STRATEGII DE MODIFICARE A ATITUDINII FAŢĂ DE SINE GENERATĂ DE PATTERNURI TRANZACŢIONALE LA FEMEI

Elena TCACI

CZU: 159.923.2-055.2 tcaci.elena@gmail.com

Transactional patterns, a concept introduced by E. Berne within the framework of transactional analysis, are repetitive models of interactions and behaviors that occur within interpersonal relationships. These patterns can significantly influence how a person perceives themselves and interacts with others. For women, transactional patterns can play a crucial role in shaping and forming their self-attitude. Identifying and understanding these patterns can be essential for improving relationships and emotional well-being.

Analiza tranzacțională, introdusă de Eric Berne, reprezintă un cadru teoretic și metodologic esențial în psihologie, care se concentrează pe interacțiunile umane și comunicarea dintre indivizi. Patternurile tranzacționale pot influența semnificativ modul în care o persoană se percepe pe sine și interacționează cu ceilalți [1, p. 116].

Importanța patternurilor tranzacționale în analiza tranzacțională rezidă în capacitatea lor de a evidenția modul în care oamenii răspund unul la celălalt în diferite situații și contexte. Prin identificarea și înțelegerea acestor patternuri, consilierii și pacienții pot să devină conștienți de modul în care se comportă și interacționează în relații și pot să identifice posibilele schimbări sau ajustări necesare pentru a îmbunătăți comunicarea și relațiile interpersonale [2, p. 53].

Conform teoriei Analizei Tranzacționale, „majoritatea mesajelor se pot cristaliza în jurul a 12 injuncții, care au caracterul unor mesaje restrictive, de constrângere sau interdicție, emise și recepționate inconștient” [3, p. 237]. Fiecare injuncție poate contribui la apariția unui pattern tranzacțional specific în relațiile interpersonale. Injuncția „Nu trebuie să exist” poate duce la un pattern tranzacțional de „Retragere-Pasivitate”, în care persoana evită să își exprime sau să își afirme propria identitate și existență în relațiile interpersonale. Injuncția „Nu trebuie să fiu eu” poate contribui la apariția unui pattern tranzacțional de „Conformare-Adaptare”, în care persoana încearcă să se schimbe sau să se conformeze pentru a se potrivi cu așteptările altora, suprimându-și propria autenticitate și individualitate. Injuncția „Nu trebuie să fiu copil” poate duce la un pattern tranzacțional de „Maturitate excesivă”, în care persoana încearcă să se comporte și să se prezinte ca un adult responsabil în toate aspectele vieții, ignorând sau negând nevoile și dorințele sale de joacă și explorare. Injuncția „Nu trebuie să cresc” poate contribui la un pattern tranzacțional de „Stagnare-Ambivalență”, în care persoana se simte blocată sau împiedicată să își dezvolte potențialul și să își atingă

obiectivele de creștere și dezvoltare personală. Injuncția „Nu trebuie să reușesc” poate duce la un pattern tranzacțional de „Auto-sabotaj-Depreciere”, în care persoana se auto-sabotează și se auto-critică constant, percepând succesul și realizarea personală ca fiind inaccesibile sau neadecvate. Injuncția „Nu trebuie să fac nimic” poate contribui la un pattern tranzacțional de „Pasivitate-Acceptare", în care persoana evită asumarea responsabilității și acțiunea, așteptând să se întâmple lucrurile fără a lua inițiativa sau a lua decizii active. Injuncția „Nu trebuie să fiu important” poate duce la un pattern tranzacțional de „Subestimare-Inferioritate”, în care persoana se percepe pe sine ca fiind lipsită de valoare și importanță, suprimându-și aspirațiile și dorințele de a fi recunoscută și apreciată. Injuncția „Nu trebuie să aparțin” poate contribui la un pattern tranzacțional de „Izolare-Excludere”, în care persoana se simte separată și izolată de ceilalți, evitând să se conecteze emoțional sau să stabilească legături sociale sănătoase. Injuncția „Nu trebuie să fiu apropiat” poate duce la un pattern tranzacțional de „Distanțare-Rezistență”, în care persoana se retrage emoțional și evită apropierea și intimitatea în relațiile interpersonale, percepând-o ca fiind periculoasă sau amenințătoare. Injuncția „Nu trebuie să fiu sănătos” poate contribui la un pattern tranzacțional de „Nepăsare-Neglijare”, în care persoana ignoră sau neglijează propriile nevoi și bunăstarea fizică și mentală, prioritizând alte aspecte ale vieții în detrimentul sănătății. Injuncția „Nu trebuie să gândesc” poate duce la un pattern tranzacțional de „Dependență-Adaptare”, în care persoana evită să își exprime propriile gânduri și opinii și se supune cu ușurință voinței altora, renunțând la capacitatea sa de a gândi critic și independent. Injuncția „Nu trebuie să simt” poate contribui la un pattern tranzacțional de „Negație-Represiune”, în care persoana suprimă sau reprimă emoțiile sale și evită să le exprime sau să le exploreze, percepându-le ca fiind incomode sau periculoase.

Atitudinea față de sine poate influența modul în care o persoană își stabilește obiectivele și își prioritizează valorile și interesele personale. Modificarea atitudinii față de sine generată de patternuri tranzacționale la femei este un proces complex și important în dezvoltarea personală și în relațiile interpersonale. Astfel, abordând fiecare injuncție și pattern tranzacțional asociat, putem îmbunătăți atitudinea față de sine la femei.

Profesioniștii din domeniul psihologic ar trebui să beneficieze de formare continuă în identificarea și abordarea patternurilor tranzacționale. Aceasta va permite o intervenție mai eficientă și o susținere adecvată a femeilor care se confruntă cu probleme legate de stimă de sine. Cursurile și workshop-urile specializate pot contribui la îmbunătățirea competențelor profesionale și la actualizarea cunoștințelor în domeniu.

Intervențiile psihologice ar trebui să includă în mod explicit componente de dezvoltare a auto-compasiunii. Auto-compasiunea poate contribui semnificativ la reducerea autocriticii și la îmbunătățirea generală a bunăstării emoționale. Exercițiile de mindfulness, meditație și tehnicile de auto-îngrijire pot fi integrate în programele de consiliere pentru a sprijini acest aspect.

Este necesară continuarea cercetărilor privind patternurile tranzacționale și impactul acestora asupra diferitelor aspecte ale sănătății mentale. Studiile viitoare ar putea explora și alte grupuri demografice și culturale pentru a extinde aplicabilitatea și relevanța rezultatelor. Investigarea efectelor pe termen lung ale intervențiilor psihologice asupra patternurilor tranzacționale ar putea oferi informații valoroase pentru optimizarea strategiilor de consiliere.

În **concluzie**, modificarea atitudinii față de sine generată de patternuri tranzacționale la femei este un proces continuu și personal. Prin conștientizare, efort și sprijin, femeile pot să-și transforme percepțiile și să-și îmbunătățească încrederea în sine, conducând la o viață mai împlinită și la relații interpersonale mai sănătoase. Intervențiile care vizează îmbunătățirea atitudinii față de sine la femei trebuie să ia în considerare nu doar schimbările la nivel individual, dar și modificările în patternurile tranzacționale și în mediul cultural și social înconjurător. Prin înțelegerea și adresarea acestor multiple influențe, programele de consiliere și educație pot fi mai eficiente în promovarea unei imagini de sine sănătoase și pozitive.

Referințe:

1. Berne, E. *Analiza tranzacțională în psihoterapie.* București: Editura TREI, 2011, 326p.
2. Berne, E. *Jocurile noastre de toate zilele*. București: Editura TREI, 2020, 248 p.
3. Popescu, O. M. *Psihoterapie integrativă strategică vol I*., Snagov: Letras, 2021, 382p.