja <ang. *rededcision*>

Zastąpienie wcześniejszej samoograniczającej decyzji skryptowej nową decyzją, która bierze pod uwagę dorosłe zasoby danej osoby z uwzględnieniem perspektywy:

- retrospektywnej – koncentrowanie się na doświadczeniach z przeszłości;
- aktualnej – polega na zastąpieniu bieżących dysfunkcjonalnych zachowań;
- przyszłościowej – uwzględniającej późniejsze konsekwencje posiadanych decyzji skryptowych.

Jako szkoła reddecyzji jest jednym z trzech głównych nurtów terapeutycznych w AT, stworzonych przez B. i M. Gouldingów.

redefinicja <ang. *redefining*>

Zniekształcenie postrzegania rzeczywistości tak, aby pasowała do skryptu.

reparentaż, reparentage, reparenting <ang. *reparenting, re-parenting*>

Proces zmiany destruktywnych zapisów Rodzica w skutek uaktywnienia Dorosłego np. poprzez obserwowanie postępowania innych pozytywnych rodziców, wymazywanie negatywnych introjektów rodzicielskich itd. W konsekwencji ma się wytworzyć nowy, bardziej pozytywny oraz przystosowany stan Rodzica. Stosowany był m.in. przez J. Schiffa w procesie regresji osób chorych na schizofrenię.

Respondent <ang. *respondent*>

Osoba odpowiadająca w grze lub transakcji na inicjatywę agensa.

rodzaje transakcji krzyżowych <ang. *types of cross transactions*>

Istnieją cztery charakterystyczne rodzaje transakcji skrzyżowanych:

- Pierwszego rodzaju: charakterystyczne dla reakcji przeniesieniowych w procesie psychoterapii.
- Drugiego rodzaju: charakterystyczne dla terapeutycznych reakcji przeciwprzeniesieniowych.
- Trzeciego rodzaju: gdy ktoś oczekuje wsparcia, a otrzymuje w zamian fakty lub informacje.
- Czwartego rodzaju: gdy ktoś oczekuje podporządkowania, a otrzymuje zachwałę lub przemądrzałą odpowiedź.

Rodzic, stan Ja-Rodzic, R₂, P₂ <ang. *Parent, Parent ego-state*>

Zespół uczuć, myśli, działań oraz bezrefleksyjnych lub automatycznych wypowiedzi i zachowań ukształtowanych pod wpływem rodziców lub przejętych od osób pełniących ich rolę. Może funkcjonować jako czynnik sterujący (Rodzic Wpływowy) lub przejawiać się w zachowaniach typowo rodzicielskich (Rodzic Aktywny).

Rodzic Grupowy <ang. *Parent Group*>

Rygorystyczne, surowe oraz konformizujące wpływy grupy na jednostkę. Może dotyczyć przykładowo oddziaływań znaczącej grupy rówieśniczej w okresie dorastania na młodzież.

Rodzic Krytyczny, Rodzic Kontrolujący, Rodzic Normatywny

<ang. *Critical Parent, Controlling Parent, Parent Duty*>

W ujęciu funkcjonalnym część składowa Rodzica charakteryzująca się chęcią kontroli, krytyki i kierowania. Formułujący nakazy i powinności. Słyszany czasem jako surowy wewnętrzny głos rodzicielski. W analizie drugiego stopnia odpowiada Rodzicowi w Rodzicu.

Rodzic Magiczny <ang. *Magical Parent*>

Zawarte w Rodzicu Dziecka (RDz) przekonanie o wszechmocy zapisów rodzicielskich.

Rodzic Niepełny <ang. *Incomplete Parent*>

Brak lub fragmentaryczność stanu Rodzica w skutek nieobecności fizycznej lub psychicznej jednego lub obojga rodziców.

Rodzic Opiekuńczy, Rodzic Naturalny, Rodzic Wychowujący,

Rodzic Chroniący <ang. *Protective Parent, Nourishing Parent*>

W analizie funkcjonalnej stan Rodzica charakteryzujący się troską, pomocą, ochroną i współczuciem. W analizie drugiego stopnia odpowiada Dziecku w Rodzicu.

Rodzic Praktyczny <ang. *Paractical Parent*>

Pragmatyczna i funkcjonalna część Rodzica zawierająca przepisy, pouczenia czy recepty dotyczące radzenia sobie oraz przekształcania rzeczywistości. W analizie drugiego stopnia odpowiada Dorosłemu w Rodzicu.

Rodzic Przesądny <ang. *Superstitious Parent*>

Zabobonny i bezkrytyczny stan Rodzica, zawierający niesprawdzone dane.

Rodzic w Dorosłym, Ethos RD <ang. *Parent in the Adult*>

W analizie strukturalnej drugiego stopnia Dorosły wyrażający przejęte od Rodzica i świadomie przepracowane oraz zintegrowane zalety moralne, np. odpowiedzialność, punktualność, lojalność, czy szczerłość.

Rodzic w Dziecku, Rodzic Magiczny, RDz <ang. *Parent in the Child*>

W analizie strukturalnej drugiego stopnia reprezentuje Rodzica lub wyobrażenie rodzica zawarte w Dziecku i zawiera magiczną oraz przetworzoną przez fantazję dziecka wersję informacji otrzymywanych od rodziców. W ujęciu funkcjonalnym określane bywa jako Dziecko Przystosowane.

Rodzic w Rodzicu, RR <ang. *Parent in the Parent*>

W analizie strukturalnej drugiego stopnia reprezentuje zawartość Rodzica przejętą od rodziców lub wyobrażeń rodziców. Zawiera przekaz wartości oraz stereotypy i nakazy. W ujęciu funkcjonalnym odpowiada Rodzicowi Krytycznemu.

rodzicielski brzuchomówca <ang. *parent ventriloquist*>

Wewnętrzny głos Rodzica opanowujący aparat głosowy, a czasem też resztę ciała, pozwalając w ten sposób skryptowi przejąć na jakiś czas sterowanie życiem jednostki.

rola <ang. *role*>

Pozycja w grze lub skrypcie rozpatrywana z punktu widzenia agensa i wynikająca z określonej struktury osobowości.

rozrywka, spędzanie czasu, zabijanie czasu <ang. *pastimes*>

Jedna z form strukturalizacji czasu, inicjowana najczęściej przez Dziecko, dzięki której utwierdzamy się w pełnionej roli, pozycji życiowej czy otrzymujemy pozytywne stroki. Przejawia się np. tym, że osoby rozmawiając o danej sprawie, nie zamierzają podjąć w tej dziedzinie żadnych działań. Jest czasem inicjowana również przez Rodzica lub Dorosłego.

ruchome Ja <ang. *mobile ego*>

Jeden z czynników umożliwiających funkcjonowanie i podtrzymywanie skryptu, polega na rezygnowaniu w danej chwili z któregoś ze stanów Ja.

rytuał <ang. *ritual*>

Jedna ze stereotypowych form strukturalizacji czasu w formie powierzchownych, konwencjonalnych i ustrukturalizowanych przejawów zachowań (np. powitanie) będących w sumie wymianą uznanych i wcześniej zaprogramowanych stroków. Rytuały inicjowane są najczęściej przez Rodzica.

rzucanie galaretki <ang. *marshmallow-throwing*>

Rozdawanie nieszczerych stroków.

samogłaskanie <ang. *self-stroking*>

Dostarczanie w postaci stroków wsparcia samemu sobie.

sceneria skryptu, scena skryptu <ang. *script set, script scene*>

Przenoszona na aktualne gry i zachowania skryptowe scenografia sięgająca do świadczeń dzieciństwa przypominająca iluzjny sen.

siatka uczuć zastępczych, system uczuć zastępczych, rakietki

<ang. *racet system*>

Samowzmocniający się system usprawiedliwionych sposobów poszukiwania, dostarczania oraz uzewnętrzniania ukrytych, zastępczych i nieprzyjemnych uczuć Dziecka (np. wstyd, lęk, złość itd.) czującego się nie OK. Uczucia te stanowią zapłatę w grze lub skrypcie.

skala decyzji <ang. *decision scale*>

Narzędzie zaproponowane przez S.J. Woollamsa dostarczające nieco więcej informacji niż matryca skryptowa. Dotyczy wszystkich ważnych decyzji skryptowych (istnienia, bliskości, myślenia itd.), relacji między poszczególnymi elementami aparatu skryptowego (zapłata, nakazy, prowokacje itd.) oraz źródeł przekazów skryptowych (ojciec, matka, opiekunowie itd.).

skarbiec gier, skarbnica gier <ang. *treasure game*>

Termin użyty przez E. Berne'a służący prezentacji i identyfikacji zbioru wyodrębnionych przez niego gier.

skrypt, scenariusz życia, skrypt życiowy <ang. *life-script*>

Specyficzny, nieświadomy plan życiowy, przypominający scenariusz np. sztuki teatralnej i wyznaczający danej osobie oraz innym charakterystyczne role do odegrania. Oparty jest na wczesnodziecięcych decyzjach i iluzjach. Zostaje później wzmacniany przez rodziców, a także motywowany określonymi zdarzeniami żywymi oraz kończy się w wybrany w dzieciństwie sposób.

skrypt banalny <ang. *banal script, non-winning scripy*>

Typowy skrypt Niewygrującego. Charakteryzuje większość osób i nie zawiera ani bardzo pozytywnych, ani również wyjątkowo negatywnych przekazów. Zapłata skryptowa ma charakter trywialny, błahy i w sumie nieistotny.

skrypt hamartyczny <ang. *hamartic script*>

Skrypt tragiczny prowadzący do samozniszczenia człowieka np. poprzez samobójstwo, zabójstwo lub szaleństwo.

skrypt kulturowy <ang. *cultural script*>

Skrypt charakterystyczny dla wartości uznawanych przez daną społeczność. W pewnym sensie znaczeniowo najbliższy potocznemu rozumieniu „charakteru narodowego”. Zawiera najbardziej charakterystyczne dla określonej społeczności wartości, przekonania i wzory zachowania. Stanowi ramy, w jakich rozgrywają się skrypty indywidualne czy rodzinne, które stwarzają tym większe możliwości zachowań, im bardziej otwarta i heterogeniczna jest społeczność.

skrypt pierwotny <ang. *primal script*>

Najwcześniejsza wersja skryptu wynikająca z dziecięcego rozumienia dramatu rodzinnego.

skrypt przegrywający <ang. *losing script*>

Skrypt Przegrywającego, gdzie zapłata skryptowa jest bolesna oraz niszcząca i pociąga za sobą brak sukcesów a także nierealizowanie zamierzonych celów.

skrypt rodzinny <ang. *family script*>

Skrypt przekazywany z pokolenia na pokolenie reprezentujący typowe dla danej rodziny wartości, zwyczaje i normy zachowania.

skrypt subkulturowy <ang. *subculture script*>

Skrypt typowy dla mniejszych grup kulturowych kontestujących normy grupy, z jakiej wyrastają np. Amisze w Stanach Zjednoczonych.

skrypt typu „móc” <ang. *can-do script*>

Skrypt zdefiniowany w sposób pozytywny i prowadzący do osiągnięcia zamierzonego celu.

skrypt typu „nie móc” <ang. *can't-do script*>

Skrypt zdefiniowany w sposób negatywny i nie prowadzący do osiągnięcia zamierzonego celu.

skrypt wygrywający <ang. *winning script, winner script*>

Skrypt Wygrywającego, gdzie zapłata skryptowa jest satysfakcjonująca i pociąga za sobą sukces w postaci osiągnięcia zamierzonego celu.

skryptowe zachowanie <ang. *scripty behavior*>

Postępowanie wyznaczone w większym stopniu skryptem niż racjonalnymi przyczynami. W szerszym znaczeniu określenie „skryptowe” oznacza również myśli, uczucia, wyobrażenia itd. świadczące o istnieniu skryptu.

slogan gry <ang. *game slogan*>

Hasło charakteryzuje zasadnicze motto oraz zasady gry, na podstawie którego ukuta zostaje zwykle nazwa gry, np. „Ja tylko próbuję ci pomóc”. Slogan gry często wyrażany jest w postaci tzw. „T-shirt” (napis na koszulce).

somatyzacja <ang. *somatisation*>

Sytuacja, w której wyłączone Dziecko uniemożliwiając wyrażanie adekwatnych potrzeb i emocji, kieruje rozpaczliwy komunikat do Rodzica Opiekuńczego pod hasłem: „Cierpię – chcę przestać”. Komunikat ten jest przechwytywany przez Rodzica Krytycznego, który odpowiada: „Twoje potrzeby nie są ważne, milcz i funkcjonuj dalej”.

spontanizność <ang. *spontaneity*>

Jedna ze składowych autonomii polegająca na swobodzie wyboru spośród różnych uczuć, myśli i zachowań pochodzących z poszczególnych stanów Ja. Bywa czasem utożsamiana z autentycznością.

stan Ja, stan ego, składowa ego <ang. *ego state*>

Spójny zbiór myśli, uczuć i doświadczeń manifestujących się poprzez konkretne zachowania. W analizie pierwszego stopnia jest to stan: Ja-Rodzic (Rodzic), Ja-Dorosły (Dorosły) i Ja-Dziecko (Dziecko).

sterowany przez skrypt, „zajeżdżany” skryptem

<ang. *script-driven, script-ridden*>

Osoba mająca poczucie, że za wszelką cenę musi zrealizować swój skrypt, co nie pozwala jej koncentrować się na niczym innym.

sterowniki skryptu <ang. *script controls*>

Elementy aparatu skryptowego składające się z: zapłaty (kłątwy), nakazów (hamulca), prowokacji (zachęt), kierujące rozwojem i biegiem skryptu oraz popychające daną osobę ku jej przeznaczeniu.

stoper gry <ang. *game timer*>

Komunikat, przez który ujawnić można ukryty motyw gry. Znalezienie stopera jest często skuteczną metodą „rozbijania” gry.

stopnie gier i skryptu <ang. *degrees of games and scripts*>

Gradacja i intensywności skutków, do jakich prowadzą poszczególne gry lub skrypt:

- pierwszy stopień – łagodny i społecznie akceptowany, np. drobna złośliwość, utarczka słowna, uszczypliwość itd.
- drugi stopień – bardziej nasilony, zwodniczy i szorstki, nie powoduje jednak nieodwracalnych szkód w relacjach społecznych, np. konieczność przeproszenia kogoś, wyjaśnienie, poniesienie odpowiedniej kary itd.
- trzeci stopień – najbardziej intensywny, bezwzględny i tragiczny, prowadzący często do nieodwracalnych skutków, np. rozwód, śmierć, poważne zranienie, samobójstwo, choroba itd.

stopień autonomii <ang. *degree of autonomy*>

Świadomość skali kontaminacji Dorosłego.

strefy cielesne graczy <ang. *players' physical areas*>

Umowne sfery ciała osób zaangażowanych w grę, np. oralna, falliczna, analna itd.

strok, głask, strouki, wsparcie, wzmocnienie, znak rozpoznania,**aprobata, wsparcie** <ang. *stroke*>

Jednostki interpersonalnego rozpoznania. Stanowią istotny element zdrowia fizycznego, psychicznego oraz egzystencjalnego przetrwania. Dzielą się na pozytywne (Puszki) i negatywne (Kolczatki) oraz warunkowe, bezwarunkowe i nieszczerze. Mogą mieć charakter fizyczny (np. przytulenie), werbalny (np. pochwała) lub czynnościowy (np. uważne słuchanie).

strok bezwarunkowy, głask bezwarunkowy <ang. *unconditional stroke*>

Znak rozpoznania odnoszący się do bezwzględnej wartości danej osoby.

strok fałszywy, strok plastikowy, plastikowe Futrzaki

<ang. *counterfeit stroke, plastic stroke, plastic fuzzies*>

Znak rozpoznania wydający się z pozoru pozytywny, zawierający jednak negatywny i nieszczerzy komunikat („żądło”).

strok warunkowy <ang. *conditional stroke*>

Znak rozpoznania odnoszący się do tego, jak dana osoba się zachowuje lub co robi.

struktura <ang. *structure*>

Klasyfikacja zachowania, uczuć i doświadczeń danej osoby w kategoriach stanów Ja.

strukturalizacja czasu <ang. *time structure*>

Sposób, w jaki człowiek wchodząc w relacje z innymi, wypełnia w sensie psychologicznym swój czas. W zależności od wzrastającego stopnia intensywności kontaktu z innymi wyróżnia się: wycofanie, rytuały, rozrywki, procedury, intymność.

styl transakcyjny <ang. *transactional mode*>

Niesymbiotyczne utrwalone typowe rodzaje transakcji między dwojgiem lub większą ilością partnerów.

Super-Rodzic, Bóg-Rodzic <ang. *Super-Parent, God-Rodzic*>

Pełen wszechmocy i siły, a także czasem negatywnych cech (np. przemocy, megalomanii, psychopatii itp.) aspekt Rodzica.

superwizja transakcyjna <ang. *transaction supervision*>

Superwizja grupowa lub indywidualna za pomocą analizy transakcyjnej uwzględniająca ukryte transakcje, niekorzystne pozycje życiowe, skrypty oraz gry klientów i terapeutów.

sygnały skryptowe <ang. *script signals*>

Określone przejawy zachowania wskazujące, że dana osoba znajduje się pod wpływem własnego skryptu.

symbioza <ang. *symbiosis*>

Utrwalony związek, w którym dwie lub więcej osób nie używając indywidualnego pełnego zestawu swoich stanów Ja zachowują się tak, jakby tworzyły jedną osobę.

Syndrom Jednorożca <ang. *Unicorn Syndrome*>

Błąd metodologiczny, mogący zdarzać się również w analizie transakcyjnej, przejawiający się sytuacją, gdy teoria jest dopasowywana w taki sposób, aby pasowała do nie zawsze potwierdzających ją obiektywnych danych.

Syndrom Prokrustesa <ang. *Prokrustes Syndrome*>

Błąd metodologiczny, mogący ujawniać się również w analizie transakcyjnej, polegający na dopasowywaniu danych w taki sposób, aby pasowały do z góry założonych przesłanek teoretycznych.

Szalone Dziecko rodzica, Matka-Wiedźma, Ojciec-Ogr

<ang. *the Parent's crazy Child*>

Silnie destrukcyjne przejawy Dziecka Przystosowanego rodzica budujące destrukcyjny skrypt wychowywanego dziecka.

śmiech szubieniczny, śmiech wisielczy <ang. *gallows laugh*>

Zwieńczenie transakcji szubienicznej w postaci uśmiechu lub śmiechu agensa lub/i jego otoczenia wtedy, gdy mowa o czymś bolesnym.

śmierdzące myślenie <ang. *stinking thinking*>

Negatywny i toksyczny wewnętrzny głos pochodzący od Rodzica Krytycznego, charakteryzujący się różnymi przejawami surowej kontroli i brakiem akceptacji, obniżaniem poczucia wartości czy katastroficznym myśleniem.

świadomość <ang. *awareness*>

Jedna ze składowych autonomii polegająca na zdolności doświadczania czystych wrażeń zmysłowych oraz zdawania sobie sprawy z tego, co dzieje się aktualnie.

świat skryptowy <ang. *script world*>

Zniekształcona iluzyjna rzeczywistość, w jakiej rozgrywa się skrypt.

Świński Rodzic, Rodzic-Wewnętrzny, Okrutny Krytyk <ang. *Pig Parent*>

Destrukcyjne i silnie negatywne aspekty Rodzica w Dziecku. Odpowiada Matce-Wiedźmie i Ojcu-Ogr.

talony psychologiczne, pieczętka, stempel <ang. *trading stamp, stamp*>

Waluta uczuć zastępczych zamienianych według określonej psychologicznej ceny na konkretne zachowania będące zapłatą po zakończonej grze lub spełnianym skrypcie. Talony psychologiczne opisywane są za pomocą określonych kolorów, np.:

- talony czerwone (złość i wrogość);
- szare (bezzadność);
- brązowe (smutek i depresja);
- białe (doskonałość i cnota);
- złote (samoakceptacja) itd.

technika, Logos, Dorosły w Dorosłym <ang. *technics, technique*>

W analizie drugiego stopnia stan Dorosłego w Dorosłym wyrażający się umiejętnością obiektywnej i racjonalnej oceny rzeczywistości.

temat skryptu, treść skryptów <ang. *script theme*>

Treść skryptu dotycząca najczęściej typowych wątków dramatycznych, baśniowych lub mitologicznych, np. miłości, zemsty, zazdrości, wdzięczności, odwetu itd.

teza gry <ang. *game thesis*>

Najtrafniejszy opis gry uwzględniający jej poziom społeczny (jawny) i psychologiczny (ukryty).

totem <ang. *totem*>

Konkretne zwierzę fascynujące daną osobę i wpływające w ten symboliczny sposób na jej zachowanie.

transakcja <ang. *transaction*>

Podstawowa jednostka komunikacji społecznej w relacjach interpersonalnych przejawiająca się dowolną wymianą werbalną i/lub niewerbalną między dwoma osobami lub większą ilością osób. Transakcja składa się z bodźca transakcyjnego (s) i reakcji

transakcyjnej (r) między określonymi stanami Ja. Reakcja może stać się również bodźcem do nowej transakcji.

transakcja blokująca <ang. *blocking transaction*>

Rodzaj transakcji, w której unika się podjęcia określonego tematu poprzez zainicjowanie zastępczego sporu wokół definicji lub rozumienia danej kwestii.

transakcja kątowna <ang. *angular transaction*>

Rodzaj transakcji angażującej trzy stany Ja.

transakcja komplementarna, równoległa, prosta, nieskrzyżowana

<ang. *complementary transaction*>

Rodzaj transakcji, w której wektory bodźca i reakcji transakcyjnej przebiegają równolegle. W ten sposób bodziec transakcyjny pochodzący od określonego stanu Ja znajduje odpowiedź z oczekiwanego stanu Ja drugiej osoby w sposób symetryczny (typ I), np. Rodzic-Rodzic, lub niesymetryczny (typ II), np. Rodzic-Dziecko.

transakcja krzyżowa, transakcja niekomplementarna, transakcja skrzyżowana <ang. *non-complementary transaction*>

Rodzaj transakcji, w której bodziec i reakcja transakcyjna przecinają się ze sobą na modelu stanów Ja.

transakcja metaforyczna <ang. *metaphoric transaction*>

Rodzaj transakcji polegający na wywołaniu określonych skojarzeń poprzez wypowiedzi na odległy z pozoru temat.

transakcja pośrednia <ang. *indirect transaction*>

Transakcja, w której jedna osoba mówi do drugiej w nadziei, że ta informacja dotrze pośrednio do osoby trzeciej.

transakcja słaba <ang. *weak transaction*>

Transakcja powierzchowna, płytka, pozbawiona głębszej siły i znaczenia.

transakcja symetryczna, transakcja równoległa

<ang. *symmetric transaction*>

Transakcja, w której bodziec i reakcja transakcyjna przebiegają równolegle i adresowane są do tych samych stanów Ja, np. Rodzic-Rodzic.

transakcja szubieniczna, transakcja wisielcza

<ang. *gallows transaction*>

Rodzaj transakcji ukrytej polegającej na racjonalnej z pozoru wymianie z pozycji Dorosły-Dorosły lub zabawowej Dziecko-Dziecko, w rzeczywistości natomiast na ukrytym komunikacie Dziecka Przystosowanego do Rodzica Krytycznego innej osoby pod hasłem: „przecież to nie takie niestraszone”.

transakcja ukryta, transakcja podwójna, transakcja zdublowana<ang. *ulterior transaction, duplex transaction*>

Transakcja uruchamiająca w tym samym momencie więcej niż dwa stany Ja partnerów komunikacji, przy czym jedne transakcje mają charakter jawny (tzw. społeczny), a inne ukryty (tzw. psychologiczny).

transakcja wymijająca <ang. *parry transaction*>

Rodzaj transakcji, w którym respondent nie odpowiada wprost na komunikat agensa, udzielając pokrętniej odpowiedzi, np. pytanie: „Która godzina?” – odpowiedź: „Po co pytasz?”

transakcja zamaskowana <ang. *masked transaction*>

Ukryty rodzaj pozytywnej lub wrogiej transakcji, który np. w formie złośliwego żartu ma wywołać określony efekt.

Trójkąt Dramatyczny <ang. *Drama Triangle*>

Opracowany przez Stephena Karpmana diagram ukazujący możliwość naprzemiennych zmian ról w grze czy skrypcie jako: Ofiara – Prześladowca – Ratownik (Wybawca), tworząc w skutek tego określony dramat życia.

Trójkąt Zwycięzcy <ang. *The Winner's Triangle*>

Opracowany przez Acey Choy diagram pokazujący dynamikę konstruktywnego zachowania osób w sytuacjach konfliktowych lub podczas rozwiązywania problemów interpersonalnych poprzez odpowiedzialne przyjęcie naprzemiennych ról bycia: Asertywnym (ang. *Assertive*) – Troszczącym się (ang. *Caring*) – Wrażliwym/Potrzebującym (ang. *Vulnerable*). Role te pozwalają na utrzymanie czwartej pozycji życiowej: Ja jestem OK – Wy (Ty) jesteście OK (+,+).

trójwymiarowa matryca dyskontowa, trójwymiarowa matryca nierozpoznać <niem. *dreidimensionale Abwertungstabelle*>

Przestrzenny model analizujący wzajemną współzależność dyskontowania w odniesieniu do obszarów (ja sam, inni ludzie i sytuacje), typów (bodźce, problemy i opcje/alternatywy działania), sposobów, poziomu i trybów (istnienie, znaczenie, możliwość zmiany i zdolności osobistych).

trzy P, 3P <ang. *three P's*>

Cel pracy terapeutycznej służący stworzeniu antytezy skryptu prowadzący się do trzech fundamentalnych zasad:

- przyzwolenia (ang. *permission*) – zgoda na odrzucenie zachowań, które klient z pozycji swojego Dorosłego pragnie wyeliminować;
- ochrony (ang. *protection*) – asekuracja klienta przed skutkami złamania rodzicielskich zakazów poprzez uruchomienie jego własnego Rodzica Opiekunczego lub ewentualnie Rodzica terapeuty;
- siły, mocy (ang. *power, puissance, potency*) – doświadczanie u terapeuty lub w grupie terapeutycznej energii potrzebnej do konfrontacji ze swoimi destrukcyjnymi elementami skryptu.

Powyższe zasady J.I. Clarke uzupełniła o dwie następne:

- praktyki (ang. *practice*) – ćwiczenie nowych wzorów zachowań;
- percepcji (ang. *perception*) – kontrolowanie tego, co dzieje się w relacji terapeutycznej.

T-Shirt, koszulka, podkoszulka, przekaz na koszulce <ang. *sweatshirt*>

Zewnętrzna manifestacja sloganu gry lub ulubionego jej rodzaju. Ujawnia się jako życiowe motto, które objawia się w wyglądzie i zachowaniu jednostki.

typ dyskontowania, typ odrzucenia <ang. *type of discounting*>

Rodzaj dyskontowania wyróżniony ze względu na to, czy odnosi się do bodźców transakcyjnych, problemów czy opcji/alternatyw działania.

typy kliniczne graczy <ang. *clinical type of players*>

Różne przejawy adaptacji osobowości uczestników gry, np. schizoidalne, paranoidealne, antyspołeczne, pasywno-agresywne, obsesyjne, histroniczne itd.

typy skryptów ze względu na czas <ang. *types of scripts according to time*>

Czas życia może być wypełniany poprzez następujące typy skryptów i odpowiadające im postacie mitologiczne:

- „nigdy” (Tantal),
- „zawsze” (Arachne),
- „dopóki” lub „przedtem” (Jazon, Herakles),
- „potem” (Demokles),
- „znowu i znowu” (Syzyf),
- „otwartego końca” lub „braku zakończenia” (Filemon i Baucis).

typy skryptów ze względu na treść, typy skryptów wyróżnione ze względu na następstwa <ang. *types of scripts according to content/ types of scripts according to consequences*>

Skrypt może ograniczać trzy najważniejsze obszary autonomii:

- intymności (skrypt „bez miłości”), może prowadzić do depresji <ang. *no-love script*>;
- świadomości (skrypt „bez myślenia”), może prowadzić do szaleństwa <ang. *no-mind script*>;
- spontaniczności (skrypt „bez radości”), może prowadzić do uzależnienia <ang. *no-joy script*>.

typy skryptów ze względu na stopień destrukcyjności

<ang. *types of scripts according to the degree of destructiveness*>

Skrypty można podzielić z powodu destrukcyjności na dwie grupy: skrypty konstruktywne:

- pasji,
- doświadczenia,
- spełniania oczekiwań społecznych;

skrypty destrukcyjne:

- z przymusem i groźbą,
- z celem i porażką,
- rezygnacji,
- trudu.

tytuł gry <ang. *game title*>

Nazwy gier bywają rozbudowane lub krótkie (skrót lub akronim). W pierwszym przypadku już sam tytuł może wyrażać główną tezę gry. Wymyślone nazwy gier mają zazwyczaj charakter potoczny, często wywołują też rozbawienie.

uczucie autentyczne <ang. *authentic feeling*>

Uczucie oryginalne i nieocenzurowane, które niektóre z osób nauczyły się ukrywać pod siatką uczuć zastępczych.

uczucie zastępcze, emocje zastępcze <ang. *racket feeling*>

Nieadaptacyjne, wyuczone oraz później wzmocnione uczucie przejęte z dzieciństwa i ujawniające się w różnych sytuacjach stresowych jako właściwy z pozoru „dorosły” sposób rozwiązywania problemów emocjonalnych.

ugoda <ang. *commitment*>

Uzgodniona decyzja Dorosłego uznania określonych zasad działania prowadzących do realizacji zakładanego celu.

układ odniesienia, ramy odniesienia <ang. *frame of reference*>

Struktura powiązanych ze sobą stanów Ja będących odpowiedzią na rzeczywistość i pozwalającą na zdefiniowanie siebie, innych ludzi i świata. Określenie najbliższe pojęciu: „światopogląd”.

uprzedzenie <ang. *prejudice*>

Kontaminacje Dorosłego przez nieaktualne i niezweryfikowane dane Rodzica, które uznawane są jako prawdziwe. Wyraża się niechęcią, dezaprobatą czy negatywnym myśleniem o kimś lub o czymś bez sprawdzenia słuszności tego rodzaju sądów.

urojenie <ang. *delusion, dream, illusion*>

Stanowi najpoważniejszy stopień kontaminacji Dorosłego przez Dziecko i przejawia się myślami wyrażającymi błędne sądy sprzeczne z rzeczywistością, uważane jednak przez daną osobę wbrew wszelkim realnym dowodom za prawdziwe.

uwodzenie <ang. *seduction*>

Rodzaj gry polegającej na używaniu osobistego „czaru” i ukrytych środków, aby zmusić kogoś do zrobienia czegoś, czego normalnie dana osoba by nie zrobiła. Dla przykładu, ktoś z adaptacją antyspołeczną osobowości będzie posługiwał się uwodzeniem albo zastraszeniem, aby uzyskać to, czego chce. Nie będzie natomiast wchodził w „niebezpieczną” dla niego sytuację proszenia o coś bezpośrednio.

waluta <ang. *script currency*>

Środek płatniczy gry lub skryptu w postaci pieniędzy, słów, emocji, ciała ludzkiego czy konkretnych zachowań.

wczesna decyzja <ang. *early childhood decision*>

Dziecięce postanowienie o przyjęciu określonych zachowań będących podwalinami tworzenia się skryptu.

wektor <ang. *vector*>

Strzałka na diagramie Venna łącząca poszczególne stany Ja oraz informująca o kierunku procesu komunikacji.

Wesoły Olbrzym, Dobry Olbrzym, Wesoły Zielony Olbrzym

<ang. *Jolly Giant*>

Pozytywny aspekt Rodzica w Dziecku (RDz) ojca, który formułuje w ten sposób Rodzica w Dziecku (RDz) jego córki i kieruje jej konstruktywnym skryptem. Negatywnym odpowiednikiem w skrypcie destrukcyjnym jest Ojciec-Ogr.

wiadomość na poziomie psychologicznym

<ang. *psychological-level message*>

Ukryty komunikat przekazywany zazwyczaj środkami pozawerbalnymi.

wiadomość na poziomie społecznym <ang. *social-level message*>

Jawny komunikat przekazywany zazwyczaj środkami werbalnymi.

wiadomość skryptowa <ang. *script message*>

Werbalny lub pozawerbalny komunikat pochodzący najczęściej od rodziców lub osób zastępujących rodziców, na podstawie którego dziecko w czasie procesu tworzenia skryptu formułuje wnioski dotyczące siebie, innych ludzi i świata.

wizualizacja <ang. *visualization*>

Jedna z technik terapeutycznych stosowana w analizie transakcyjnej. Umożliwia wykorzystywanie treści zawartych w podświadomości i ich skorygowanie przez odwołanie się do sfery sensoryczno-percepcyjnej oraz emocji (Dziecko), sięgnięcie do przeszłości, zakazów i pozwoleń (Rodzic) w warunkach świadomej zgody (Zintegrowany Dorosły).

Wtycznimoza neologizm

Osoba, której paranoidalny skryptowy slogan brzmi: „Nikomui nie można zaufać”

wycięcie, wyzwolenie wewnętrzne <ang. *cut-out, internal release*>

Wyzwolenie ze skryptu przychodzące od wewnątrz.

wycofanie <ang. *withdrawal*>

Jedna z form strukturalizacji czasu polegająca na rezygnacji z odpowiedzi na bodźce transakcyjne oraz na fizycznym i psychicznym zdystansowaniu się do otoczenia. Wycofanie bywa reakcją na nadmiar bodźców, których jednostka nie jest w stanie przyjąć i przetworzyć przez swojego Dorosłego.

Wygrywający, Zwycięzca, Księżę lub Księżniczka <ang. *Winner*>

Osoba posiadająca konstruktywny skrypt, a dzięki temu poczucie realizacji swoich celów i subiektywną satysfakcję z własnego życia oraz z relacji z innymi ludźmi. Zapłata skryptowa Wygrywającego pochodzi od Rodzica Opiekuńczego oraz uzupełniona zostaje sloganami antyskryptu.

wyłączenie, wyłączenia <ang. *exclusion, excluding*>

Obronne zablokowanie dwóch stanów Ja w czasie gdy trzeci ze stanów jest aktywny.

- aktywny tylko Rodzic. Przykład: „sekcjarz zapowiadający koniec świata”, układ: R-(D-Dz).
- aktywny tylko Dorosły. Przykład: „naukowiec całkowicie pochłonięty badaniami”, układ: (R)-D-(Dz).
- aktywne tylko Dziecko. Przykład: „bajkowy Piotruś Pan, który nie chce dorosnąć”, układ: (R-D)-Dz.

W literaturze przedmiotu spotykana jest też inna wersja, gdzie zablokowany jest jeden ze stanów Ja, natomiast aktywne są dwa pozostałe. W takiej sytuacji można założyć trzy warianty:

- wyłączony Rodzic, aktywne Dziecko i Dorosły. Przykład: „człowiek bez sumienia”, układ: (R)-D-Dz.
- wyłączone Dziecko, aktywny Rodzic i Dorosły. Przykład: „człowiek nie umiejący się cieszyć lub bawić i zdominowany przez poczucie obowiązku”, układ: R-D-(Dz).
- wyłączony Dorosły, natomiast aktywny Rodzic i Dziecko: „człowiek bez kontaktu z rzeczywistością”, układ R-(D)-Dz.

Biorąc pod uwagę tę drugą wersję, należy jednak pamiętać, że człowiek w danej sytuacji może posługiwać się tylko jednym wykonawczym stanem Ja. Pozostawanie w tym samym momencie w dwóch różnych stanach Ja (np. Rodzic i jednocześnie Dziecko) nie wydaje się możliwe.

wykonawczy stan Ja <ang. *executive*>

Stan Ja, który w sensie kontrolowania aparatu mięśniowego dyktuje określone zachowanie.

wymyślona koncepcja życia <ang. *invented the concept of life*>

Określenie odnoszące się do stanu Dorosłego.

wypalenie <ang. *afterburn*>

Jeden z czynników umożliwiający asymilację, funkcjonowanie oraz podtrzymywanie skryptu. Polega na wpływie przeszłych wydarzeń na aktualne zachowanie.

wyposażenie skryptowe <ang. *equipment*>

Zbiór bodźców i reakcji Rodzicielskich tworzących aparat skryptowy.

wyrok śmierci <ang. *death decree*>

Zapłata skryptowa w postaci śmierci.

wyrok życia <ang. *life sentence*>

Negatywna zapłata skryptowa nie będąca jednak śmiercią.

wyuczona koncepcja życia <ang. *learned the concept of life*>

Określenie odnoszące się do stanu Rodzica.

wzorzec <ang. *pattern*>

Zachowanie wynikające z rodzicielskich zaleceń i przykładu tworzące określony styl życia.

wzór G, wzór gry, formuła gry <ang. *formula G, game formula*>

Wzór obejmuje następującą sekwencję zdarzeń występujących w grze:

$$F + H = R \rightarrow P \rightarrow K \rightarrow Z$$

gdzie:

F – fortel (podstęp, sztuczka, zaczepka, kant) ang. *con*

H – haczyk ang. *gimmick*

R – reakcja ang. *response*

P – przełącznik ang. *Switch*

K – konsternacja ang. *crossup*

Z – zapłata ang. *payoff*

Zdaniem E. Berna, jeśli sekwencja transakcji nie ma wszystkich powyższych cech, nie jest grą.

wzór S, wzór skryptu, formuła skryptu <ang. *formula S, script formula*>

Jeżeli określone zachowanie da się zinterpretować według poniższej formuły, to jest to zachowanie skryptowe:

$$WWR \rightarrow Pr \rightarrow U \rightarrow IZ \rightarrow \text{Zapłata}$$

gdzie:

WWR – wczesne wpływy rodzicielskie

Pr – program

U – uległość wobec programu

IZ – istotne zachowania

zachowanie grającego <ang. *game behavior*>

Zachowanie zmierzające do uzyskania korzyści wynikającej z gry.

zachowanie skryptowe <ang. *scripty behaviour*>

Zachowanie, które wydaje się w większym stopniu kierowane skryptem niż racjonalnym myśleniem, uczuciami i działaniem.

zaczepka, trik <ang. *con*>

Bodziec transakcyjny wyrażający na poziomie psychologicznym zaproszenie do podjęcia gry. Może być utożsamiany z fortem lub traktowany jako jego element.

zagroda OK <ang. *OK. corral*>

Diagram w formie czworoboku ilustrujący powiązanie specyficznych operacji społecznych z czterema pozycjami życiowymi.

zakaz, surowe polecenia <ang. *injunction*>

Negatywne i restrykcyjne polecenia skryptowe przekazywane najczęściej niewerbalnie lub poprzez pośrednie komunikaty werbalne, pochodzące od Rodzica w Dziecku rodzica i kodowane oraz przechowywane w Rodzicu w Dziecku dziecka. Jest to najistotniejsza część aparatu skryptowego, charakteryzująca się różnym stopniem intensywności:

- zakazy pierwszego stopnia – akceptowalne społecznie i łagodne;
- zakazy drugiego stopnia – zasadnicze i bezwzględne;
- zakazy trzeciego stopnia – bardzo szorstkie i tragiczne.

Wszystkie dotyczą fundamentalnych sfer funkcjonowania jednostki:

- istnienia, np. „Nie istniej”;
- bycia sobą, np. „Nie bądź tym kim jesteś”;
- bycia w swoim wieku, np. „Nie bądź dzieckiem”;
- bliskości z innymi, np. „Nie ufaj nikomu”;
- odczuwania, np. „Nie czuj”;
- myślenia, np. „Nie myśl samodzielnie”;
- aktywności i sukcesu, np. „Nie odnoś sukcesu”;
- zdrowia, np. „Nie bądź zdrowy”.

zalecenie, recepta <ang. *prescription*>

Sformułowana wprost dyrektywa udzielana dziecku przez opiekuńczego rodzica.

zapłata, wypłata <ang. *payoff*>

Element gry (uczucia zastępcze doświadczane przez gracza na końcu gry) lub skryptu (końcowa scena, do której zmierza skrypt) stanowiący swoiście rozumianą korzyść z prowadzonej gry lub realizowanego skryptu, będąc w sumie ostatecznym akcentem przeznaczenia.

zasady komunikacji, reguły komunikacji <ang. *rules of communication*>

Sformułowane przez E. Berne’a prawa porozumiewania się ludzi.

- pierwsza zasada komunikacji – tak długo jak transakcje pozostają komplementarne, komunikacja może trwać bez końca;
- druga zasada komunikacji – w przypadku, gdy następuje transakcja krzyżowa, dochodzi do przerywania komunikacji i wtedy jedna lub obie osoby muszą zmienić stany Ja, aby ją przywrócić;
- trzecia zasada komunikacji – ostateczny rezultat transakcji ukrytej jest zdefiniowany na poziomie psychologicznym, a nie społecznym.

zawartość <ang. *content*>

Przechowywane wspomnienia i strategie przyporządkowane określonym stanom Ja lub zbiór wczesnych decyzji charakterystycznych dla danej osoby, które informują o zawartości skryptu tej osoby.

Ziemianin <ang. *Earthian*>

Osoba budująca swoje sądy o świecie na przesądach, a nie na obiektywnej ocenie rzeczywistości.

Zintegrowany Dorosły, integracja Dorosłego

<ang. *Integrated Adult, Adult integration*>

Stan Dorosłego w analizie drugiego stopnia uwzględniający świadomie przejęte i przepracowane pozytywne cechy Rodzica i Dziecka w postaci *Ethosu* i *Pathosu*. Jest konsekwencją procesu zamierzonego i planowego przejmowania odpowiedzialności za swoje uczucia, myśli i przekonania, jak również swoje życiowe wybory moralne oraz przeżywane emocje.

zmiana <ang. *change*>

zgodnie z koncepcją AT zmiana osobowości dokonuje się poprzez:

- cierpienie,
- znudzenie,
- poczucie, że w ogóle można się zmieniać.

znaki skryptu <ang. *script signs*>

Sygnaly świadczące o istnieniu skryptu wyrażające się np. w typowym ubiorze, charakterystycznych gestach, motoryce ciała, dostrzeganych manieryzmach, swoistych wypowiedziach, rodzajach śmiechu, nagłych objawach fizjologicznych itd.

Zoe <gr. *Zóe* – imię żeńskie oznaczające „życie”>

Mityczna żeńska postać pozbawiona cech indywidualnych i uosabiająca wszystkie kobiety żyjące na Ziemi. Jej męskim odpowiednikiem jest Jeder.

źródło <ang. *sting*>

Negatywny, nieszczerzy lub złośliwy w swej istocie komunikat zawarty w wydającym się z pozoru pozytywnym stroku.