

# Igre u komunikaciji

---

Lovrić, Dora

Master's thesis / Diplomski rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:887618>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-25**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)



**SVEUČILIŠTE SJEVER  
SVEUČILIŠNI CENTAR VARAŽDIN**



DIPLOMSKI RAD br. 57/OJ/2017

**IGRE U KOMUNIKACIJI**

Dora Lovrić

Varaždin, veljača 2017.

**SVEUČILIŠTE SJEVER**  
**SVEUČILIŠNI CENTAR VARAŽDIN**  
**Studij Odnosi s javnostima**



DIPLOMSKI RAD br.57/OJ/2017

**IGRE U KOMUNIKACIJI**

Student:  
Dora Lovrić, mat.br.0224/336D

Mentor:  
prof.dr.sc. Ljubica Bakić-Tomić

Varaždin, veljača 2017.

# Prijava teme diplomskoga rada

studenta IV. semestra diplomskog studija  
Odnosa s javnostima

BROJ: 57/OJ/2017

(upisuje studentska referada)

IME I PREZIME STUDENTA Dora Lovric

MATIČNI BROJ 0224/336D

NASLOV IZABRANE TEME DIPLOMSKOGA RADA Igre u komunikaciji

NASLOV IZABRANE TEME DIPLOMSKOGA RADA NA ENGLJSKOM JEZIKU Games in communication

KOLEGIJ IZ KOJEG JE IZABRANA TEMA DIPLOMSKOGA RADA Poslovno komuniciranje

MENTOR prof.dr.sc. Ljubica Bakic Tomic

U VARAŽDINU, DANA

POTPIS MENTORA

POTPIS STUDENTA

D. Lovric

# SADRŽAJ

SAŽETAK .....	1
SUMMARY .....	1
1. UVOD.....	3
2. OSNOVI PODACI O KOMUNIKACIJI.....	4
2.1. Definicije komunikacije .....	4
2.2. Značajke komunikacije .....	5
2.3. Verbalna komunikacija .....	7
2.4. Neverbalna komunikacija.....	8
2.5. Modeli interpersonalne komunikacije.....	9
3. TRANSAKCIJSKA ANALIZA.....	11
3.1. Aspekti transakcijske analize .....	12
3.2. Autonomija u komunikaciji.....	14
3.3. Gubitak autonomije u komunikaciji.....	15
4. EGO STANJA .....	17
4.1. Strukturalna analiza ego stanja.....	20
4.2. Funkcionalna analiza ego stanja.....	24
5. IGRE U KOMUNIKACIJI.....	28
6. IGRE MOĆI.....	31
7. STRUKTURIRANJE VREMENA.....	35
7.1. Procedure i rituali.....	36
8. KARPMANOV TROKUT.....	38
9. PODJELA IGARA .....	40
10. ČETIRI ŽIVOTNA STAJALIŠTA.....	49
10.1. JA NISAM O.K.-TI SI O.K. ....	49
10.2. JA NISAM O.K.-TI NISI O.K. ....	50
10.3. JA SAM O.K.-TI NISI O.K. ....	51
10.4. JA SAM O.K.- TI SI O.K. ....	52
11. PROVEDENO ISTRAŽIVANJE O IGRAMA U KOMUNIKACIJI .....	54
11.1. Predmet istraživanja.....	54

11.2. Cilj istraživanja .....	54
11.3 Metoda i uzorak istraživanja .....	55
11.4 Analiza rezultata istraživanja .....	56
11.5. Interpretacija rezultata.....	65
12.ZAKLJUČAK .....	68
Popis literature:.....	70
Popis slika:.....	72
Popis tablica: .....	72
Prilog 1. Anketni upitnik o igrama u međuljudskoj komunikaciji.....	73

## SAŽETAK

Igre u komunikaciji svakodnevno su prisutne u životu, koje su u ovom radu pojašnjene te su navedeni primjeri. Ljudi igraju igre kada misle da do cilja ne mogu doći na pošten način. Cilj im je manipulacijom sugovornika postići željeni rezultat. Igre se često igraju kada se osoba osjeća nemoćno. Postoji mnogo vrsta igara: životne, bračne, neverbalne, verbalne, laži, zastrašivanja...

Objašnjeni su pojmovi kao što su komunikacija, transakcijska analiza, ego stanja, igre moći, uloge u igri te životna stajališta. Ti pojmovi su preduvjet za razumijevanja igara u komunikaciji.

Pored analize sadržaja, provedeno je i istraživanje o osviještenosti, mišljenju, stavovima i iskustvima pojedinaca u svezi igara u komunikaciji. Većina ljudi ne voli igrati komunikacijske igre te nisu skloni putem igara rješavati svoje probleme i postizati ciljeve. Većina igara u komunikaciji se igra nesvjesno jer ljudi nisu sigurni kada se komunikacijske igre igraju.

**Ključne riječi:** *igre u komunikaciji, transakcijska analiza, ego stanja, uloge u igri, igre moći, četiri životna stajališta.*

## SUMMARY

Games in communication are present in the every day life, they are explained in this paper and examples have been provided. People play games when they think they can't get to the finish line by playing honestly. Their goal is to manipulate the other party so they can accomplish their final goal. Games are often played when the person who plays it feels lack of power. There are a lot of types of games: life, marriage, non-verbal, verbal, lies, intimidation...

The terms communication, transactional analyses, ego states, power games, roles in games and point of views in life have been explained. These concepts are prerequisite for understanding of games in communication.

Next to the content analysis, a research has been conducted about consciousness, opinions, attitudes and experience of individuals related to the games in communication. Most people don't like to play communication games and they don't have the tendency to resolve their problems and accomplish their goals, by playing games. Most games in communication are played unconsciously because a lot of people are not sure when the communicational games are being played.

**Key words:** *games in communication, transactional analysis, ego states, roles in games, power games, four point of views in life.*



## 1. UVOD

Ljudi svakodnevno igraju komunikacijske igre, svjesno ili nesvjesno. One su dio svakodnevice. Kao što postoji verbalna i neverbalna komunikacija, tako postoje i verbalne i neverbalne igre u komunikaciji. Odabir životnog stajališta utječe na samu komunikaciju.

Ovaj rad prikazuje znanstvene sadržaje vezane uz igre u komunikaciji te transakcijsku analizu, orijentirajući se na samu komunikaciju.

Rad je podijeljen u 11 dijelova. Prvi dio je uvod u kojemu se objašnjavaju predmet i cilj istraživanja. Drugi dio odnosi se na pojašnjenje pojma komunikacije. Treći dio objašnjava transakcijsku analizu koja je bitan pojam za razumijevanje igara u komunikaciji. Četvrti dio definira ego stanja. Peti dio sadrži objašnjenje komunikacijskih igara. Šesti dio objašnjava igre moći (sa primjerima). Sedmi dio odnosi se na ljudsko strukturiranje vremena. Osmi dio objašnjava uloge u komunikacijskoj igri (Karpamov trokut). Deveti dio sadrži primjere igara prema Ericu Berneu. Deseti dio odnosi se na životna stajališta koje ljudi tijekom života formiraju i utjecaj odabranog životnog stajališta na komunikaciju. Jedanaesti dio obuhvaća rezultate provedenog istraživanje te nakon toga zaključak.

## 2. OSNOVI PODACI O KOMUNIKACIJI

### 2.1. Definicije komunikacije

Komunikacija dolazi od latinske riječi *communicatio* što znači komunicirati. „Prema velikom rječniku stranih riječi komunikacija podrazumijeva priopćenje, vezu, ophođenje, općenje, dodir, promet, vojno zaštićen pristup prednjim položajima, prometnicu.“<sup>1</sup> Komunikacija seže još od pračovjeka. Najranija zabilježena informacija o raspravama o komunikaciji nastala je za vrijeme Platona.

Komunikacija je proces razmjene informacija putem dogovorenog sistema znakova.

*„Komunikacija predstavlja razmjenu informacija, ideja i osjećaja verbalnim i neverbalnim sredstvima koja su prilagođena društvenoj prirodni situacije. Kao i svaki proces, proces komunikacije ima faze kroz koje prolazi, ali da bi proces uopće započeo ključno je nastajanje same potrebe za komunikacijom.“*<sup>2</sup>

Postoji mnogo definicija o komunikaciji. Autori poput Paula Watzlawicka, Janet H. Beavin i Don D. Jackson kažu da je potpuno različito govoriti neki jezik i znati nešto o tom jeziku. „Mi kao da smo utkani u komunikaciju, a ipak smo ili možda upravo zbog toga gotovo nesposobni komunicirati o komunikaciji.“<sup>3</sup>

Boban za komunikaciju kaže:

*„U najširem smislu pod društvenom komunikacijom (lat. *communicatio*: općenje, promet) podrazumijeva kako materijalna komunikacija (prenošenje materijalnih predmeta od jednoga člana društva drugome) tako i duhovna, psihička komunikacija (prenošenje psihičkih sadržaja). U psihološkome smislu komunikacija označava općenje ljudi. Ostvaruje se u izravnom dodiru verbalnim i drugim simbolima ili putem tehničkih sredstava na udaljenosti. Može biti personalna, s konkretnim ljudima ili depersonalna, s ustanovama, uključujući i javne medije bez obzira na konkretno društvo. U užem smislu, komunikacija je samo prenošenje, odnosno priopćavanje, izražavanje psihičkih sadržaja. Budući da oni nisu*

---

<sup>1</sup> Jurković, Z., (2012.) Važnost komunikacije u funkcioniranju organizacije. *Econviews: Review of Contemporary Entrepreneurship, Business, and Economic Issues* (online) 25 (2). Dostupno na: [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=139713](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=139713) (16.1.2017.)

<sup>2</sup> Ibidem, str. 388.

<sup>3</sup> Boban, V. (2007.) *Počela govorne komunikacije*. 2. izd. Zagreb: Naklada Jurčić.

*materijalni, to se i ne mogu neposredno opaziti, a da bi se mogli priopćiti, prenijeti, oni se moraju na određeni način materijalizirati. To znači da se uzima neka materijalna pojava (predmet, radnja primjerice) i utvrđuje da ona označava određeni psihički sadržaj.“<sup>4</sup>*

Može se reći da je komunikacija temelj čovjekova društvenog života. Teško je odgovoriti je li komunikacija počela pokretom, gestom ili nerazgovijetnim glasanjem. Da bi se komunikacija ostvarila potrebno je najmanje troje: pošiljalatelj, primatelj i poruka. Ona mora biti razumljiva te ju primatelj mora razumjeti na način kako je to pošiljalatelj htio.

Drugi autori (npr. Parsons, Luhmann) smatraju komunikaciju funkcionalno nužnom pretpostavkom svakog društva i temeljnim socijalnim procesom po sebi.

Prema onima koji ograničavaju komunikaciju na transfer informacija, ona je „proces kojim se neka informacija ili obavijest prenosi od pošiljalatelja do primatelja.“<sup>5</sup> Često se miješaju pojmovi interakcija i komunikacija.

*„Interakcija, koja je opsežnija od obaju pojmova, koristi se kao sinonim za socijalno djelovanje, a komunikacija se definira kao interakcija (socijalno djelovanje) pomoću simbola. Takvim pojmovnim određenjem izbjegava se prividni problem o tome je li interakcija preduvjet komunikacije ili obratno.“<sup>6</sup>*

Harold Lasswell je opisao sastavnice komunikacije: Tko kaže, Što, Kojim kanalom, Kome i s Kojim efektom? Ovo je poznato kao Lasswellova formula.

## **2.2. Značajke komunikacije**

„Postoje tri obilježja komunikacije:

1. Barem jedan pojedinac mora pokušati komunicirati s drugim pojedincem.
2. Intrapersonalna komunikacija nije komunikacija jer tu nema socijalnog djelovanja.

---

<sup>4</sup> Boban, V. (2007.) Počela govorne komunikacije. 2.izd. Zagreb: Naklada Jurčić.

<sup>5</sup> Kunczik, M.; Zipfel, A. (2006.) Uvod u znanost o medijima i komunikologiju. Zagreb: Zaklada Friedrich Ebert. Dostupno na: <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/kroatien/04582.pdf> (17.1.2017.)

<sup>6</sup> Ibidem, str. 11-12.

3. Za postojanje komunikacije nije presudno da jedan ili nekoliko recipijenata „korektno“ prime poruku.<sup>7</sup>

Reardon kaže da postoji šest značajki ljudske komunikacije:

1. Ljudi komuniciraju iz mnoštva različitih razloga. Na primjer, komuniciraju iz zabave, ali da bismo ostavili dojam, da bismo pokazali prijateljstvo, ali i da bismo dobili informacije koje nas zanimaju, te da bismo nekoga uvjerali u nešto. U komunikaciji s drugima nas ne zanima samo njihova boja glasa, već komuniciramo iz mnoštva drugih razloga. Jedan razlog je dobivanje informacija koje nas zanimaju. Drugi je da se smanji nelagoda izazvana šutnjom. Komuniciramo da bi uspostavili i održali odnose, da bismo naučili nešto novo, da bismo pokazali da smo socijalna bića.<sup>8</sup>
2. Komuniciranje rezultira namjeravanim, ali i nenamjeravanim učincima. Primateelj naše poruke može ju shvatiti drugačije nego što je mislio. Na primjer, suprug zaboravi kupiti poklon supruzi za rođendan. Nije mislio da će ju time povrijediti, ali ipak jest jer je svojim postupkom pokazao da mu njen rođendan nije dovoljno važan da ga se sjeti.
3. Komunikacija je obično obostrana. Kada jedna osoba govori, druga može pokazivati da ju to zanima ili ne zanima. S masovnim medijima ili kod pisama i telefonskih razgovora, komunikacija često nije obostrana kao što je to licem u lice.
4. Komuniciranje uključuje najmanje dvije osobe, koje jedna na drugu utječu u nejednakoj mjeri. Bitno je naglasiti kako ljudi komuniciraju jedni s drugima, a ne jedni drugima. Značenje ne ovisi isključivo o točnom izboru riječi i odsutnosti smetnji. On je proizvod međusobna reagiranja najmanje dviju osoba u povodu verbalnoga i neverbalnog ponašanja partnera.
5. Komunikacija se dogodila i onda kada nije bila uspješna. Komunikacija se odvija bez obzira da li je komunikator postigao svoj cilj ili nije. Dakle, iskazujemo svoje misli i osjećaje drugima verbalnom ili neverbalnom komunikacijom, neovisno o tome jesmo li u tome uspješni.

---

<sup>7</sup> Kunczik, M.; Zipfel, A. (2006.) Uvod u znanost o medijima i komunikologiju. Zagreb: Zaklada Friedrich Ebert. Dostupno na: <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/kroatien/04582.pdf>

<sup>8</sup> Reardon, K.K. (1998.) Interpersonalna komunikacija: Gdje se misli susreću. Zagreb: Alinea.

6. Komuniciranje uključuje uporabu simbola. „Simboli su sadržani u riječima i u mnogim našim gestama. Simboli se odnose na misli i osjećaje. Komuniciranje je tim lakše što su značenja tih simbola ujednačenija.“<sup>9</sup>

Ljudi komuniciraju poruke. Od čega se sastoje poruke? Sastoje se od nizova simbola (to su riječi, geste, slike, zvukovi, pokreti koji su upotrebljivi). One mogu biti informativne i smislene (mogu za nekoga imati značajke)

*„Prema teoriji informacija, teoriji koja kvantificira informaciju, određujući njezinu vrijednost na osnovi doprinosa poznavanju situacije poruke moraju smanjivati neizvjesnost da bismo ih mogli smatrati informacijama. Poruke koje daju informaciju su one koje omogućuju izbor između alternativnih smjerova djelovanja.“<sup>10</sup>*

Informacije se oblikuju i razmjenjuju u tijeku komunikacije te se na tom putu ona transformira onako kako to odgovara primateljevim potrebama i željama. Jedna od osnovnih problema u razmjeni informacija sastoji se u razlikama u značenju što ih ljudi pridaju istim riječima. Važno je naglasiti da su značenja u ljudima, a ne u riječima. Dakle čovjek je taj koji će dati značenje nekoj riječi, gesti, pokretu...

Pošto se igranje igara može igrati verbalno i neverbalno, slijedi objašnjenje verbalne i neverbalne komunikacije.

### **2.3. Verbalna komunikacija**

Jezik je važan sustav znakova u ljudskoj komunikaciji. Prema Charlesu F. Hockettu jezik je sustav znakova koji omogućuje biću da prenosi i razumije beskonačan broj poruka.

*„Bit oznaka je da za nešto stoji, nešto simbolizira, tj. znakovi se temelje na vezi, koja je postala konvencija, između forme (npr. glas, izraz, pismo) i sadržaja. Znak je cjelina koja se sastoji od signala i informacije vezane za signal, pri čemu signale možemo shvatiti kao sredstvo transporta pomoću kojih se informacije prenose od pošiljatelja do primatelja.“<sup>11</sup>*

---

<sup>9</sup> Reardon, K.K. (1998.) Interpersonalna komunikacija: Gdje se misli susreću. Zagreb: Alinea.

<sup>10</sup> Ibidem, str. 15.

<sup>11</sup> Kunczik, M.; Zipfel, A. (2006.) Uvod u znanost o medijima i komunikologiju. Zagreb: Zaklada Friedrich Ebert. Dostupno na: <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/kroatien/04582.pdf> (17.1.2017.)

Verbalna komunikacija je komunikacija koju osoba ostvaruje govorom (i pismom). Kako bi se komunikatori međusobno sporazumjeli mora postojati zajednički kod među njima. Simboli u obliku znakova moraju se interpretirati na isti način.

## 2.4. Neverbalna komunikacija

Komunikacija se ne odvija samo verbalnim putem, već i neverbalnim:

1. Auditivni ili vokalni kanal (uz govorni jezik tu su uključeni i neverbalni elementi kao što je paralingvistička komunikacija, pri čemu razumijemo sve ono u jeziku što ne određuje gramatika, tj. što se doduše kazuje vokalno, a ne i verbalnom npr. nakašljavanje, glasnoća tona, tempo, intonacija).<sup>12</sup>
2. Vizualni kanal (mimika, izraz lica, držanje tijela, gestikulacija, međusobna udaljenost između komunikatora, odnosno korištenje prostora).
3. Taktilni kanal (doticanje tijela).
4. Olfaktivni kanal (mirisanje tijela).
5. Termalni kanal (osjećaj tjelesne topline).
6. Gustacijski kanal (osjetilo okusa).

Neverbalna komunikacija ima veliku vrijednost kod prenošenja informacija o drugima. Ona može upotpuniti i naglasiti verbalnu komunikaciju. U nekim slučajevima može čak i zavarati druge. Ipak, važno je naglasiti da ona može biti kulturno, ali i fizički predodređena.

---

<sup>12</sup> Kunczik, M.; Zipfel, A. (2006.) Uvod u znanost o medijima i komunikologiju. Zagreb: Zaklada Friedrich Ebert. Dostupno na: <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/kroatien/04582.pdf> (17.1.2017.)

## 2.5. Modeli interpersonalne komunikacije

Jednostavni komunikacijski model potječe od Claudea E. Shannona i Warrena Weavera.

Slika 1. Shannon i Weaver model interpersonalne komunikacije



Izvor: <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/kroatien/04582.pdf> str.20 (pristup ostvaren 23.2.2017.)

Oni su shvaćali komunikaciju isključivo tehnički te kao linearnu i jednosmjernu.

*„U slučaju telefonskog razgovora osoba koja upravo govori (komunikator) bila bi informacijski izvor od kojega se neka poruka pretvara u signale (električni impulsi), te preko pošiljalca (telefon) i kroz kanal bez smetnji prenosi primatelju (opet telefon) koji signale iznova pretvara i sugovorniku prosljeđuje poruku u razumljivoj formuli (cilj)“<sup>13</sup>*

Bit je u tome da primatelj mora poruku shvatiti na način kako je to pošiljalac htio i tada je komunikacija uspješna. Primatelj mora poruku pretvoriti (dekodirati) u oblik razumljiv sugovorniku, pri čemu se pretpostavlja zajednički kodni sustav informacijskog cilja i izvora.

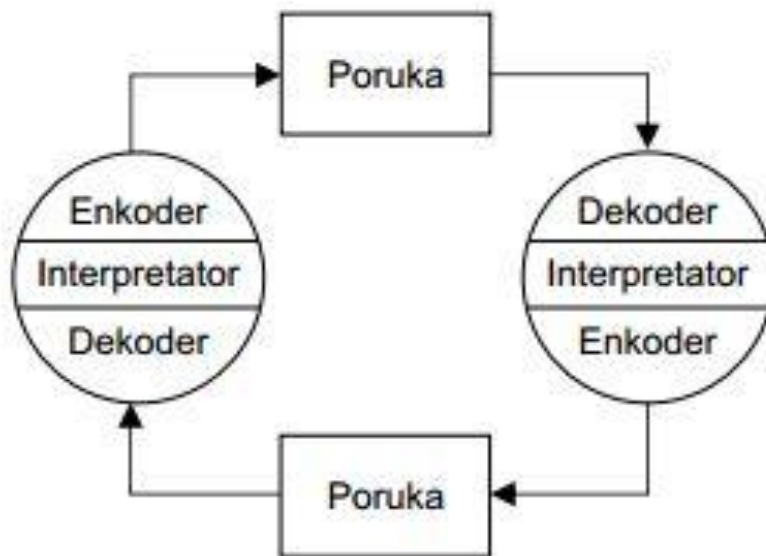
Šumovi u komunikaciji jesu buka, žamor, smetnja... Podrazumijevaju sve ono što može negativno utjecati na prijam signala u komunikacijskom sustavu.

Manjkavost njihova modela je u tome što on podrazumijeva da komunikacija u određenoj točki započinje te da u određenoj točki završava. No, u interpersonalnoj komunikaciji uloge pošiljalca i primatelja stalno se izmjenjuju.

<sup>13</sup> Kunczik, M.; Zipfel, A. (2006.) Uvod u znanost o medijima i komunikologiju. Zagreb: Zaklada Friedrich Ebert. Dostupno na: <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/kroatien/04582.pdf> (17.1.2017.)

Charles E. Osgood je ubacio mogućnost zamjene uloga između komunikatora.

Slika 2. Charles E.Osgood-ov model



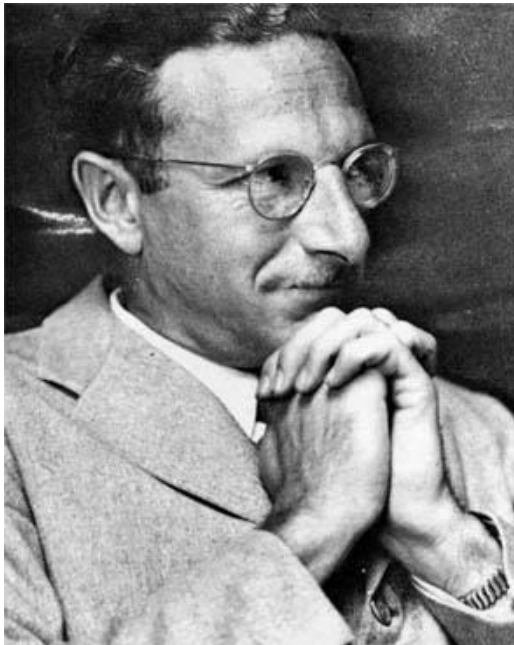
Izvor: <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/kroatien/04582.pdf> (pristup ostvaren 23.1.2017.)



### 3. TRANSAKCIJSKA ANALIZA

1958. godina se smatra godinom osnivanja transakcijske analize, koja je vrlo važan pojam za ovu temu. Te godine je Eric Berne objavio knjigu „Transakcijska analiza-nova i djelotvorna metoda grupne terapije“. Berne je začetnik TA. Transakcija je jedinica društvenih odnosa. Kada se dvoje ljudi nađu jedno pored drugoga jedan od njih (na bilo koji način) prije ili kasnije progovori ili na neki način pokaže nazočnost druge osobe. To se naziva transakcijski podražaj. Kada druga osoba odgovori, to se naziva transakcijski odgovor.<sup>14</sup>

Slika 3. Eric Berne



Izvor:

[https://www.google.hr/search?q=eric+berne&rlz=1C1RNAN\\_enHR655HR655&espv=2&biw=1242&bih=602&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjb356ihsfRAhUDJpoKHZkmDmoQ\\_AUIBigB#imgrc=TSp44T2jtHe9HM%3A](https://www.google.hr/search?q=eric+berne&rlz=1C1RNAN_enHR655HR655&espv=2&biw=1242&bih=602&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjb356ihsfRAhUDJpoKHZkmDmoQ_AUIBigB#imgrc=TSp44T2jtHe9HM%3A) (pristup ostvaren 23.2.2017.)

Berne smatra da su glad za senzacijama, dodirrom i prepoznavanjem (strouk) osnovni i ključni elementi u ljudskim odnosima. On smatra da je strouk najvažnija odrednica ljudskog bića. Na početku ju naziva kontakt (dodir, veza ili povezanost), a kasnije strouk (udarac, ono što nas dodiruje, pogađa, čini živima). Teorija strouka ili gladi za prepoznavanjem- potreba u kasnijoj

---

<sup>14</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

dobi jedinke može biti zadovoljena prepoznavanjem (strouk) pri čemu je bitno njihovo zadovoljenje te način na koji će biti zadovoljene. Riječ je o „gladnima“ jer posljedice njihova zadovoljena je posljedicama nezadovoljenja potrebe za hranom.<sup>15</sup>

Razumijevanje transakcija otkriva što se događa u svakoj osobi i između osoba.

Transakcijska analiza obuhvaća cjelovitu teoriju o ljudima i njihovu ponašanju, o odnosima koje stvaraju unutar sebe i s drugim ljudima. U užem smislu znači analizu jedne transakcije.

### **3.1. Aspekti transakcijske analize**

„Transakcijsku analizu možemo promatrati kroz aspekte:

1. Kao filozofski pogled na ljude i njihove odnose
2. Kao teoriju ličnosti i razvitka
3. Kao psihoterapijski pristup
4. Kao primjenu psihologijske znanosti o različitim područjima ljudskog rada i odnosa.“<sup>16</sup>

#### Filozofski pogled na ljude i njihove odnose

Temelji se na tri Berneova postulata: svi su ljudi OK, svi ljudi imaju sposobnost mišljenja i osjećanja te da ljudi sami odlučuju o svojoj sudbini. Pod pojmom da su svi ljudi ok, Berne smatra da svi mi koji postojimo na svijetu zaslužujemo biti voljeni. Drugi Berneov postulat kaže da svi ljudi imaju sposobnost mišljenja i osjećanja (osim ako je osoba u nesvijesti ili ako ima oštećenje mozga). Pod time misli da je svaka osoba odgovorna za sebe i da mora prvo prihvatiti posljedice svog mišljenja i djelovanja. Interpretacija trećeg postulata kaže da:

*„Bez obzira na to što je cjelokupni tijek našeg života određen vrlo ranim iskustvima, mi smo donijeli odluku kako ćemo izaći na kraj sa svijetom i svojim potrebama. Bez odluka nema*

---

<sup>15</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

<sup>16</sup> Ibidem

*životnog skripta, a bez novih odluka nema promjene, rasta, razvitka, transformacije. Potpuno uvažavamo odgovornost svake osobe.“<sup>17</sup>*

Drugim riječima, svaki pojedinac je odgovoran za sebe i svojim postupcima odlučuje o svojoj sudbini.

### Transakcijska analiza kao teorija ličnosti

U kontekstu teorije ličnosti, TA (transakcijska analiza) je cjelovita teorija ličnosti i socijalnog ponašanja te služi za unapređenje vlastitog funkcioniranja i međuljudskih odnosa. U ovome kontekstu teorija strouka je dio teorije motivacije i odgovara na to što ljude potiče i drži ih u aktivnostima i u odnosima.

Transakcijska analiza nudi (u smislu teorije ličnosti) model ličnosti o ego stanjima i načinom njihove uporabe. „Teorija transakcija (transakcijska analiza) je teorija o komunikaciji i odnosima koja odgovara na pitanja što prenosimo i poručujemo, zašto baš to i na takav način, što očekujemo i kako to postizemo uporabom određenih ego stanja“<sup>18</sup> Skript ili scenarij objašnjava kako se razvijamo i kako živimo i zašto živimo baš tako kako živimo. „Teorijom igara objašnjava se kako manipuliramo ljudima i svijetom da postignemo skrivene ciljeve i da se svijet uklopi u naš skript, te kako, na ovaj način postignuti rezultati, potvrđuju naše unaprijed stvorene osjećaje i vjerovanja.“<sup>19</sup>

Strukturiranje vremena se odnosi na to kako organiziramo i provodimo vrijeme kada smo sami ili s drugim te tako zadovoljavamo potrebe naših ego stanja.

Postoje tri škole unutar TA: Klasična škola, Cathexis škola i Škola novih odluka.

#### *Klasična škola*

Osnovao ju je Eric Berne. Sjedište je bilo u San Franciscu sve do njegove smrti. Klasičnu školu karakterizira uporaba humora, imaginacije, intuicije. Prema ovoj školi za svoje akcije je odgovoran isključivo pacijent (jer njegovi problemi proizlaze iz njegova skripta). Prednost daje grupnom tretmanu u odnosu na individualni. Claude Steines je slijedio Bernea. Smatrao je da djeca sama po sebi imaju povjerenja u druge (to opisuje kao životnu poziciju), odnosno Ja sam O.K. –Ti si O.K. „Ako je odnos uzajamnog povjerenja prekinut, mlada osoba može

---

<sup>17</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

<sup>18</sup> Ibidem, str. 29

<sup>19</sup> Ibidem

odlučiti da nije OK ili da drugi nisu OK, ili da nitko nije OK. Terapeutski fokus je na Roditelju u Djetetu (R1), podstrukturi u ego stanju Dijete koju je Berne nazvao „Elektroda.“<sup>20</sup> Prema njemu pacijent je izliječen kada može djelotvorno koristiti svoje ego stanje Odrasli (O2). To postiže dekontaminacijom Odraslog od mišljenja Roditelja i osjećaja Djeteta.

### *Cathexis škola*

Osnovala ju je Jacqui Lee Schiff. Suprotno Berneovu mišljenju (da je ego stanje fiksirano u osobi). Ona vjeruje da se Roditelj nastavlja razvijati i da ugrađuje nove poruke i vrijednosti kroz cijeli život, zbog čega je socijalna promjena i moguća. Schiffova je prodrmlala javno i stručno mišljenje o šizofreniji koje je tvrdilo da je šizofrenija beznadna, neizlječiva i možda potpuno nedostupna psihijatriji. Važan pojam koji je Cathexis škola pridonijela jest reroditeljevanje (reparenting). Ono predstavlja potpuno novi odnos s pacijentima. Usvaja ih, oni postaju njena djeca i ulazi u kontratransfere, uspostavlja zdrave simbiotične odnose te započinje zdravo odvajanje. Drugim riječima, ona im je majka na 24 sata. Cilj je potpuni preobražaj djeteta u zdravu osobu.

### *Škola novih odluka*

Mary i Robert Goulding osnovali su se 1976.godine. Oni koji su podržavali ovu školu protive se roditeljskoj dominantnosti. Odnosno drže se toga da pacijent bira svoj vlastiti zakon i da odlučuje sam za sebe.

## **3.2. Autonomija u komunikaciji**

Prema Berneovim riječima svi ljudi su rođeni kao prinčevi i princeze. Svako dijete je rođeno s mogućnošću da komunicira na način koji on želi, bez utjecaja roditelja i okoline. Ono ima tri sposobnosti: svjesnost, spontanost i intimnost (spada u naše naslijeđe).<sup>21</sup> Ta tri potencijala služe za rast i razvitak čovjeka. Njihovo jačanje i iskazivanje je sinonim za zdravu osobu. Prema Berneu autonomija je zdravlje. Svatko dijete se rodi s mogućnošću da ostvari autonomiju. Svatko tko je rođen je jedinstven, ali tijekom života počinjemo nalikovati na svoje najbliže (počinjemo misliti, osjećati, doživljavati, vrednovati i komunicirati kao drugi

---

<sup>20</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

<sup>21</sup> Ibidem, str. 38.

oko nas). „Djelujemo poput žabica koje skaču – impulzivno i nagonski – uvjetovano, a ne slobodno i autentično.“<sup>22</sup> Drugim riječima, poprimamo obrasce ponašanja i komuniciranja ovisno o svojoj okolini. Steiner smatra da se autonomija blokira, odnosno ograničava se djetetova sposobnost „*da prima i daje ljubav, da ima povjerenja i da s povjerenjem pristupa ljudima. Posljedica je životni plan bez ljubavi, život s tugom, depresijama; osamljenost, izdvojenost; da spoznaje da zna, da uči, da je svjestan i da svoju svjesnost podijeli s drugima. Posljedica je životni plan bez pameti, zbunjenost, nemogućnost spoznaje sebe, drugih, života, psihički poremećaji; da slobodno očituje ono što osjeća, a posebice da doživi i očituje užitak i radost. Posljedica je životni plan bez radosti, bez unutarnjih poticaja, bez dodira s tijelom, tupost, potreba za anestetiziranjem (lijekovi, alkohol, droga).*“<sup>23</sup>

### 3.3. Gubitak autonomije u komunikaciji

Rađamo se s mogućnošću za ostvariti autonomiju, ali isto tako smo nesposobni da sami preživimo, odrastemo. Roditelji (skrbnici) su prvi komunikatori s kojima se mališan susreće. U početku oni su cijeli taj svijet. Roditelji postaju najvažniji objekt njegovih potreba i želja jer su oni izvor sigurnosti, ali u isto vrijeme su i izvor straha i tuge, odbacivanja i nesigurnosti. Svako živo biće želi biti voljeno i prihvaćeno od strane zajednice pa ako ga roditelji liše toga ono će umrijeti emocionalno i spoznajno.<sup>24</sup> Djetetu je bitan kontakt, komunikacija i potvrda. Maleno dijete se prilagođava vanjskim utjecajima. Čini sve kako bi preživjelo i da njegove želje i potrebe budu zadovoljene. Preko roditelja nauči što smije izraziti, a što ne, što treba osjećati, čega se treba plašiti, kako se treba izraziti, čega se treba sramiti... Dijete preko roditelja nauči kako treba komunicirati. Oni su mu prva dodirna točka pomoću koje oni uče kako komunicirati. U tom procesu dijete razvija brojne kompromise, odustaje od mnogih svojih želja i potreba kako bi se prilagodilo zajednici. Tako ono žrtvuje dio autonomije, odnosno dolazi do gubitka autonomije. Dijete uči komunikacijske obrasce koji ga prate čitav život, po njima komunicira.

Autonomija je zdravlje koje se očituje kroz sposobnost za svjesnost, spontanost i intimnost. Djelomični gubitak autonomije je cijena odrastanja, a ponovna uspostava autonomije jest

---

<sup>22</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

<sup>23</sup> Ibidem

<sup>24</sup> Ibidem, str. 39.

uvjet odraslosti i zrelosti. „U terminima ego stanja autonomija odrasle osobe znači uravnoteženi razvitak Roditelja, Odraslog i Djeteta.“<sup>25</sup> Osoba treba naučiti korisne obrasce komuniciranja; loše i štetne; zamijeniti kvalitetnima koji donose zadovoljstvo i nama i ljudima s kojima stupamo u interakciju. Dobar komunikator je onaj koji sluša ljude s kojima je u interakciji, poštuje njihova mišljenja i emocije te kod sugovornika traži sličnosti, a ne različitosti. Sugovornika smatra razrješiteljem problema, te ne komunicira agresivno ili popustljivo. Za dobru komunikaciju bitno je uvjetno priznati grešku, tražiti sličnosti, a ne različitosti kod sugovornika te tražiti pozitivno, a ne negativno kod istoga.

Autonomija ne znači da pojedinac slobodno može kršiti zakone i stvarati svoje, nego treba osvijestiti autonomiju, prihvatiti je i uskladiti sa zakonima oko sebe i potrebama drugih ljudi.

Govoreći o autonomiji pojedinca, spomenuta su ego stanja koja su tema sljedećeg poglavlja.

---

<sup>25</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

## 4. EGO STANJA

Aristotel je konstatirao da postoje tri komunikacijska plana (podijelio je vještine uvjeravanja u tri osnovne kategorije): etos, patos i logos.

Etos predstavlja čovjekovo iskustvo, naučene oblike ponašanja, obrasce ponašanja i komuniciranja koje osoba usvoji od uglavnom od roditelja.<sup>26</sup> Aristotel kaže da se etos odnosi na kredibilitet osobe. Drugim riječima, htio je ukazati kako su ljudi skloni više vjerovati osobama koje poštuju te da je preduvjet dobrog komunikatora, stvoriti dojam da je osoba vrijedna slušanja.<sup>27</sup> Na primjer, o pitanjima vezano za nuklearnu fiziku, ljudi će više vjerovati fizičaru koji je dobio Nobelovu nagradu nego prodavačici u dućanu.

Logos je mišljenje, koje čovjek ima o nekome ili nečemu u datoj situaciji. Proces uvjeravanja temelji se na argumentima te je logosu Aristotel dao najveću vrijednost.<sup>28</sup>

Patos predstavlja čuvstva, emocije koje su neizostavni dio svakog komunikacijskog procesa bilo da se primaju ili šalju poruke, sve su one uvijek obojene čuvstvima ili emocijama.<sup>29</sup> Prema mišljenju Aristotela, proces uvjeravanja temelji se na emocijama slušatelja.<sup>30</sup>

*„Emocije su jedan od najvažnijih činitelja koji utječu na cjelokupno funkcioniranje čovjeka i imaju glavnu ulogu u njegovom interpersonalnom životu. Sastoje se od niza povezanih reakcija na određeni događaj ili situaciju. Uključuju odnos pojedinca s nekim objektom ili događajem, prepoznatljivo mentalno stanje i emocionalno izražavanje. Emocije su uz to i intenzivne, kratkotrajne te praćene različitim fiziološkim promjenama i dovode do prekida trenutnog ponašanja. Reguliraju intrapersonalna i interpersonalna ponašanja te utječu na prilagodbu pojedinca.“<sup>31</sup>*

---

<sup>26</sup> Examples of Ethos, Logos and Pathos. Meaning of Ethos, Pathos and Logos [online]. Your dictionary. Dostupno na: <http://examples.yourdictionary.com/examples-of-ethos-logos-and-pathos.html> [21.1.2017.]

<sup>27</sup> Teorijska pozadina [online]. Zagreb: Tehničko Veleučilište u Zagrebu. Dostupno na: <http://nastava.tvz.hr/komunikacijske-vjestine/index.php/hr/improvizirana-debata/teorijska-pozadina-vj5> [21.1.2017.]

<sup>28</sup> Ibidem

<sup>29</sup> Ibidem

<sup>30</sup> Ibidem

<sup>31</sup> Pavlović, J. (2012.) Emocionalna pedagogija i obrazovanje emocija [online]. Osijek. Ekvilibrij. Dostupno na: <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrj/emocionalna-pedagogija-i-obrazovanje-emocija.html> [21.1.2017.]

Postoji mnogo definicija emocija.

*„Riječ “emocija“ dolazi od glagola movere (lat.) što znači “pokrenuti se“. Stoga kad nešto doživimo, ponekad upotrebljavamo izraz “nešto se događa u nama“. U riječi “emocija“ nalazimo i riječ motion (eng. pokret) koja ima isti korijen kao i riječ “motor“ ili stroj. Prema tome, kako navode Chabot, D. i Chabot M. (2009) emocije su moćni “strojevi“ koji nas pokreću iznutra, ali utječu i na vanjsko ponašanje. “Emocija je obično izazvana svjesnim ili nesvjesnim vrednovanjem nekog događaja bitnog za neki važan cilj; emocija se osjeća kao pozitivna kad se cilj ostvaruje, a kao negativna kad je ostvarivanje cilja zapriječeno“<sup>32</sup>*

Govoreći o emocijama dolazi se do pojma emocionalna inteligencija.

*„U osamdesetim godina 20. stoljeća Gardner (1983.) poznati psiholog sa Sveučilišta Harvard, raspravlja o pojmu višestruke inteligencije i on je u to vrijeme među najutjecajnijim autorima koji uočavaju komplementarnost intelektualnih i emocionalnih kapaciteta. Pored kognitivne inteligencije (koja po njemu uključuje matematičku, verbalnu, spacijalnu i sl.), on prepoznaje i važnost socijalne inteligencije, koju dijeli na interpersonalnu i intrapersonalnu. Bit je interpersonalne inteligencije prema Gardneru u sposobnosti uočavanja različitosti kod drugih osoba: njihovog temperamenta, raspoloženja, motivacije i namjera, a intrapersonalnu inteligenciju definira kao “sposobnost stvaranja točnog i vjernog modela vlastite osobnosti i sposobnost da se taj model upotrijebi za uspješno funkcioniranje u životu”<sup>33</sup>*

Emocionalna inteligencija uključuje znanje o onome što čovjek osjeća i korištenje vlastitih osjećaja za donošenje dobrih odluka u životu. „Goleman ističe da emocionalna inteligencija ne jamči sama po sebi uspjeh u životu.“<sup>34</sup> Ona je preduvjet uspješne komunikacije, ali nije jedini čimbenik.

U komunikaciji je bitno slušati sugovornika, uskladiti verbalnu i neverbalnu komunikaciju, preuzeti odgovornost za vlastite emocije, pokazati empatiju prema sugovorniku. Empatija je vještina osobe da razumije tuđe emocije i da uskladi svoje ponašanje s emocijama. Ono je sposobnost da osoba zna postaviti jasna pravila tako da ih svi razumiju i da ih se pridržavaju. To je vještina da se čujemo druge

---

<sup>32</sup> Pavlović, J. (2012.) Emocionalna pedagogija i obrazovanje emocija [online]. Osijek. Ekvilibrij. Dostupno na: <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/emocionalna-pedagogija-i-obrazovanje-emocija.html> [21.1.2017.]

<sup>33</sup> Ilić, E. (2008.). Emocionalna inteligencija i uspješno vođenje. Ekonomski pregled [online], 59 (9-10). Dostupno na: [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=45002](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=45002) [21.1.2017.]

<sup>34</sup> Ibidem



ljude, pratimo što govore, potičemo ih da kažu što osjećaju, ali ne pametujemo i ne dijelimo savjete. Empatija znači priznati pogrešku te ne nametati silom svoju volju u komunikaciji. Vještina da prihvaćamo ljude oslobođeni predrasuda i želje da ih procjenjujemo. To je vještina da komuniciramo s drugima lišeni predrasuda i subjektivnih stavova... Empatija je temelj kvalitetne komunikacije.

Postoji nekoliko stilova komuniciranja: popustljivi, agresivni i asertivni.<sup>35</sup>

Popustljivi stil komuniciranja. Želje i potrebe drugih stavljamo ispred svojih.

Agresivni stil komuniciranja. Najbitniji su vlastiti ciljevi i želje.

Asertivni stil komuniciranja. Najpoželjniji stil jer postoji balans između vlastitih i tuđih potreba, ciljeva i osjećaja. Komunicirati asertivno znači izboriti se za svoja prava, mišljenja i osjećaje, a da pritom ne ugrozimo prava i osjećaje sugovornika i ne izazovemo sukob. Odnosno, to je način na koji branimo svoj osobni prostor, a da pritom ne ugrožavamo druge. „U konfliktu usredotočujemo se na problem (i kako ga riješiti), a ne na subjektivna mišljenja o sugovorniku.“<sup>36</sup>

Suvremena znanost (najviše psihologija) govori o tri segmenta čovjekove ličnosti, a to su ponašanje, mišljenje i emocije.

Na to se nadovezuje Eric Bern koji je stvorio cijelu psihoterapijsku školu, ali teorija koju rabe i komunikologija i menadžment kako bi pojasnili ponašanje, stavove, stilove i obrasce kojima ljudi komuniciraju. Svi se obrasci trebaju preispitati jer se loši mogu svjesnom aktivnosti zamijeniti onim, boljima. Usvajajući korisne metode, tehnike i strategije komuniciranja, čovjek mijenja sebe i usklađuje se sa svojom radnom i privatnom okolinom.

Temeljna koncepcija transakcijske analize su ego stanja, koju je postavio Eric Berne tako što je utvrdio postojanje ego stanja u realnosti.

*„Ego stanja su dosljedni i cjeloviti sustavi misli i osjećaja koji se očituju kroz određene oblike ponašanja. To znači da svako ego stanje sadrži misli i osjećaje, na osnovi*

---

<sup>35</sup> Džaferović, M. (2012.). Nenasilna komunikacija, empatija i asertivnost kao savremene strategije poučavanja prevazilaženja konflikta. Metodčki obzori: časopis za odgojno – obrazovnu teoriju i praksu [online], 7 (14).

Dostupno na: [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=117129](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=117129) [21.1.2017.]

<sup>36</sup> Ibidem

*kojih se određuju akcije, djelovanja i ponašanja, ali su osjećaji, mišljenja i djelovanja potpuno različiti i različite kvalitete.“<sup>37</sup>*

Postoje tri ličnosti ego stanja. Roditelj (R), Dijete (D) i Odrasli (O). Svako navedeno ego stanje ima svoju odgovornu strukturu. „Odgovorna struktura (psihički organ kao dio živčanog sustava i mozga) za funkcioniranje i očitavanje ego stanja Roditelj je eksteropsiha, Odrasli je neopsiha, a ego stanje Dijete je arheopsiha.“<sup>38</sup> Što one znače? Eksteropsihe nismo svjesni (ona je automatska). „Ono što je u njoj pohranjeno je preslikano, zato taj dio živimo automatski, nesvjesno i neispitano. Ono što je pritom neobično jest to da ono što smo preslikali, presnimili ne odvajamo kao tuđe, nego to što osjećamo i doživljavamo kao svoje iskustvo.“<sup>39</sup> Arheopsiha je odgovorna za ego stanje Dijete te se ona sastoji od našeg tumačenja i razumijevanja onoga što drugi rade, misle i osjećaju. Dakle, odnosi se na moju reakciju na sve to. Neopsiha je odgovorna struktura u kojoj imamo uvid u svoj unutarnji svijet i svijet izvan sebe.

Drugim riječima, u komunikaciji ego stanje Dijete „progovara“ kada smo pod utjecajem osjećaja (kako sam se osjećao kada sam bio malen); ego stanje Roditelji „progovara“ kada sugovorniku odgovorimo na način kako bi to odgovorio jedan od naših roditelja (skrbnika); te ego stanje Odrasli je kada komuniciramo racionalno, lišeni dječjih emocija i roditeljskog utjecaja, komuniciramo objektivno, „sada i ovdje“.

U ostatku će biti pojašnjena sva tri ego stanja.

#### **4.1.Strukturalna analiza ego stanja**

Ego stanja su direktno povezana s određenim sklopovima ponašanja te kao takve utječu na pojedinca, a samim time i na njegovu komunikaciju.<sup>40</sup>

*„Strukturalna analiza prvoga reda pokazuje da se ličnost sastoji od tri ego stanja: Roditelj, Odrasli i Dijete, omeđena referentnim okvirom, što znači da je riječ o jedinstvenoj konstelaciji. Ona analizira što je pohranjeno u svakom od ova tri ego stanja. Analizom i*

---

<sup>37</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

<sup>38</sup> Ibidem

<sup>39</sup> Ibidem, str. 68.

<sup>40</sup> Car Brajović, K. (2011.) Razlike u zadovoljstvu brakom ovisno o profilu egograma i stilu interpersonalne razmjene partnera. Ljetopis socijalnog rada [online], 18(1). Dostupno na: [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id=clanak\\_jezik=102558](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id=clanak_jezik=102558) [17.1.2017.]

*promatranjem ponašanja stvarnih osoba došlo se do zaključka da svako ego stanje ima pohranjena pamćenja i strategije koje mu omogućuju i jesu prednosti (pozitivne kvalitete ili potencijal za stvaranje zadovoljstva) i one koje onemogućuju ili jesu ograničenja ili manjkavosti (negativne kvalitete ili potencijal za izazivanje bola ili neugode).“<sup>41</sup>*

Berne kaže za strukturalnu analizu:

*„Stručnim se jezikom stanje ega može fenomenološki opisati kao dosljedan sustav osjećaja, a operativno kao skup dosljednih oblika ponašanja. Praktičnije rečeno, riječ je o sustavu osjećaja praćenim odgovarajućim skupom uzoraka ponašanja. Svaka osoba, čini se, posjeduje ograničen spektar takvih stanja ega-koja nisu uloge nego psihološka stvarnost. Možemo ga podijeliti u sljedeće kategorije: 1. Stanja ega koja nalikuju na stanja roditeljskih figura, 2. Stanja ega koja su neovisno usmjerena prema objektivnoj procjeni stvarnosti i 3. Stanja ega koja obuhvaćaju zastarjele ostatke, odnosno još aktivna stanja čvrsto uobličena u ranom djetinjstvu. Stručno ih nazivamo eksteropsihičkim, neopsihičkim i arheopsihičkim stanjem ega. „<sup>42</sup>*

Jednostavnije rečeno, strukturalni model jest skup uspomena; kako je strukturiran naš Roditelj, Dijete i Odrasli.

### **Ego stanje Roditelj (R)**

Ovo ego stanje odražava ono što su nas učili naši roditelji (skrbnici) te sadrži vrijednosne sudove koje su zajedničke društvu i kulturi kojoj pripadamo. Svako ego stanje ima svoje prednosti i nedostatke. Pozitivno je što sadrži pohranjene korisne podatke kako se skrbiti o djeci, sebi i drugima. Daje automatsku reakciju (bez preispitivanja) kako što učiniti. „Primarna funkcija je da zaštiti i podrži ego stanje Dijete, tj. potrebe i čuvstva same osobe, a zatim odnos i uređenje odnosa s drugima.“<sup>43</sup> Zapisi Roditelja koji mogu biti neprimjereni ili pogrešni koje Roditelj šalje Djetetu u obliku destruktivnih ili iskrivljenih poruka bili bi negativna strana.

---

<sup>41</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

<sup>42</sup> Berne, E (2010.) Koju igru igraš?: Psihologija ljudskih odnosa. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>43</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

*„Sve što je dijete vidjelo da roditelji čine i sve što je čulo da govore snimljeno je u Roditelju. Svatko ima Roditelja jer je svatko doživio vanjske podražaje u prvih pet godina života. Roditelj je specifičan za svaku osobu jer predstavlja jedinstvene snimke toga skupa ranih doživljaja. Podaci su u Roditelju prikupljeni i snimljeni „izravno“ bez uređivanja. Zbog svoje situacije, svoje ovisnosti i nesposobnosti da riječima pridaje značenja, malo dijete nije ih u mogućnosti mijenjati, ispravljati ili objasniti“<sup>44</sup>*

U ovome stanju zabilježene su sve opomene, pravila i zakoni koje je dijete čulo i vidjelo od svojih roditelja. Ove snimke su trajne i osoba ih ne može izbrisati. Dostupne su osobi za vrijeme cijelog života. O Roditelju se pretežno razmišlja kao o snimkama transakcija između djetetovih roditelja. U Roditelju su snimljeni podaci kao što su: način kako jesti juhu, kako ispuhati nos, kako se zahvaliti domaćici, kako okriti božićno drveće, kako komunicirati...

Prema mišljenju Thomasa Harrisa izvori podataka u Roditelju ne dolaze samo od fizičkih roditelja. Na primjer, trogodišnjak koji puno vremena u danu provodi pred televizorom snima ono što vidi. Programi koje gleda čine naučeni model života. Ako gleda da programe koji uključuju nasilje, Harris vjeruje kako se to nasilje pohranjuje u ego stanju Roditelj. Dijete dobiva dvostruku potvrdu ako i njegovi roditelji gledaju programe koji sadrže nasilje. Dakle, vanjski događaji se pohranjuju u ego stanje Roditelj.

Ego stanje Roditelj su oblici ponašanja i komuniciranja koje smo stekli od naših roditelja (skrbnika). Kada progovaramo iz tog ego stanja, progovaramo onako kako bi progovarali naši roditelji.

## **Ego stanje Odrasli**

„Odrasli sadrži informacije, on je naš kompjutor. On sakuplja, čuva, organizira i analizira informacije. Njegova je uloga da rasuđuje i da zna, pa je on nepristrani sudac u sukobima i raspravama.,“<sup>45</sup> Drugim riječima, ono prikuplja informacije, testira realnost i donosi odluke u sadašnjem trenutku. Odrasli znači kada na stvarnost reagiramo i komuniciramo koristeći sve resurse koji su odraslima na raspolaganju. Prednosti bi bile to što on misli, analizira,

---

<sup>44</sup> Harris, T.A. (2016.) Ja sam O.K., ti si O.K. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>45</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

komunicira i donosi racionalne odluke i kompleksne ideje. S otprilike deset mjeseci dijete otkriva da može hodati, sjesti, piti... Kada otkrije da je sposobno učiniti nešto što proizlazi iz njegove svijesti i misli. To samoostvarenje je početak Odraslog. Postupno pojavljivanje Odraslog počinje s deset mjeseci. Odrasli razvija „misaoni koncept“ života na temelju prikupljanja i obrađivanja podataka. „Preko Odraslog mališan može početi razlikovati život kakav je naučio i kakav mu je pokazan (Roditelji), život kakav je osjetio, priželjkivao ili o kakvom je maštao (Dijete) te život koji sam otkriva (Odrasli).“<sup>46</sup>

*„Jedna je od važnijih funkcija Odraslog istražiti podatke u Roditelju, kako bi se vidjelo jesu li istiniti i primjenjivi još danas, a zatim ih prihvatiti ili odbaciti; te istražiti Dijete kako bi se vidjelo jesu li osjećaji u njemu prikladni i danas ili su zastarjeli i usklađeni sa zastarjelim podacima u Roditelju. Cilj nije ukloniti Roditelja i Dijete, nego imati slobodu proučiti taj skup podataka. Prema riječima Emersona, Odrasli „ne smije biti ometan u ime dobrote, nego mora istražiti radi li se o dobroti“ ili se možda, pak, radi o nevaljalosti kao u ranoj odluci: Ja nisam O.K.“<sup>47</sup>*

Iz ego stanja Odrasli progovaramo kada smo u komunikaciji oslobođeni roditeljskog i dječjeg utjecaja. Komuniciramo objektivno, imamo balans između racionalnoga i emocionalnoga. U ovom ego stanju mi skupljamo, analiziramo informacije i na temelju toga komuniciramo.

## **Ego stanje Dijete**

Odnosi se na to kako smo se ponašali, osjećali i razmišljali dok sam bili djeca. S ovime se rađamo. Prednosti su što stvara bliskost, intimnost i ljubav te je spontano i služi se metaforama, slikama... Manjkavost bi bile to što Dijete također osjeća tugu i strah te se osjeća malenim, nemoćnim i slabim. Prevladavajuća potreba Djeteta je potreba za sigurnošću i stroukom te ona često vodi u nesretne prilagodbe i odluke koje ograničavaju ili ugrožavaju osobu.

*„Maleno dijete ima nagone (genetske snimke) spontano istraživati, znati, razbijati, udarati... S druge strane, okolina neprestano traži, osobito roditelji, da se odrekne tih*

---

<sup>46</sup> Harris, T.A. (2016.) Ja sam O.K., ti si O.K. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>47</sup> Ibidem, str. 64.

osnovnih zadovoljstava radi nagrade u obliku roditeljskog odobravanja. „To odobravanje, koje može jednakom brzinom nestati kao što se i pojavilo, za dijete, koje još nije stvorilo nikakvu konkretnu vezu između uzroka i posljedica, nedokučiva je tajna. Prevladavajući nusproizvod frustrirajućeg, civilizirajućeg procesa su negativni osjećaji. Na temelju njih mališan rano zaključuje: Ja nisam O.K. To nazivamo sveobuhvatnom procjenom nisam O.K., ili Djetetom koje nije O.K.“<sup>48</sup>

Kada možemo reći da u osobi zavlada Dijete? Kada osobu obuzmu osjećaji, ili kada na primjer, ljutnja nadvlada razum. U tom slučaju se kaže da je Dijete preuzelo vodstvo. U Djetetu su pohranjene i brojne pozitivne stvari. Na primjer, kreativnost, znatiželja, želja za istraživanjem i znanjem...Harris vjeruje da svatko ima Dijete koje nije O.K.

U komunikaciji prevladava ego stanje Dijete kada na situaciju reagiramo onako kako smo reagirali kada smo bili maleno dijete.

## 4.2.Funkcionalna analiza ego stanja

Model se odnosi na to kako osoba primjenjuje svoja ego stanja u odnosu prema sebi i drugima. „Dijeli ego stanja s obzirom na to kako ih primjenjujemo i klasificira opaženo ponašanje.“<sup>49</sup>

Odnosno „*funkcionalni model ličnosti predstavlja deskriptivni model cjelokupne ličnosti koji korisno opisuje različite uloge koje osoba bira kako bi izrazila vlastitu osobnost i svoje potrebe te služi za klasifikaciju uočljivih fenomena i identifikaciju strukturnih dijelova ličnosti koji su aktivni u interpersonalnom polju. Za razliku od strukturalnog modela koji ima za cilj analizu sadržaja ego stanja Roditelj, Odrasli i Dijete, funkcionalni model pruža informacije o procesu, odnosno o načinu korištenja sadržaja određenih ego stanja, kao i količini energije uložene u svako pojedinačno ego stanje.*“<sup>50</sup>

---

<sup>48</sup> Harris, T.A. (2016.) Ja sam O.K., ti si O.K. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>49</sup> Car Brajović, K. (2011.) Razlike u zadovoljstvu brakom ovisno o profilu egograma i stilu interpersonalne razmjene partnera. Ljetopis socijalnog rada [online], 18(1). Dostupno na: [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id=clanak\\_jezik=102558](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id=clanak_jezik=102558) [17.1.2017.]

<sup>50</sup> Ibidem, str. 64.

Funkcionalni model jest kako koristimo ego stanja (ponašanje).

Postoje dva tipa Roditelja: Njegujući i Kontrolirajući (Kritički); te dva tipa Djeteta: Adaptirano i Slobodno Dijete.

## **Njegujući Roditelj**

Osnovna funkcija Njegujućeg Roditelja je da pomaže, njeguje i podržava, da se skrbi i opršta. Podržavati, njegovati i podržavati možemo primjereno i korisno ili neprimjereno i štetno. „Možemo podržavati, dopuštati i njegovati ono što omogućuje rast i razvitak i sposobnost neke osobe (autonomija) ili pak ono što ograničava, šteti ili onespobljava rast i razvitak osobe.“<sup>51</sup> Prema tome postoje Pozitivni i Negativni Njegujući Roditelj.

### *a. Pozitivni Njegujući Roditelj*

Štiti i brani primjereno ponašanje i komunikaciju, dok Negativni Njegujući Roditelj neprimjereno ponašanje i komunikaciju. Pruža pomoć kada je potrebna ili kada dijete ili drugi to traže. Stvara kontekst u kojemu dijete samo učini ono što treba i tako ga osposobljava. Pozitivni Njegujući Roditelj pruža nadu, vjerovanje i optimizam.

### *b. Negativni Njegujući Roditelj*

Djeluje iz prezaštitničke pozicije s pretjeranom skrbi. Tako guši razvitak djeteta. Negativni Njegujući Roditelj onespobljava jer je u osnovi njegova poruka: „Jadno moje malo (nesposobno), ja ću to za tebe učiniti.“ On čini slično i za druge čak i kada nije zamoljen i kada to nije potrebno.

## **Kritički (Kontrolirajući) Roditelj**

Osnovna funkcija Kritičkog Roditelja je upućivanje, ograničavanje i sprečavanje. Kada osoba djeluje iz Kritičkog Roditelja onda je nepopustljiva, stroga, tvrdoglava, uporna... Kritizira i

---

<sup>51</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

dobra i loša ponašanja. „Kritičan Roditelj jedan je od načina funkcioniranja ego stanja Roditelj koji se ogleda u ponašanju motiviranom roditeljskim direktivama, a koje je često usmjereno prema netolerantnoj kontroli uz istovremeno podcjenjivanje mogućnosti drugih ljudi.“<sup>52</sup> Kritički Roditelj sklon je kontroli, pesimizmu i davanju kritika u komunikaciji.

Pošto mu je osnovna funkcija upućivanje, ograničavanje i sprečavanje to može biti primjereno i korisno ili neprimjereno ili štetno.

#### *a. Pozitivan Kritički Roditelj*

Reći će „Stani ovo nije u redu“. Odnosno, snažan je i kritizira ponašanja koja su neprimjerena. On je snažan, načelno uporan u zahtjevu za ostvarenjem svojih i tuđih prava, ne ostavljajući nikoga u nižu poziciju, ne podcjenjujući nikoga u odnosu.

#### *b. Negativni Kritički Roditelj*

Pokušava oduzeti i umanjiti samopoštovanje i sposobnosti drugih osoba. On daje poruku tipa: ne treba biti sebičan-što je kasnije izvor depresije; nemoj se veseliti-što je kasnije izvor života bez radosti i uživanja. Njegova pozicija je da on zna sve a da drugi ne znaju ništa i bit će po njegovom. Njegova komunikacija je agresivna i nepopustljiva.

*„Negativni Kritički Roditelj će graditi i podržavati negativno Adaptirano Dijete, tj. sve one osjećaje, mišljenja i ponašanja koja nas ograničavaju i sprečavaju da na svoje i tuđe zahtjeve odgovorimo primjereno i zadovoljavajuće, tako da zadovoljimo sebe i druge. Još preciznije rečeno: to su oni osjećaji, mišljenja i ponašanja koji vode u loše rezultate, štetne posljedice i nove loše osjećaje za sebe i druge.“*<sup>53</sup>

### **Adaptirano Dijete**

Karakterizira ga svojevoljno ponašanje, tj. ono koje mu se najviše isplati jer su ga u tome roditelji podržavali i za to nagrađivali (bilo da se radi o pozitivnom ili negativnom ponašanju).

---

<sup>52</sup> Car Brajović, K. (2011.) Razlike u zadovoljstvu brakom ovisno o profilu egograma i stilu interpersonalne razmjene partnera. Ljetopis socijalnog rada [online], 18(1). Dostupno na:

[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=102558](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=102558) [17.1.2017.]

<sup>53</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea



Ono može biti popustljivo, marljivo, buntovno, neposlušno, štetno ili se može ponašati na bilo koji način koji mu se isplati jer su ga u tome podržavali roditelji.

*a. Pozitivno Adaptirano Dijete*

Dobiva ono što želi. Pristojno je, srdačno i ispunjava želje i očekivanja odraslih osoba. Ono se prilagodilo na zahtjeve svijeta tako da ih zadovoljava a da je pritom i samo zadovoljno i nezakinuto.

*b. Negativno Adaptirano Dijete*

Ponaša se na samodestruktivan način kako bi zadobilo pozornost drugih.

*„Ono se prilagodilo zahtjevima svijeta tako da ih loše zadovoljava, izbjegava, protivi im se ili ih zadovoljava na svoju štetu. Buntovnost kao i pretjerana poslušnost su štetna, ograničavajuća i samodestruktivna ponašanja.“<sup>54</sup>*

## **Slobodno Dijete**

Dio ličnosti koji želje i potrebe komunicira slobodno, spontano, bez zabrinutosti i bez cenzure. Može biti pozitivno i negativno.

*a. Pozitivno Slobodno Dijete*

Izražava se slobodno i kaže ono što mu je na pameti. Zabavno je, voli zabavu, prihvaća bliskost i ne povređuje niti sebe niti druge.

*b. Negativno Slobodno Dijete*

Povređuje druge ili sebe. Kada nešto hoće ne razmišlja o drugima. Očekuje da drugi toleriraju njegovu slobodu i potrebe i da ga pritom trpe.<sup>55</sup> Komunicira tako da ne razmišlja o mogućim štetnim posljedicama.

---

<sup>54</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea

<sup>55</sup> Ibidem, str. 80.

## 5. IGRE U KOMUNIKACIJI

Caillois kaže da Huizing definira igru kao:

*„Ukratko, u pogledu forme, igra se može definisati kao slobodna akcija koju prihvatamo kao fiktivnu i izdvojenu od svakodnevnog života, sposobnu, međutim, da potpuno obuzme igrača; aktivnost bez ikakvog materijalnog interesa i koristi; koja se odvija u namerno ograničenom vremenu i prostoru, po redu predviđenom datim pravilima, podstičući u životu odnose između grupa koje se namerno okružuju misterijom ili prerusavanjem naglašavaju svoju izuzetnost u odnosu naostali svet.“<sup>56</sup>*

Prema mišljenju Cailloisa, ova definicija je previše opširna ali ujedno i previše sužena. Dio iz njegove definicije, koji opisuje igru kao radnju oslobođenu svakog materijalnog interesa, isključuje kladenja, igre na sreću, kockanje, konjske utrke, lutrije... Igra se razlikuje od rada i umjetnosti zato što ne stvara bogatstvo niti neko djelo. Caillois kaže da je igra prilika za trošenje: vremena, energije, domišljatosti, novaca, vještina... Igru treba definirati kao slobodnu i dobrovoljnu aktivnost. Igra treba biti izvor rasonode.

*„U stvari, igra je po svojoj suštini posebno zanimanje, brižljivo izdvojeno od ostalog života, i uglavnom se odvija u tačno određenim granicama vremena i prostora. Postoji poseban prostor za igru, zavisno od slučaja: školica, šahovska tabla ili tabla za igru dame, stadion, pista, borilište, ring, scena, arena itd. Ne uzima se u obzir ništa što se dešava izvan idealne granice. Izlazak greškom iz kruga, slučajan ili neopodhodan, uvek povlači bilo diskvalifikaciju bilo kaznu.“<sup>57</sup>*

Trajanje igre je često unaprijed određeno. Caillois kaže da igramo jedino ako želimo i kad želimo u vremenu koje nam odgovara. Karakteristika igre je neizvjesnost. Do samoga kraja se ne zna ishod igre. Najčešće ima unaprijed poznati tijek.

Caillois svrstava igre u četiri glavne kategorije: Agon, Alea, Mimicry i Ilinx. U nastavku će se pojasniti svaka igra.

### 1. AGON. Odnosi se na takmičenje, natjecanje, borbu...

---

<sup>56</sup> Caillois, R. (1979.) Igre i ljudi: Maska i zanos. 2 izd. Beograd: Nolit.

<sup>57</sup> Ibidem, str. 34.

*„Radi se dakle o rivalstvu koje se odnosi na jednu osobinu (brzina, izdržljivost, snaga, pamćenje, veština, domišljatost itd.), koja se ispoljava u određenim granicama i bez ikakve pomoći spolja, tako da se u određenoj kategoriji podviga onaj ko dobije javlja kao bolji.“<sup>58</sup>*

Pretpostavka igre je da svaki protivnik ima jednake šanse za pobjedu (iako to možda u stvarnom životu i nije realno). Ovdje spadaju i sportski susreti i intelektualni susreti, kao na primjer partije šaha. Ono što svakog igrača vuče u igru jest želja da se u tom trenutku pokaže bolji igrač. Ovdje spadaju polo, golf, streljaštvo, nogomet, boks, mačevanje, tenis, atletika, šah...

2. ALEA. Na latinskom znači kockanje. Caillois je ovaj pojam uzeo kako bi označio sve igre koje su suprotnost agonu. Sve one koje je ne ovise o igračima. U ovoj igri se manje radi o dobitku u odnosu na nekog protivnika, a više o igri sa sudbinom. Pobjednik je onaj koji je imao najviše sreće. Igrač je posve pasivan. Njegove odluke, sposobnosti, vještine, snaga, mišići ili inteligencija nemaju nikakvog učinka na ishod igre. Neke igre, poput domina i igre kartama, su kombinacija agonu i alea. Slučajnost odlučuje kakve će karte dobiti, a kako će odigrati potez ovisi o njegovim sposobnostima.<sup>59</sup>
3. MIMICRY. Igraču ove igre je cilj da se prurušava, privremeno odbacuje svoju ličnost kako bi oponašao nekog drugog. „Da bih označio te manifestacije, izabrao sam termin mimicry, koji na engleskom označava upravo mimikriju insekata, da bih podvukao osnovnu i elementarnu, skoro organsku prirodu nagona koji ih podstiče.“<sup>60</sup> Krajnji ishod ove igre jest da se promijeni izgled osobe koja nosi masku i da zaplaši druge. Kod djece, primjerice, često se radi o imitiranju odraslih. Djevojčica se igra majke, kuharice, domaćice, dok se dječak igra vojnika, policajca i gusara.
4. ILINIX.

*„U ovu kategoriju igara uvrštene su one koje počivaju na izazivanju vrtoglavice i sastoje se u pokušaju da se za trenutak poljulja stabilnost percepcije i jasnom razumu nametne neka vrsta sladostrasne pometnje. U svim slučajevima radi se o dospevanju u neku vrstu grča, zanosu ili vrtoglavice koji na prečac brišu stvarnost.“<sup>61</sup>*

---

<sup>58</sup> Caillois, R. (1979.) Igre i ljudi: Maska i zanos. 2 izd. Beograd: Nolit.

<sup>59</sup> Ibidem, str. 47.

<sup>60</sup> Ibidem, str. 48.

<sup>61</sup> Ibidem, str. 51.

Na primjer, dijete koje se ubrzano vrti u krug, privremeno izgubi ravnotežu i izazove vrtoglavicu. Caillois je upotrijebio riječ ilinx, grčki izraz za vodeni vrtlog, iz kojega proizlazi termin za vrtoglavicu. Ova vrsta igre se može primijetiti i kod nekih životinja. Primjerice, psi se vrte u krug kako bi uhvatili rep sve dok ne padnu.

U sljedećoj tablici, navedeni su primjeri za pojedinu igru.

**Tabela 1. Primjeri za igre Agon, Alea, Mimicry i Ilinx (autorsko djelo)**

Agon (takmičenje)	Alea (sreća)	Mimicry (prerušavanje)	Ilinx (zanos)
Utrke	Klađenje	Maškare	Ringišpil
Borbe	Rulet	Djete koje se preruši	Ljuljačke
Atletika	Kockanje	u policajca, vojnika, majku,domaćicu,	
Šah	Lutrije	doktora...	Alpinizam
Nogomet	Igre na sreću	Kazalište	Hodanje po konopcu
Biljar		Scenske umjetnosti općenito	

## 6. IGRE MOĆI

Moć je jedna od osnovnih ljudskih potreba. Osjećaj moći podržava vjerovanje da smo mi u redu i da smo u pravu. Njome se želi nadoknaditi subjektivni osjećaj nemoći i manje vrijednosti. Postoji unutarnja i vanjska moć.

Unutarnja moć predstavlja koliko postižemo ono što smo naumili u životu, odnosno koliko imamo povjerenja i sigurnosti u vlastite potrebe.

Vanjska moć predstavlja titule, novac, automobile, garderobu... „Potreba za vanjskom moći najčešće proizlazi iz subjektivne nemoći, nerazvijene unutarnje moći. Nemoćna osoba ne osjeća se autonomno i nije sposobna za ono što je sposobna autonomna osoba.“<sup>62</sup> Osobe koje nemaju unutarnju moć, a žele ju steći, najčešće igraju igre moći. „Igre moći su sredstva kompeticije i kontrole. To su blefirajući manevri da bi se dobilo od drugih ono što se želi, a pretpostavlja se da to ne bismo dobili izravno tražeći.“<sup>63</sup> Drugim riječima, osobe koje nisu autonomne i nemaju unutarnju moć sklone su igrama u komunikaciji. „Igre moći su svjesne transakcije u kojima jedna osoba ili više njih pokušava kontrolirati ponašanje drugih osoba da bi stekle za sebe dobit ili moć.“<sup>64</sup> Drugim riječima, igraju igre u komunikaciji.

Prema Steineru postoji nekoliko igra moći:

### *1. Sve ili ništa.*

„Igre se ovdje temelje na manipulaciji strahom od nestašice ili na strahu od gubitka.

- a. Vrati mi moje krpice! Česta je igra djece, ali ne samo njihova. Načelo igre je ako ne bude po mome, uzet ću ti ono što ti treba.
- b. Ne mičem se odavde (ne jedem, ne slušam, ne govorim...) sve dok mi ne kažeš što želim čuti.
- c. Nevjerojatni durko. Načelo je ove igre uporno i tvrdoglavo uskraćivanje nekog važnog oblika davanja sve dok ucijenjena osoba ne učini ono što ocjenjivač očekuje.

---

<sup>62</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

<sup>63</sup> Ibidem

<sup>64</sup> Ibidem

- d. Jesi li sad zadovoljan? Ovo je osvetnička reakcija na tuđe zahtjeve s ciljem da se kontroliraju zahtjevi drugih. Osoba, izvršavajući zahtjeve, pogrešno učini ili uništi nešto i izvuče se bez osjećaja krivnje ili odgovornosti.<sup>65</sup>

## 2. *Zastrašivanje*

Osnova ove igre temelji se na izazivanju straha i osjećaja krivnje.<sup>66</sup>

- a. Šaka u nos. Najgrublja je varijanta prijetnje ili tjelesnog obračuna.
- b. Metafora. Na skriven i neizravan način zastrašuje se osoba zbog navodnih posljedica koje će snaći ucjenjivača ako druga osoba postigne nešto što ucjenjivač želi zadržati za sebe ili barem onemogućiti. Npr. „Umrijet ću od straha ako otputuješ“, ili „Slomit ćeš mi srce ako se udaš“, „Poludjet ću ako ne završiš posao.“ Protuteza je shvatiti metafora doslovce, učiniti po svome i ustvrditi da se prijetnja nije obistinila. Npr. „Sada odlazim na put i ne vidim da umireš.“<sup>67</sup>
- c. Moćno mjesto. Osoba zauzimanjem najboljeg mjesta u prostoru osigurava pregled i kontrolu nad drugim ljudima ili da bude viđena. Protuteza je zauzeti prvi to mjesto.
- d. Logika. Ova se igra temelji na zamisli da ako nešto nije logično, nije istinito ni dopustivo, ili pak na stavu da naše logično izvođenje zaključaka obvezuje druge da ih se pridržavaju. Manipulira se strahom da smo možda glupi. Protuteza je: „Tako mislim i ne želim diskutirati o ispravnosti svoga mišljenja. „Želim ići na more, iako je to možda u planinama zdravije.“

## 3. *Laži*

Ova vrsta igre temelji se na lakovjernosti, odnosno na našem strahu od konfrontiranja s drugima i na našoj pasivnosti da nećemo provjeravati iskaze.

- a. „Ćelava laž. Riječ je o drskom laganju da bi se zbunio protivnik. Zlorabi se povjerenje i nedostatak informacija.

---

<sup>65</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

<sup>66</sup> Ibidem

<sup>67</sup> Ibidem

- b. Velika laž. Da bismo opravdali svoj postupak izmislimo veliku laž, jer bi u malu laž mogli posumnjati. Npr. „Oprostite, ali ne mogu pristupiti ispitu. Upravo sam doznao da mi je baka umrla“
- c. Poluistine, izmotavanje, tajne. Ova se igra sastoji u tome da osoba glumi rastresenost, bijes, umor, humor, kako bi izbjegla odgovore, istinu, konfrontacije. Npr. osoba zakasni, a mi pitamo gdje je do sada. Umjesto da izravno odgovori, ona kaže: „Ah, pusti me. Poludio sam od bijesa. Moja žena sve pokvari.“ Protuteza: provjeriti, tražiti izravan odgovor, postavljati pitanja sve dok se stvari ne razjasne.
- d. Ogovaranje. U ovoj igri manipulira se interpretacijom ili lažima koje kao informaciju pružamo drugoj osobi s tajnom namjerom da ona kazni ili naštetiti trećoj osobi jer se mi to ne usuđujemo. Na primjer, kažemo Ivani da je Marija o njoj pričala neke neugodne stvari. Očekujemo da se Ivana obračuna s Marijom. Protuteza je provjeriti informaciju, postaviti pitanja manipulatoru da doznamo njegove namjere ili zanemariti informaciju. Možemo pitati osobu: „Kako to da si pristala slušati takve stvari o meni?“ Ili „Zašto me nisi branila?“<sup>68</sup>

#### 4. Pasivne igre moći

Koriste se defenzivni manevri. Najčešće ih igraju pasivne i pasivno agresivne osobe.<sup>69</sup>

- a. Nisam znala. Osoba odbija prihvatiti očekivanja i nepisana pravila. Krši ih, a pritom se pravi naivna. Na primjer, osoba glanca cipele hotelskim ručnikom i kaže da nije znala da to nije dopušteno. Protuteza je strpljenje i upornost.<sup>70</sup>
- b. Dužna si mi. U ovoj igri zlorabi se čast, dužnost i dogovornost drugih ljudi. Na primjer, „Ja sam za tebe učinila x, očekujem da ti za mene učiniš y.“ Primjerice u zamjeni stanova dogovoreno je da za razliku kvadrata se treba isplatiti dio novca. Međutim, osoba koja treba primiti novac pristane i na manju količinu novaca ukoliko bude isplaćen odmah. I tako učini. Jednog dana, osoba koja je primila manje novaca dolazi kupcu svoga prijašnjeg stana i zahtijeva da joj sada isplati ostatak novaca, jer da je to jedino pošteno i da je to njegova dužnost. Protuteza je postaviti granice iz čvrstog pozitivnog Roditelja. Na primjer, „Točno je da sam vam isplatio manje novca

<sup>68</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

<sup>69</sup> Ibidem, str. 114-115.

<sup>70</sup> Ibidem

nego što smo se prethodno dogovorili. Ali vi ste na to pristali i imali ste koristi od toga. Ne osjećam se nepošteno i ne mislim da je moja dužnost misliti o vašim odlukama.<sup>71</sup>

### *5. Neverbalne igre moći*

Neverbalnom komunikacijom se također mogu igrati igre moći. Tjelesnim držanjem, položajem tijela, izrazom lica, gestama, tonom i visinom glasa...

“Tu pripadaju pretjerano šarmiranje, seksizam, bolje izgledati ili biti bolje obučeni od drugih. Igrači moći više i češće dodiruju druge ljude, glasnije govore, osvajaju prostor, preuzimaju inicijativu u započinjanju i prekidu kontakata.”<sup>72</sup> To se, na primjer, odnosi na to da se postavimo tako da drugi misle kako radimo baš ono što se očekuje u određenoj sredini (zato da ugrabimo moć ili poštovanje). Primjerice, biti dulje u molitvi od drugih u crkvi, a da to nije unutarnja potreba osobe.

---

<sup>71</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

<sup>72</sup> Ibidem, str. 115.



## 7. STRUKTURIRANJE VREMENA

Svakom živom biću je potreban kontakt (milovanje) i potvrda. Ljudi su „gladni za podražajima“.

*„Spitz je utvrdio da dojenčad koja je dugo bila lišena njege često na poslijetku utone u nepovratno propadanje i sklona je podležiti bolestima koje se istodobno jave. Emocionalna deprivacija, kako je naziva, može imati kobne posljedice.“<sup>73</sup>*

Slična stvar se pojavljuje i kod odraslih, ali u drugačijem obliku.

Svaki čovjek žudi za tjelesnim dodirrom. Roditelji/skrbnici milovanjem (stroking) djetetu dokazuju potvrdu postojanja. Berne kaže da je upravo potvrda osnova jedinica društvenog djelovanja. Razmjena potvrdi tvori transakciju, jedinicu društvenih odnosa.

Berne smatra da poslije gladi za podražajima i gladi za priznanjem slijedi glad za strukturom. Strukturiranje vremena naziva se programiranje. Vrste programiranja su: materijalno, društveno (znati kako prikladno pozdraviti, kako žalovati, kako se udvarati- ovise o kulturi) i osobno (prisnost nastupi kada osobno programiranje postane snažno).<sup>74</sup>

Harris tvrdi da postoji šest vrsta iskustava na koje se mogu svesti sve transakcije: povlačenje, rituali, aktivnosti, rasonode, igre i prisnost. Većina igara uzrokuje probleme. U ovome smislu riječ „igra“ ne mora nužno značiti uživanje ili zabavu. Ima mnogo širu definiciju. Slijedi definicija igara Erica Bernea :

*„Igra je tekući slijed usporedno skrivenih transakcija koji vodi prema jasno određenom, predvidivom rezultatu. Drugim riječima, riječ je naizgled o vjerodostojnom skupu transakcija koji se ponavlja, često u posve istom obliku, ali zapravo ima skrivene motive. Ili, jednostavnije, to je slijed poteza sa skrivenim mamcem, podvalom. Od procedura, rituala i rasonoda igre se jasno razlikuju dvama glavnim obilježjima: 1. Skrivenim pobudama i 2. Dobitkom. Procedure mogu biti uspješne, rituali učinkoviti a rasonode korisne, ali sve su te razmjene transakcija po definiciji poštene. One mogu sadržavati nadmetanje, ali ne i sukob,*

---

<sup>73</sup> Harris, T.A. (2016.) Ja sam O.K., ti si O.K. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>74</sup> Ibidem, str. 21.

*mogu završiti uzbuđljivo, ali ne i dramatično. Nasuprot tomu, svaka je igra u temelju nepoštena, a njezin rezultat ne samo uzbuđljiv, nego i dramatičan. “<sup>75</sup>*

Za razumijevanje igara potrebno je objasniti pojmove procedura, rituala i rasonoda, koje svakako treba razlikovati od igara.

## **7.1.Procedure i rituali**

Transakcije se obično događaju u sljedovima. One su programirane. Najjednostavniji oblici društvene aktivnosti su procedure i rituali. „Procedura je slijed jednostavnih usporednih transakcija između Odraslih radi manipuliranja stvarnošću.“<sup>76</sup>

Ritual „je prema trenutačnom shvaćanju, šabloniziran slijed usporednih transakcija koji su programirali vanjski društveni čimbenici.“<sup>77</sup> Postoje neformalni i formalni rituali. Primjer neformalnog rituala je opraštanje pri odlasku. Mogu se mijenjati ovisno o kulturi, ali im se osnovni oblik ne mijenja. Formalni ritual je katolička misa. Oni su mnogo određeniji.

Razonode. „Možemo je definirati kao slijed poluritualnih, jednostavnih i usporednih transakcija o određenoj temu kojem je glavna svrha strukturiranje nekog razdoblja.“<sup>78</sup> Razonodu susrećemo na zabavama (društvenim okupljanjima), na koktelima i domjencima... Njima se (uz rituale i procedure) strukturira vrijeme. Prilikom trajanja rasonode, ego stanje Dijete svake osobe procjenjuje mogućnosti drugih. U primjeru zabave, svaka osoba će na kraju izabrati sudionike s kojima bi se rado više družila i komunicirala, dok će ostale odbiti. Taj proces je intuitivan i podsvjestan. Eric Berne smatra da su rasonode temelj za izbor znanaca i da mogu pridonijeti stvaranju prijateljstava.

Igra. Ona je slijed poteza sa skrivenom podvalom, mamcem. Važno je reći da se ona razlikuje od procedura, rituala i rasonoda zbog skrivene pobude i dobitka. Ona je u pravilu nepoštena, a njezin rezultat može biti dramatičan. Bitno je shvatiti da riječ igra ne znači nužno zabavu ili užitak. Rat je također igra, koji se smatra najokrutnijom.

---

<sup>75</sup> Harris, T.A. (2016.) Ja sam O.K., ti si O.K. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>76</sup> Berne, E. (2010.) Koju igru igraš?: Psihologija ljudskih odnosa. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>77</sup> Ibidem, str. 38.

<sup>78</sup> Ibidem, str. 43.

Primjer 1. Kako bi se što bolje pojasnio pojam igre, naveden je primjer. „Da nije bilo tebe“ je najčešća igra u komunikaciji između supružnika u braku.<sup>79</sup> Gospođa Bijela se tužila kako joj je suprug ograničio mnoge društvene aktivnosti, uključujući i tečaj plesanja na koji je silno htjela ići. Nakon psihijatrijske terapije muž je popustio te je gospođa Bijela upisala plesni tečaj. Nedugo nakon otkrila je da ju je strah plesnih podija te je odustala od plesa. Tijekom života imala je mnoge udvarače, ali je za muža odabrala dominantnog muškarca. Zbog njegovih zabrana, njezine pritužbe bi izazvale svađu te im je odnos bio znatno narušen. Zbog grižnje savjesti često joj je donosio darove kako bi sebi „olakšao dušu“. Osim djece i brige u kućanstvu nisu imali zajedničkih tema za razgovor. Brak joj je potvrdio ono što je oduvijek mislila: svi su muškarci loši i okrutni. Gospođa Bijela igra igru Da nije bilo tebe.

Primjer 2. Sljedeća zgoda se desila u prisustvu transakcijskog analitičara. Sedmogodišnjeg Marka je prilikom večere zabolio trbuh te je zamolio da ode od stola zbog bolova. Roditelji su mu dozvolili. Potom je njegov mlađi trogodišnji brat Mike rekao: „I mene boli trbuh.“ Otac mu je odgovorio: „Nećemo se tako igrati, jel' da?“ Mike je na to prasnuo i smijeh i rekao: „Nećemo!“ Da se ta scena odigrala kod roditelja koji su opsjednuti zdravljem i brigom za dijete, zabrinuti bi roditelji i mlađeg sina poslali da legne u krevet, te da se to ponovilo još nekoliko puta ta igra bi postala dio Mikeove osobnosti. Drugim riječima, pravio bi se bolestan kada god bi bio ljubomoran na nekog suparnika. Skrivena bi transakcija u tom slučaju bila : „Ne osjećam se dobro“ (društvena razina) i „I meni morate izaći ususret.“ (psihološka razina). U ovom slučaju, Mikea su roditelji spasili karijere umišljenog bolesnika. Primjer pokazuje da mala djeca igre počinju igrati posve svjesno.<sup>80</sup>

Svrha igara. Pošto svakodnevica nudi malo situacija za prisnost i budući da su neki oblici prisnosti za većinu ljudi psihološki neizdržive, većina vremena u komunikaciji zauzimaju igre. Iz tog razloga igre su potrebne, jedino je pitanje nude li igre koje osoba igra najveću korist za nju. Bit igre je njezin vrhunac, dobitak. U šepRTLji (stvaranje nereda pa ispričavanje) svrha igre je dobivanje oprosta koji se dobiva isprikama.

---

<sup>79</sup> Berne, E. (2010.) *Koju igru igraš?: Psihologija ljudskih odnosa*. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>80</sup> Ibidem, str. 63.

## 8. KARPMANOV TROKUT

Poznat je pod nazivom „the drama triangle“. Predstavlja društveni i psihološki model ljudske interakcije. Kreirao ga je 1968. godine Stephen Karpman.<sup>81</sup>

### 8.1.Uloge u igri

Trokut se sastoji od tri uloge:

P – progonitelj (kontrolirajući Roditelj)

S – spasitelj (njegujući Roditelj)

Ž – žrtva (adaptirano Dijete)

Žrtva je osoba koju se napada i koja se brani. Iz perspektive komunikacije i ego stanja to je adaptirano Dijete.

Progonitelj je osoba koja je agresivna i ima agresivan nastup u komunikaciji. U to spada kontrolirajući Roditelj.

Spasitelj je osoba koja nastoji smiriti situaciju i pronaći rješenje. Ta osoba često radi u svom egoističnom interesu i sukladno istom želi rješenje od koje sama ima koristi ili se samo pravi da želi rješenje a zapravo podržava "igru".<sup>82</sup> Ovdje najčešće spada njegujući Roditelj.

Unutar tog trokuta dolazi do zamjene uloga u komunikaciji (zato se i zove trokut). Na primjer, Progonitelj se „ispuca“ te potom Žrtva osjeća potrebu vratiti istom mjerom te Žrtva prelazi u ulogu Progonitelja, a Progonitelj u ulogu Žrtve.

---

<sup>81</sup> Odnosi (autorski): Rješavanje konflikata, scenario – bijeg u konflikt kako bi pobjegli od sebe [online]. Dinamika. Dostupno na: <http://dinamika-coaching.wixsite.com/home/single-post/2014/06/05/Odnosi-autorski-Rje%C5%A1avanje-konflikta-scenario-bijeg-u-konflikt-kako-bi-pobjegli-od-sebe> [23.1.2017.]

<sup>82</sup> Ibidem

## 8.2.Četiri moguća rješenja igre

Postoji četiri moguća rješenja igre:<sup>83</sup>

1. Prilagodba. Prihvatanje igre koju drugi nameću. Ovo je karakteristično za adaptirano Dijete.
2. Neutralizacija. Taktičan potez kojim se neutralizira igra, a karakteristična je za njegujućeg Roditelja.
3. Eskalacija. Nastaje kada se osoba ne ponaša prema očekivanjima igrača i povlači kontrapotez. Ovaj potez obično nastavlja rat, pojačava igru i izaziva manipulatora. Karakterističan je za kontrolirajućeg Roditelja.
4. Antiteza. Može se nazvati i suradnja. Idealan način razrješavanja igara moći. Uključuje strpljivost, nenasilje. Takav pristup vodi računa o manipulatoru i situaciji.<sup>84</sup> Karakteristično je za slobodno Dijete.

---

<sup>83</sup> Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.

<sup>84</sup> Ibidem, str. 116.

## 9. PODJELA IGARA

Eric Berne dijeli igre prema:

1. „Broju igrača: igre za dva (Frigidna žena), tri (Borite vas dvojica), pet (Alkoholičar) i više igrača (Da, ali)
2. Valuti: riječi (Psihijatrija), novac (Dužnik), dijelovi tijela (Pod nož)
3. Kliničkim tipovima: histerične (Prevtljivica), opsesivno-kompulzivne (Šeprtlja), paranoične (Zašto se uvijek meni događa), depresivne (Opet ista priča)
4. Zoni: oralne (Alkoholičar), analne (Šeprtlja), falusne (Borite se vas dvojica)
5. Psihodinamici: protufobijske (Da nije bilo tebe), projektivne (Roditeljski sastanak), introjektivne (Psihijatrija)
6. Poremećajima nagona: mazohističke (Da nije bilo tebe), sadističke (Šeprtlja) i fetišističke (Frigidni muškarac).<sup>85</sup>

Uzimaju se u obzir još tri varijable:

1. „Prilagodljivost : neke se igre poput Dužnika ili Pod nož, pravilno mogu igrati samo jednom vrstom valute, a druge su primjerice ekshibicionističke, prilagodljivije;
2. Postojanost: nekih se igara lako odreći, druge su postojane
3. Jačinu: neki ljudi svoje igre igraju opušteno, a drugi su pri igranju napeti i agresivni. S obzirom na to, igre dijelimo na lagodne i žestoke.

Igre se mogu dijeliti po stupnjevima:

Igra prvog stupnja jest prihvatljiva u igračevu društvenom krugu;

Igra drugog stupnja ne izaziva trajnu i nepopravljivu štetu, ali je igraču nastoje skriti od očiju javnosti;

Igra trećeg stupnja igra se „do kraja“, a završava u bolnici, sudnici ili mrtvačnici.<sup>86</sup>

---

<sup>85</sup> Berne, E. (2010.) Koju igru igraš?: Psihologija ljudskih odnosa. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>86</sup> Ibidem

## Životne igre

Prema Berneu postoje Životne igre, Bračne igre, Društvene igre, Seksualne igre, Igre iz podzemlja, Igre iz ordinacije i Dobre igre.

U Životne igre spadaju: Alkoholičar, Dužnik, Šutni me, Došao si mi na zicer gade, Vidi što sam učinio zbog tebe i njihove inačice.<sup>87</sup>

### *Alkoholičar*

To je igra za pet igrača (ako je u svom punom obliku), ali često bude igra za dva igrača. Glavnu ulogu ima Alkoholičar, recimo da ga igra Bijeli. Glavnu sporednu ulogu ima Progonitelj, koji često bude bračni partner. Ulogu Izbavitelja obično igra obiteljski liječnik koji se zanima za pacijenta. Englez ili Naivčina najčešće ima ulogu majke Bijelog koja mu daje novac i suosjeća s njim zbog supruge koja ga ne razumije. Naivčina može prijeći u ulogu Poticatelja. „Riječ je o „dobričini“ koji nudi „robu“ i kad ga nitko ništa ne pita: „Hajde, popij piće sa mnom (i propast ćeš brže). „<sup>88</sup> Pipničar ili prodavač u trgovini igra sporednu ulogu. U alkoholičaru igra petu ulogu, a to je Posrednik, odnosno izravni opskrbljivač alkoholnim pićem. Uloga bračnog partnera može imati sve tri uloge: u ponoć je Englez, presvlači ga, kuha mu kavu i dopušta mu da se iskali na njoj, koristi popustljivi stil komuniciranja, ujutro je Progonitelj koji ga grdi zbog nedolična ponašanja, koristi agresivni stil komuniciranja, a uvečer Izbavitelj koji ga uvjerava da moraju promijeniti svoj život.<sup>89</sup> U kasnijim fazama Bijeli ponekad izbací iz igre ulogu Progonitelja i Izbavitelja, izbací one koji s njim agresivno ili popustljivo komuniciraju ali ih tolerira ako žele biti opskrbljivači. Iskustvo je pokazalo da „dobitak“ u igri Alkoholičar nije u samom opijanju već u danu nakon opijanja- mamurnosti. Teški slučajevi alkoholizma u kojima osoba ne osjeti mamurnost se ne ubrajaju. Za Alkoholičara je mamurnost psihološki mučna. Često se nazivaju pogrđnim riječima vrijeđajući sami sebe. Berne navodi primjer u kojoj je jedna osoba na psihoterapiji svaki puta nakon opijanja sama sebe vrijeđala, dok je psihoterapeut slušao i šutio. Kasnije je ta ista osoba koja se je vrijeđala, a na grupnom terapiji rekla kako ga je psihoterapeut nazivao takvim riječima. Cilj igre alkoholičara je u pogrđnim riječima i vrijeđanju samih sebe dan nakon.

---

<sup>87</sup> Berne, E. (2010.) *Koju igru igraš?: Psihologija ljudskih odnosa*. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>88</sup> Ibidem, str. 75.

<sup>89</sup> Ibidem

*„Transakcijska je svrha opijanja, osim osobnih zadovoljstava koje donosi, da stvori situaciju u kojoj će Dijete oštro prekoriti ne samo unutarnji Roditelj nego sve roditeljske figure u Alkoholičarevoj okolini kojima je dovoljno stalo da pomognu.“<sup>90</sup>*

Ukratko: Cilj igre Alkoholičar je samokažnjavanje i vrijeđanje samih sebe. Uloge su: Alkoholičar, Progonitelj, Izbavitelj, Naivčina (Englez), Posrednik. Najučinkovitiji način jest potpuno izlazak iz igre, koja će se zamijeniti nekom drugom igrom.

## **Bračne igre**

Berne nabraja neke od Bračnih igara: U škripcu, Sudnica, Frigidna žena, Frigidni muškarac, Vječito užurbana, Da nije bilo tebe, Vidi koliko sa se trudio i Draga moja.

### *Da nije bilo tebe*

Kada je otkrivena ova igra postalo je jasno da postoji cijelo jedno područje društvenog djelovanja koja počiva na skrivenim transakcijama. Radnja se sastoji od toga da se žena uda za dominantnog muškarca kako bi on ograničio njezine aktivnosti i tako je spriječio da upada u situacije kojih se plaši. U ovoj igri ona njemu prebacuje što ju on ograničava. Zbog toga on joj na razne načine udovoljava. Suprug, ženi brani ići na plesni tečaj, te kako joj je popustio ona upisuje plesni tečaj i shvati da se opsesivno boji plesnog podija.<sup>91</sup>

### *Vidi koliko sam se trudio*

Igra za tri igrača. Najčešće sudjeluju bračni par i psihijatar. Muž želi razvod, iako to ne želi iskomunicirati sa ženom. Žena ne želi razvod i ne krije to. Zajedno otiđu psihijatru. Suprug na terapiji sudjeluje čisto toliko samo da pokaže ženi da se „trudi“. Kako vrijeme odmiče on postaje svadljiviji s terapeutom. U početku je kući suzdržaniji, ali nakon nekog vremena njegovo ponašanje postane lošije nego prije. Nakon, otprilike pet do deset puta, on odbija nastaviti ići na terapije te supruga nastavi odlaziti sama. Umjesto na terapije muž odlazi u ribolov ili na utakmice. Žena je tada prisiljena sama podnijeti zahtjev za razvod. Muž ispada nevin te izigrava žrtvu u komunikaciji, pošto je razvod pokrenula ona, a postigao je što je htio.

---

<sup>90</sup> Berne, E. (2010.) *Koju igru igraš?: Psihologija ljudskih odnosa*. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>91</sup> Ibidem, str. 108.



Upravo ovakav slijed događaja je i bio cilj igre koju je muž igrao. Našao se u dobrom položaju jer svakom odvjetniku može reći „Vidi koliko sam se trudio!“<sup>92</sup>

Postoji inačica ove igre, koja može biti kobna. U najgorem slučaju može završiti samoubojstvom. Berne ju je opisao primjerom veoma zaposlenog muškarca s čirom na želucu. Ima onih koje ovakve situacije iskorištavaju za skrivene ciljeve. Navodi tri stupnja ove igre.<sup>93</sup>

Prvi stupanj. Muškarac objavi supruzi i prijateljima da ima čir na želucu, ali da će nastaviti normalno raditi. Time želi izazvati njihovo divljenje. Želi pokazati kako se žrtvuje.

Drugi stupanj. Muškarac sazna da ima čir, ali to odluči tajiti od svojih prijatelja i supruge. Nastaviti raditi sve dok se jednog dana ne onesvijesti na poslu. Čim su je o tome obavijestili prava poruka je bila jasna „Vidi koliko sam se žrtvovao!“<sup>94</sup> Odsada bi ona trebala njega poštovati i žaliti zbog svih ružnih riječi koje mu je izgovorila. Odsada bi ga trebala voljeti, nakon što su mu propali svi pokušaji da zadobije njezinu ljubav. Iznenadno suočena s ozbiljnom bolešću svojega muža, osjeća se kao da je uhvaćena u klopku.

Treći stupanj. Ničim najavljeno muž počini samoubojstvo zbog svoje bolesti. Čir mu preraste u rak i jednog dana, žena pronađe muža mrtvog na podu. Poruka je jasna: Vidi koliko sam se žrtvovao!

## **Društvene igre**

Pod društvene igre spadaju: Nije li to strašno, Slaba točka, Šeprtlja i Zašto ne-Da, ali.

### *Šeprtlja*

Berne navodi sljedeći primjer. Bijeli je došao u goste kod Crnog. Prvo je prolio viski po večernjoj haljini žene Crnoga. Crni osjeti navalu bijesa, ali zatim nasluti da bi Bijeli mogao pobijediti ako se razbjesni i time pokaže da je dobio što je htio. Bijeli se ispriča, a Crni na to promrmlja da mu oprašta. Nastavlja uništavati imovinu Crnog, razbija stvari, proljeva, radi

---

<sup>92</sup> Berne, E. (2010.) *Koju igru igraš?: Psihologija ljudskih odnosa*. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>93</sup> Ibidem, str. 109.

<sup>94</sup> Ibidem, str. 110.

nered. Dijete Bijelog je ushićeno jer je moglo uživati u svim tim činovima i da su mu pritom oprošteni, a Crni je zadovoljan jer je pokazao veliku samokontrolu. Od ove neugodne situacije profitiraju obojica, pa zbog toga Crni Bijelog ne izbacuje iz društva.

Bijeli koji vuče prvi potez, izaći će kao pobjednik u svakom slučaju. Pravi dobitak za Bijelog nije stvaranje nereda, to je samo usputna korist. Pravi dobitak za njega je dobivanje oprosta.

Antiteza: u takvoj situaciji, kada Bijeli zatraži oprost, rješenje nije da mu Crni oprost već bi trebao odgovoriti: „Danas mi možeš osramotiti ženu, uništiti pokušstvo i upropastiti sag, ali molim te da mi se ne ispričavaš.“<sup>95</sup> Tako Bijeli ne bi dobio oprost, koji mu je bio krajnji cilj igre.

## **Seksualne igre**

Ovdje spadaju Borite se vas dvojica, Perverzija, Prevtljevica, Očica, Krš i lom.

### *Prevtljevica*

Berne navodi da se može igrati na nekoliko stupnjeva ozbiljnosti.<sup>96</sup>

Prvi stupanj. Naziva se još „Skinu mi se“. Popularna je na društvenim okupljanjima i u biti se sastoji od blagog očijukanja. Na primjer, Bijela obznani muškarcu da je slobodna i počne uživati u njegovom udvaranju. Kada on izjavi svoje namjere ona odlazi u nova osvajanja.

Drugi stupanj. Drugi naziv je Gađenje. U ovom stupnju Prevtljevica, udvaranje od strane Crnog samo je sporedno zadovoljstvo. Glavno zadovoljstvo dobiva odbijanjem Crnog. Za razliku od Prevtljevica prvog stupnja, Bijela ovdje Crnom pobudi mnogo veće nade. Kada on „zagriže“ ona ga s gađenjem odbije i uživa u njegovoj poniženosti.

Treći stupanj. Opasna je igra jer završava, ubojstvom, samoubojstvom ili u sudnici. Radi se o tome da Bijela namami Crnog na tjelesni dodir, a zatim ustvrdi da ju je napao ili joj nanio neponovljivu štetu. U najgorem obliku ove igre, Bijela dozvoli Crnom da dovrši spolni čin prije negoli započne s optužbama. Optužbe mogu započeti odmah (na primjer s povikom da je silovana), ili mnogo kasnije. Odluči li se na kartu silovanja, vjerojatno će oko sebe skupiti

<sup>95</sup> Berne, E. (2010.) *Koju igru igraš?: Psihologija ljudskih odnosa*. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>96</sup> Ibidem, str. 132.

vanjske suradnike, nekog lažnog svjedoka ili radoznale saveznike, kao na primjer medije, policiju, terapeute ili rođake... Česti primjeri znaju biti kod maloljetnih djevojaka kada se otkrije da imaju vezu sa starijom čovjekom. Osjećaju se da su prisiljene ljubavni odnos pretvoriti u treći stupanj Prevrtiljivice, iako bi najčešće nastavile odnos.

Antiteza: Muškarac treba paziti i naslutiti kada se uvlači u igru Prevrtiljivice, a kada netko ima iskrene namjere. Jedini siguran izlaz je pobjeći glavom bez obzira prije završetka igre.

## **Igre iz podzemlja**

Berne navodi sljedeće igre iz podzemlja: Lopovi i panduri, Kako izići odavde i Smotajmo ga na brzinu.

### *Kako izići odavde*

„Zatvor najbolje podnose zatvorenici koji vrijeme provedeno tamo strukturiraju kakvom aktivnošću, rasonodom ili igrom.“<sup>97</sup> Omiljena aktivnost im je pisanje i čitanje, a omiljena rasonoda bijeg. Omiljena igra, u zatvorima i bolnicama, jest Kako izići odavde. Naziva se još Hoću van. Treba je razlikovati od Dobrog vladanja. Igru Hoću van igraju osobe čije unutarne Dijete zapravo ne želi izići van. Čine Dobro vladanje, ali u ključnom trenutku sabotiraju sami sebe pa ne budu pušteni na slobodu. Razlika između Kako izići odavde i Dobrog vladanja je u tome što u Dobrom vladanju Roditelj, Odrasli i Dijete surađuju s ciljem otpuštanja, dok u Kako izići odavde Roditelj i Odrasli vuku propisane poteze do kritičnog trenutka kad Dijete, koje zapravo strepi od izlaska u neizvjesnost vanjskog svijeta, preuzme glavnu riječ i pokvari sve dotad učinjeno.

Antiteza. Bolničko i zatvorsko osoblje može prepoznati kada je riječ o Hoću van, a kada je riječ o Dobrom vladanju. Dobro vladanje je poštena radnja pa joj se i treba na pošten način pristupiti i otvoreno razgovarati. Ovoj skupini pripadaju igre Moraš me saslušati i Pogrešno osuđen. Moraš me saslušati je kada štićenik neke ustanove zahtijeva mogućnost da iznese pritužbe. U ovoj igri sadržaj je nebitan. Glavni mu je cilj uvjeriti sebe da će ga oni na visokim položajima saslušati. Ako se popusti ovakvom igraču, može se očekivati da će uskoro doći s novim i većim zahtjevima. Ako se sasluša igrača i da mu se na znanje da je saslušan, on će

---

<sup>97</sup> Berne, E. (2010.) *Koju igru igraš?: Psihologija ljudskih odnosa*. Zagreb: Mozaik knjiga.

biti zadovoljen i neće raditi probleme jer je postigao ono što je htio- Biti saslušan od strane osoba na visokim položajima.

*„Pogrešno osuđen također pripada toj skupini igara. Pravi će kriminalac ulagati žalbe da je pogrešno osuđen u iskrenoj težnji da se domogne slobode. U tom je slučaju to dio procedure. No kažnjeniku, kojem je Pogrešno osuđen igra, nije cilj izići na slobodu- ako ga puste, više se neće imati na što žaliti.“<sup>98</sup>*

## **Igre iz ordinacije**

„Dijelimo ih na tri vrste, prema ulozi začetnika:

1. Igre koje igraju terapeuti i socijalni radnici: Samo ti želim pomoći i Psihijatrija.
2. Igre koje igraju stručno potkovani pacijenti u terapijskim skupinama, primjerice Staklenik.
3. Igre koje igraju neupućeni pacijenti i klijenti: Socijalni slučaj, Seljanka, Glupan i Drvena noga.<sup>99</sup>

### *Seljanka*

Prototip seljanke je siromašna seljanka koja je prodala kravu kako bi mogla otići liječiti se u sveučilišnu kliniku u velikom gradu.<sup>100</sup> Tamo ju je osobno pregledao profesor i zainteresirao se toliko da je odlučio predstaviti je studentima medicine na sveučilištu. Iznio je patologiju, simptome i liječenje. Cijela situacija ju je ispunila strahopoštovanjem. Divila se njegovu znanju: „Oh profesore, baš ste krasni!“ Dao joj je recept kako bi se izliječila. Nikad nije podignula lijek iz više razloga. Prvo zato što u njezinu selu nema ljekarne, a drugo zato što joj je taj papir previše ostao vrijedan. Nikada se nije oporavila. I dalje je šepala, ali zato je svima u selu pričala kako ju je divan doktor izliječio. Nekoliko godina poslije, taj isti profesor je sasvim slučajno prolazio njezinim selom i ona ga je zaustavila i toliko pohvalila da nije ni primijetio da ona i dalje šepa.

---

<sup>98</sup> Berne, E. (2010.) *Koju igru igraš?: Psihologija ljudskih odnosa*. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>99</sup> Ibidem, str. 148.

<sup>100</sup> Ibidem, str. 159.

U društvenom životu Seljanku igraju ljudi u bezazlenoj inačici „Baš te divni g. Uspješni!“. U takvoj bezazlenoj inačici on je divan, poznati pjesnik, slikar, znanstvenik... Mlade žene dolaze izdaleka kako bi mogle idealizirati njegove nesavršenosti.

*„U prepredenoj inačici, g. Uspješni može i ne mora biti divan, ali naiđe na ženu koja ne zna cijeniti njegove najbolje strane. Možda je poput prostitutke visoke klase. Igra Malecka i ja rabi geslo „baš ste divni“ kao čisto laskanje da bi ostvarila svoje ciljeve. U sebi mu se podsmjehuje ili ga nije u stanju shvatiti. U svakom slučaju, ne mari za njega, zanimaju je samo pogodnosti koje s njim dobiva.“<sup>101</sup>*

U ordinaciji Seljanka se igra pod geslom „Baš ste divni doktore“ u inačici koja je bezazlena pacijentica će biti dobro sve dok može vjerovati u geslo, što znači da terapeut mora paziti na ponašanje u privatnom i javnom životu. U prepredenoj inačici pacijentica se nada da će terapeut nasjest na njezino laskanje i pomisliti „Neobično dobro zapažate.“ Ako ga navede na takvo mišljenje, otvoren joj je put da napravi od njega budalu. Pacijentica u ovom slučaju će pobijediti i neće joj biti bolje. Berne navodi primjer kako je jedna žena dugo igrala Baš ste divni sa svojim psihijatrom bez ikakva poboljšanja. Na kraju ga je napustila uz mnogo isprika i naklona. Nakon psihijatra posjetila je svećenika. Zavodila ga je i igrala Prevrtljivicu drugog stupnja. Potom je susjedi rekla kako ne može vjerovati da joj se takva osoba, koja je uz to još i u braku, mogla „upucavati“. „Sasvim slučajno“ je susjeda kojoj je to ispričala aktivna u crkvi.

## **Dobre igre**

*„Dobru bismo igru mogli opisati kao onu čiji društveni doprinos nadmašuje složenost motiva koji su joj u podlozi, posebice ako ih je igrač prihvatio bez cinizma ili osjećaja uzaludnosti. Drugim riječima, dobra bi igra bila ona koja pridonosi dobrobiti ostalih igrača i samospoznaju početnika.“<sup>102</sup>*

Berne u dobre igre ubraja Radni odmor, Kavalir, Dobročinitelj, Lokalni mudrac, Bit će im drago što su me poznavali.<sup>103</sup>

---

<sup>101</sup> Berne, E. (2010.) *Koju igru igraš?: Psihologija ljudskih odnosa*. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>102</sup> Ibidem, 171.

<sup>103</sup> Ibidem

## *Dobročinitelj*

Bijeli je stalno na usluzi drugima, ali ima skriveni motiv. Skriveni motiv može biti iskupljenje za neka nedjela koje je učinio u prošlosti ili sadašnjosti. Nastoji si podići društveni ugled tako što, na primjer, kupuje prijatelje. Takva osoba može pokloniti siromašnima veliku svotu novca, ali iako ima skriveni motiv, treba mu se odati priznanje jer je učinio dobro djelo. Osobe koje igraju Dobročinitelja najčešće imaju i prijatelje i neprijatelje. Neprijatelji ih kritiziraju zbog njihovih motiva, a prijatelji su zahvalni na pomoći i umanjuju njihove motive. Berne navodi da u obiteljskom kontekstu postoje inačice koje su za svaku osudu.<sup>104</sup> Radi se o inačici s tri igrača, u kojemu se otac i majka natječu za naklonost djeteta.

Jedan od razloga zašto igramo igre jest stvaranje životnih stajališta, kojih ima četiri. Biramo igre koje će potvrditi naše životno stajalište.

---

<sup>104</sup> Berne, E. (2010.) *Koju igru igraš?: Psihologija ljudskih odnosa*. Zagreb: Mozaik knjiga.

## 10.ČETIRI ŽIVOTNA STAJALIŠTA

Prvo životno stajalište koje dijete zaključi jest da „Ja nisam O.K.“, a o svojim roditeljima „Vi ste O.K.“. Taj stav, Ja nisam O.K.-Ti si O.K.će ga najviše određivati u njegovu životu. Iako neki kažu da su imali sretno djetinjstvo i da nikada nisu došli do toga zaključka, Harris smatra da to nije istina te da svaka osoba, odnosno svako dijete to zaključi.<sup>105</sup> U najranijim mjesecima u životu uspostavlja se središnje osjećajno stajalište.

Harris vjeruje da se ta stajališta ne mogu izbrisati, ali se mogu promijeniti.

Transakcijska analiza tvori sljedeću klasifikaciju četiriju životnih stajališta koje možemo imati prema sebi i prema drugima:

1. „Ja nisam O.K.- Ti si O.K.
2. Ja nisam O.K.- Ti nisi O.K.
3. Ja sam O.K.-Ti nisi O.K.
4. Ja sam O.K.- Ti si O.K.“<sup>106</sup>

Ja nisam O.K.- Ti si O.K. je prva privremena odluka koja je utemeljena na doživljajima u prvoj godini života. Dijete do kraja druge godine svojega života ustupa mjesto drugom ili trećem životnom stajalištu: Ja nisam O.K.-Ti nisi O.K.; Ja sam O.K.-Ti nisi O.K. Prve tri odluke su neverbalne i odnose se na milovanje ili ne milovanje. Dodir je djetetu jako bitan u njegovom razvoju. Npr., dijete kada se rodi, za njega to može biti veliki šok i milovanje od strane osobe koja ga primi mu može ublažiti taj šok i pomoći da doživi ljude kao dobre i bezopasne. One su zaključci, a ne objašnjenja.

### 10.1. JA NISAM O.K.-TI SI O.K.

U ovoj poziciji osoba vidi sebe kao slabu ili lošu osobu, a druge vidi kao bolje od sebe. U ovom stajalištu postoji osjećaj koji je O.K. jer postoji i milovanje. Svako dijete je milovano u prvoj godini života upravo samim time jer ga netko mora uzeti u ruke kako bi se pobrinuo za njega. Javlja se i osjećaj koji nije O.K. To je zaključak o sebi samome.

---

<sup>105</sup> Harris, T.A. (2016.) Ja sam O.K., ti si O.K. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>106</sup> Ibidem, str. 82.

*„Osoba koja usvoji prvo stajalište osjeća se prepuštenom na milost i nemilost drugih. Ima veliku potrebu za milovanjem (potvrdom), ili priznanjem, a to je psihološka verzija ranog tjelesnog milovanja. U ovom stajalištu ima nade zato što postoji izvor milovanja (potvrde)- TI SI O.K.-čak i ako milovanje nije stalno.“<sup>107</sup>*

Najbolji primjer za objasniti stajalište Ja nisam O.K. jest primjer zločestog dječaka. Kažeš da sam zločest pa ću i biti zločest! „On se kroza život može probijati udarajući rukama i nogama, te tako postići varljivu cjelovitost ličnosti s barem jednom konstantom na koju može računati: JA NISAM O.K.-TI SI O.K.“<sup>108</sup>

Osoba koja prihvaća ovo životno stajalište najčešće komunicira nesigurno i bojažljivo. U komunikaciji djeluje povučeno, pasivno i nezainteresirano. Najčešće primjenjuje popustljivi stil komuniciranja jer tuđe potrebe i želje stavlja ispred svojih. Zauzima „depresivnu“ poziciju u komunikaciji. Iz konflikta najčešće izlazi prilagodbom ili povlačenjem upravo zato što sebe stavlja u podređenu poziciju. Takva osoba bježi od konflikta ili ih negira. Osoba koja prihvati ovo životno stajalište ne drži do zadovoljenja svojih, već tuđih potreba.

## **10.2. JA NISAM O.K.-TI NISI O.K.**

Zašto se javlja TI NISI O.K.? Na primjer, do prve godine života majka je dijete stalno primala u ruke jer je morala, dijete je bilo nesposobno samo hodati. S vremenom dijete nauči hodati (prva godina života) te ga majka sve manje prima u naručje, odnosno sve ga manje miluje. Ako je majka nosila dijete u rukama samo zato što je morala te kada dijete počne samo hodati sve ga manje prima u naručje, sve ga manje miluje. Dijete počne dobivati sve veće kazne jer stalno izlazi iz krevetića i ne želi biti na mjestu. Ozlijede za koje je samo krivo postaju sve učestalije jer se pri kretanju spotiče o prepreke. Milovanje koje je dobivao nestaje. Nastavi li se ovakvo stanje lišenosti milovanja, dijete dolazi do zaključka i životnog stajališta Ja nisam O.K.- Ti nisi O.K.<sup>109</sup> Do ovog životnog stajališta dolazi kada dječja potreba za dodirrom od strane roditelja nije zadovoljena.

---

<sup>107</sup> Harris, T.A. (2016.) Ja sam O.K., ti si O.K. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>108</sup> Ibidem, str. 85.

<sup>109</sup> Ibidem, str. 90.



Osoba koja prihvati ovo životno stajalište ne drži do svojih, ali ni do tuđih želja i potreba. Smatra da s njom nešto nije u redu te da se drugima ne može vjerovati. Mišljenja je da za nju nema nade i da njezine potrebe i želje nikada neće biti ispunjene. Nesretna je osoba i ne uživa u društvu drugih ljudi. Komunicira suzdržano i nezainteresirano. Odbija druge ljude od sebe upravo zbog svoje nepovjerljivosti prema drugima. Izbjegava konflikte. Zauzima životnu poziciju da su drugi, ali i ona sama besmisleni. Stil komuniciranja kojim se služi jest popustljivi stil. Ovo je nesigurna osoba koja to pokazuje svojom verbalnom i neverbalnom komunikacijom.

### **10.3 JA SAM O.K.-TI NISI O.K.**

Harris vjeruje da samopotvrđivanje javlja kada se mališan oporavlja od ozbiljnih, bolnih ozljeda, kao na primjer kod zlostavljane djece. Radi se o djetetu koje je toliko jako bilo pretučeno da mu je pukla kost i da je krvario.

*„Dok se ovako maleno biće oporavlja tako što „leži i liže vlastite rane“, vjerujem da pritom osjeća stanovitu ugodu onako samo i prepušteno samome sebi, ako ni zbog čega drugog a onda zato što se njegovo oporavljanje tako silno razlikuje od velike boli koju je upravo doživjelo. Kao da osjeća: „Bit će mi dobro ako me ostavite na miru. O.K. sam nasamo.“<sup>110</sup>*

Kad se nasilni roditelji ponovno pojave, dijete bi se moglo stisnuti od užasa da će se batine ponoviti. „Vi ste me ozlijedili! Vi niste O.K. Ja sam O.K.-Ti nisi O.K.“<sup>111</sup> Takvo biće je steklo iskustvo preživljavanja. Postepeno kako odrasta tako uzvraća udarac. Mržnja je ono što ga odražava. Ovako životno stajalište za njega je odluka koja mu spašava život. Ovakva djeca odrastaju u osobe koje smatraju da su za sve oni sami krivi. Na primjer, okorjeli kriminalci zauzimaju to stajalište. To su osobe bez savjesti. Bez obzira na njihove postupke uvjereni su da su O.K. i da će uvijek biti za sve krivi. Harris navodi pojam „moralna imbecilnost“.<sup>112</sup> Osoba za sebe smatra da je O.K. te je isključila bilo kakvu mogućnost primanja ulaznih podataka da je netko drugi O.K.

---

<sup>110</sup> Harris, T.A. (2016.) Ja sam O.K., ti si O.K. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>111</sup> Ibidem, str. 90-91.

<sup>112</sup> Ibidem, str. 92.

Osoba u ovoj poziciji stavlja svoje potrebe i želje ispred potreba i želja drugih ljudi. Zauzima arogantnu poziciju. Komunicira agresivno i nepopustljivo. Upravo zbog trauma iz djetinjstva smatra da je najbolje da se „otarasi“ drugih kako bi sama sa sobom bila O.K. Ovakvo životno stajalište je nastalo jer za njezine želje i potrebe u djetinjstvu nitko nije mario. To je osoba koja je pretrpjela neku tešku traumu. Nanosi štetu drugima bez grižnje savjesti. Nije joj problem agresivno se boriti za svoje potrebe i želje. U konfliktu se ponaša poput „morskog psa“ koji grize i ne pušta; sve dok ne postigne svoj cilj.

Prema riječima Harrisa rano djetinjstvo mnogo osuđivanih psihopata koji zauzimaju to stajalište otkriva upravo ovakav oblik izrazitog tjelesnog zlostavljanja.

#### **10.4. JA SAM O.K.- TI SI O.K.**

Prva tri stajališta temelje se na osjećajima. Četvrto stajalište je odluka koju donosimo. Temelji se na misli, vjeri i procjeni djelovanja. „O četvrtom stajalištu ne možemo donijeti odluku bez znatno više informacija no što je većini osoba dostupno, a tiču se okolnosti u kojima je već zarana u životu donesena odluka o početnim stajalištima.“<sup>113</sup>

Ona djeca kojima je rano u životu pomognuto da otkriju da su O.K. su sretna djeca. Pomoglo im se tako da ih se više puta izložilo situacijama u kojima su sami sebi mogli dokazati vlastitu vrijednost i vrijednost drugih.

Ono što razlikuje uspješne osobe od neuspješnih jest Ja nisam O.K.-Ti si O.K. Najčešći način na koji se ljudi odnose s ovim stajalištem je igranje igara.<sup>114</sup> Harris vjeruje kako sve igre proizlaze iz jednostavnih igara iz djetinjstva. Na primjer, igra „Moje je bolje od tvojeg.“

*„Ova se igra igra da bi se postiglo malo, trenutačno olakšanje od strašnog tereta NISAM O.K. Važno je imati na umu što stajalište JA NISAM O.K.-TI SI O.K. znači trogodišnjaku. JA NISAM O.K. znači: malen sam, bespomoćan, nezaštićen, prljav, sve što činim nije dobro, nespretn sam i ne znam se služiti riječima kako bih ti pokušao objasniti kakav je to osjećaj. TI SI O.K. znači: trostruko si viši od mene, moćan si, uvijek imaš pravo,*

---

<sup>113</sup> Harris, T.A. (2016.) Ja sam O.K., ti si O.K. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>114</sup> Ibidem, str. 94.

*imaš sve dogovore, pametan si, imaš kontrolu nad mojim životom i mojom smrću, možeš me udariti i ozlijediti i to je još TI SI O.K.* <sup>115</sup>

Svako rasterećenje od toga izaziva djetetu olakšanje. Kao na primjer šutanje mačke, posjedovanje više igračaka, udaranje mlađeg brata... Odrasli igraju drugačiju varijaciju ove igre. Kod nekih ljudi privremeno olakšanje znači nagomilavati svoju imovinu, živjeti u boljoj kući od susjeda... Cilj je barem na kratko olakšati stajalište NISAM O.K.

Sve igre potječu od jednostavne dječje igre „Moje je bolje od tvojeg“ te joj je cilj barem malo i na kratko olakšati breme stajališta NISAM O.K. Ono što uistinu znači izjava „Moje je bolje od tvojeg“ je zapravo „Nisam tako dobar kao ti.“ Ovdje je riječ o napadu obranom. Ako igra krene u krivom smjeru može završiti naglim ogurivanjem, šamarom ili izjavom poput „To nije istina: moje je bolje!“ Zbog toga, mališan se vraća ondje gdje mu je mjesto i opet je dokazano da NISAM O.K. očuvanje ovakvog stajališta pruža neku bijednu sigurnost.

*„U tome je bit svih igara. Igre su način na koji vrijeme upotrebljavaju oni ljudi koji ne mogu podnijeti manjak potvrde uzorkovan povlačenjem, no čije stajalište NISAM O.K. svejedno onemogućuje krajnji oblik povezanosti (prisnosti).“* <sup>116</sup>

Najbolja životna pozicija. Osoba drži do svojih želja i potreba, ali i do tuđih. Dolazi do cilja bez da nanese štetu sebi ili drugima. Pokazuje empatiju. U konfliktu djeluje kao „sova“ te pristaje na suradnju (integraciju). U komunikaciji se slaže s drugima te ih sluša. To su osobe koje smatraju da s drugima u suradnji se može postići zadovoljenje svojih i tuđih potreba i želja. Komuniciraju iskreno, otvoreno i spremni su na suradnju.

Stajalište JA SAM O.K.-TI SI O.K. počiva na ljubavi koja sve prihvaća i zahvaljujući kojoj je obrambeno strukturiranje vremena nepotrebno.<sup>117</sup> Davanje i dijeljenje s drugim su spontani izvori radosti. Prisnost podrazumijeva odnos lišen igara jer ciljevi nisu skriveni. U ovome slučaju Odrasli u komunikaciji vodi glavnu riječ. Za igre se može reći da su gotovo uvijek razorne s obzirom na to da je njihov cilj skriven, a skrivenost je suprotnost prisnosti. Najpovoljniji uvjeti za prisnost su: odnos lišen igara, prisutnost Odraslog i kada je osoba posvećena stajalištu JA SAM O.K.- TI SI O.K.

---

<sup>115</sup> Harris, T.A. (2016.) Ja sam O.K., ti si O.K. Zagreb: Mozaik knjiga.

<sup>116</sup> Ibidem, str. 189.

<sup>117</sup> Ibidem, str. 196.

## **11. PROVEDENO ISTRAŽIVANJE O IGRAMA U KOMUNIKACIJI**

Igre u komunikaciji su skriveni potezi, manevri kojima ljudi strukturiraju svoje vrijeme. Na primjer, žena na zabavi zavede muškarca, te kada joj on uputi kompliment ona se okrene i ode. Žena je u ovom slučaju odigrala igru jer je lažno zavela muškarca te ga potom odbila. Svi mi igramo igre, svjesno ili nesvjesno.

Istraživanjem se želi dokazati vole li ljudi komunikacijske igre; zbog čega iz igraju; jesu li ih svjesni; koje igre najčešće igraju.

### **11.1. Predmet istraživanja**

Predmet istraživanja su komunikacijske igre i manipulacije koje ljudi koriste u komunikaciji s drugima kako bi ostvarili neke svoje želje, potrebe ili interese

### **11.2. Cilj istraživanja**

Istraživanjem se želi doznati kojim i kakvim komunikacijskim igrama se ljudi služe u kojim situacijama ih koriste, te na koji način i zašto.

#### **ISTRAŽIVAČKA PITANJA**

- Imaju li ljudi neke svoje omiljene igre i koje?
- Kada ih koriste i u koju svrhu?
- U kojim situacijama su ljudi skloni zaigrati komunikacijsku igru?
- Jesu li svjesni kada ih drugi uvuku u igru?
- Kako reagiraju kada osvijeste da su uvučeni u igru?

#### **Hipoteze**

H1-Ljudi vole igrati komunikacijske igre.

H2-Ljudi igraju komunikacijske igre radi postizanja osobne koristi ili dobiti.

H3-Ljudi nisu svjesni kada su prevareni u komunikaciji.

H4-Ljudi misle da igre nisu nužni alat za ostvarivanje svojih ciljeva.

H5-Ljudi koji žive u manjim mjestima rjeđe svjesno igraju komunikacijske igre.

H6-Ljudi iznad 28 godina češće igraju komunikacijske igre.

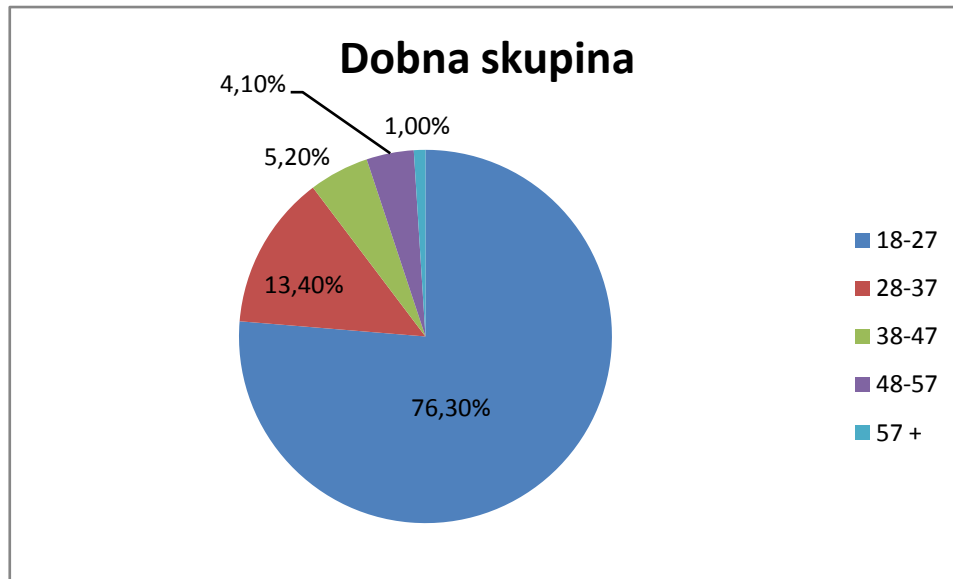
### **11.3 Metoda i uzorak istraživanja**

Za ovu tematiku koristila se metoda anketiranja, koja može pružiti informacije o osviještenosti, mišljenju i stavovima te iskustvima pojedinaca u svezi s igrama u komunikaciji. Upitnik je izrađen samostalno za potrebe ovog diplomskog rada i postavljen. Sudjelovalo je 98 ispitanika, prigodni uzorak.

## 11.4 Analiza rezultata istraživanja

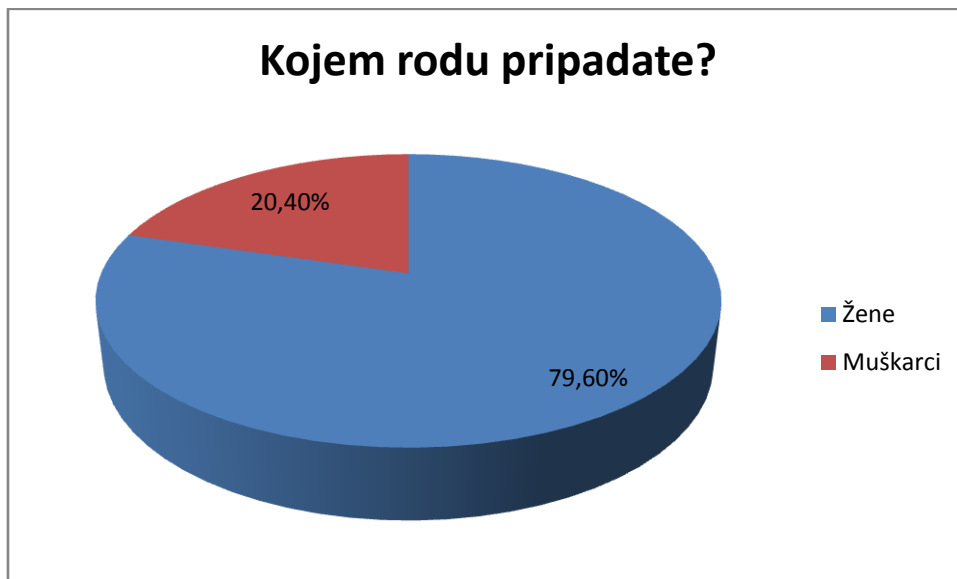
Anketu je ispunilo 98 ispitanika.

1) *Kojoj dobnoj skupini pripadate?*



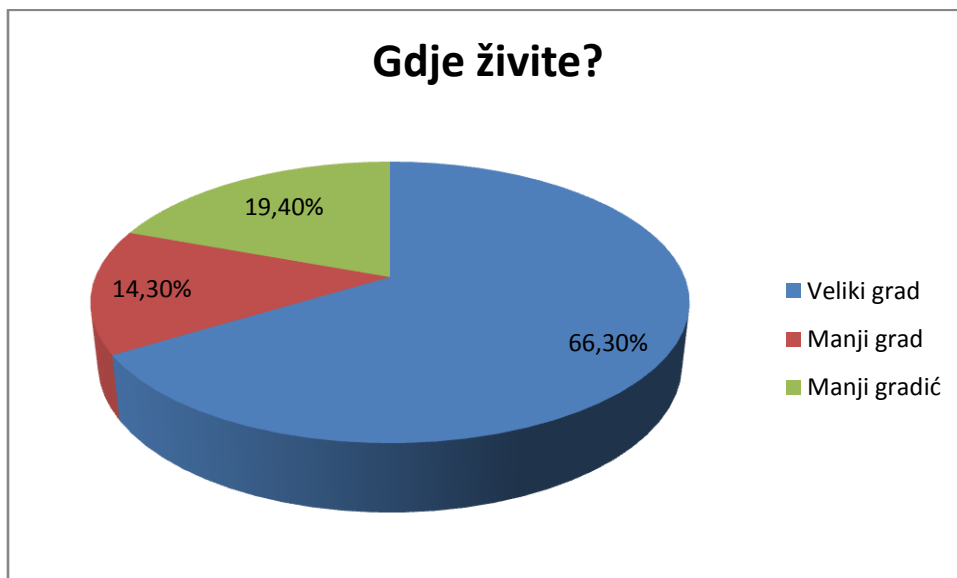
Najveći broj ispitanika pripada skupini od 18-27 godina (76,30%). 13,40% ispitanika je u skupini 28-37 godina; 48-57 (4,10%); 38-47 (5,20%) i jedan ispitanik iznad 58 godina (1%).

2) *Kojem rodu pripadate?*



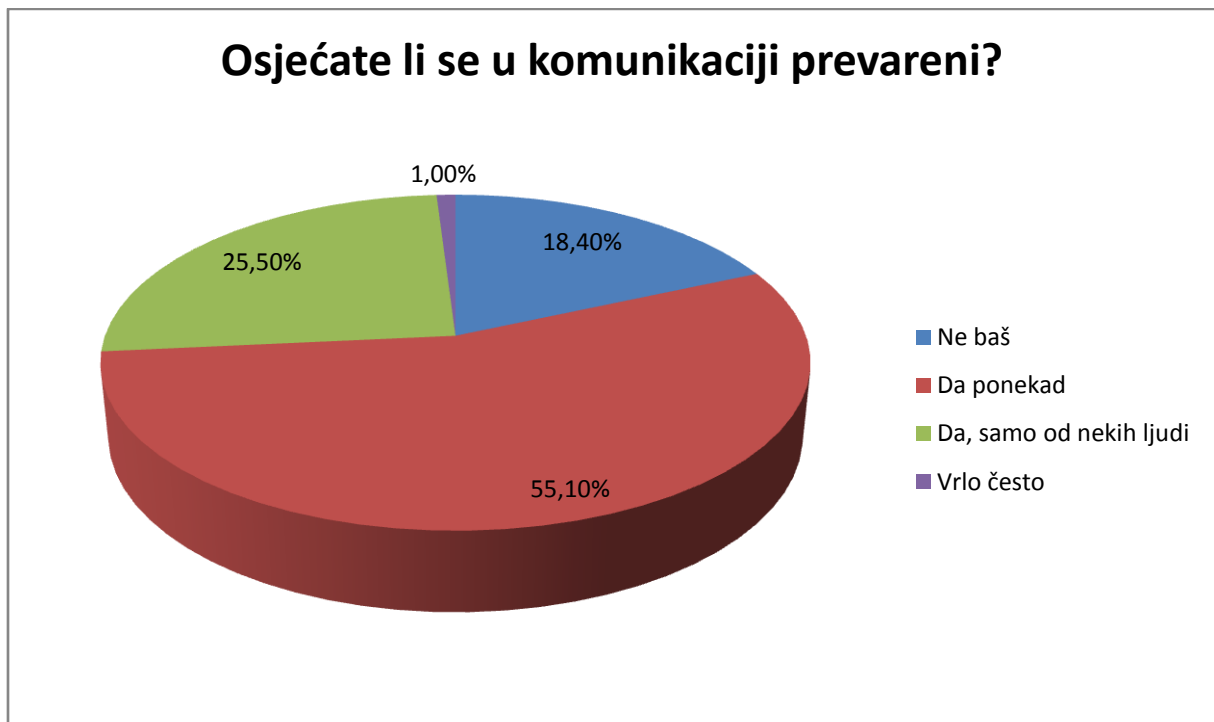
79,60% ispitanika su žene, a 20,40% muškarci.

3) *Gdje živite?*



Većina ispitanika dolazi iz većih gradova (66,30%), zatim slijede mali gradići (19,40%) te manji grad (14,30%).

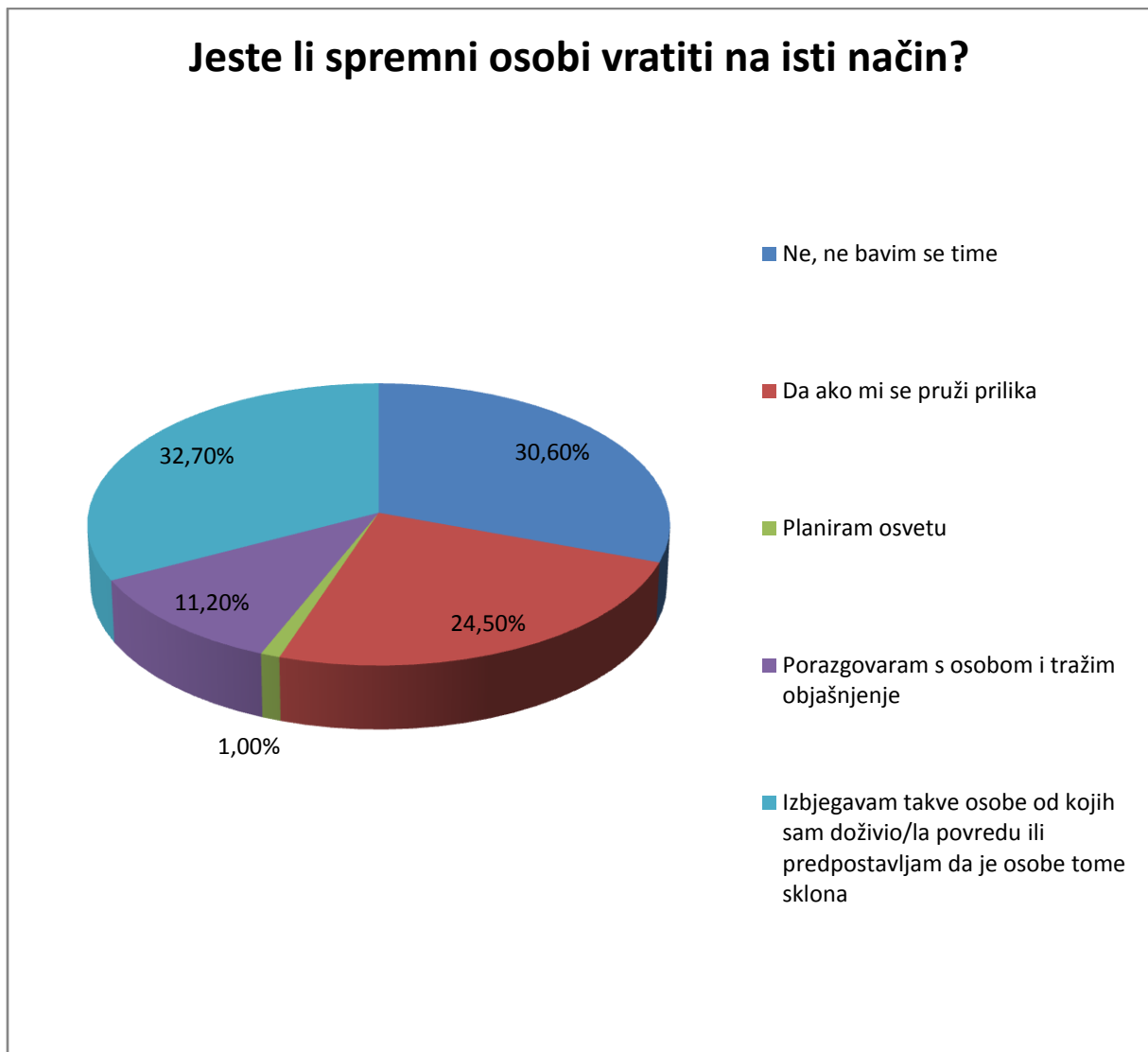
4) *Osjećate li se u komunikaciji prevareni?*



55,10% ispitanika se ponekad osjeća prevarenima u komunikaciji. 25,50% se osjeća prevarenima samo od nekih ljudi. 18,40% se ne osjeća prevarenima. Samo jedan ispitanik (1,00%) se vrlo često osjeća prevarenim u komunikaciji.

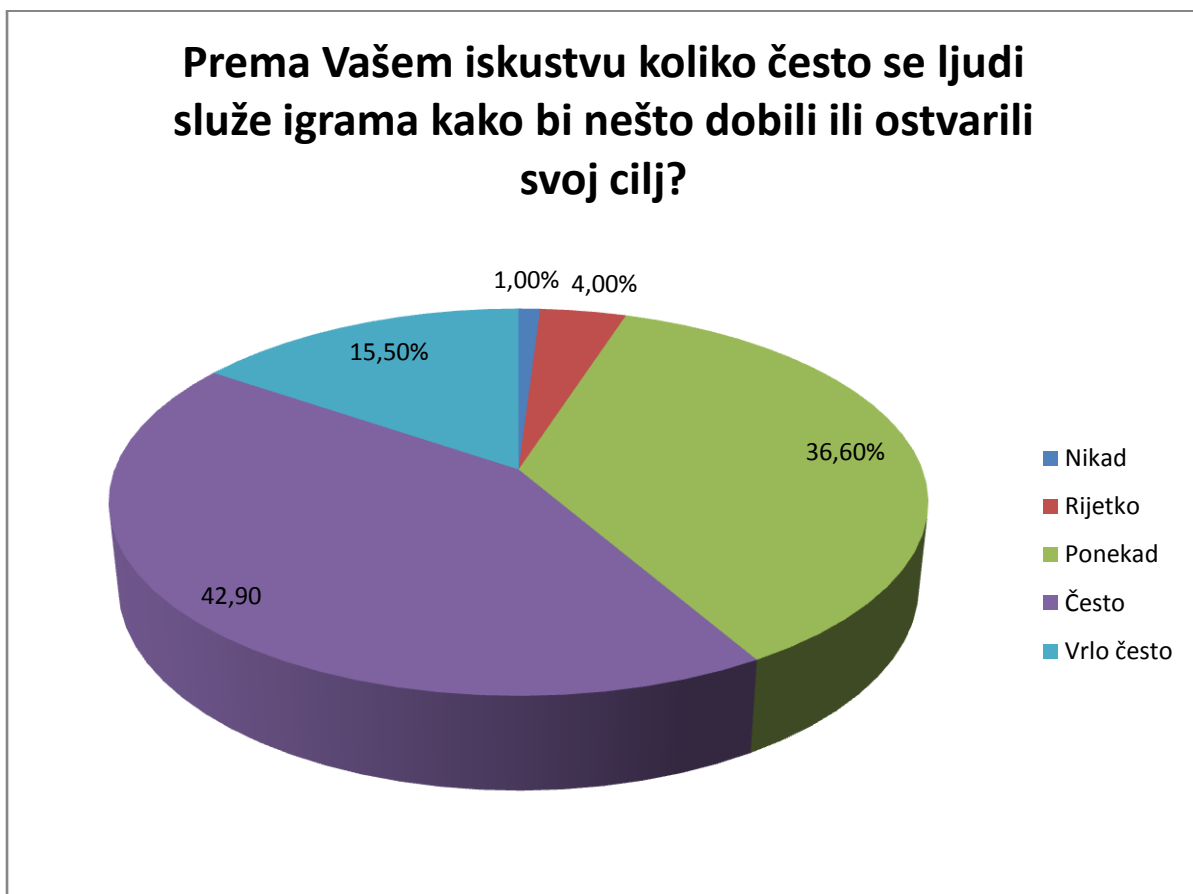


5) Jeste li spremni osobi vratiti na isti način?



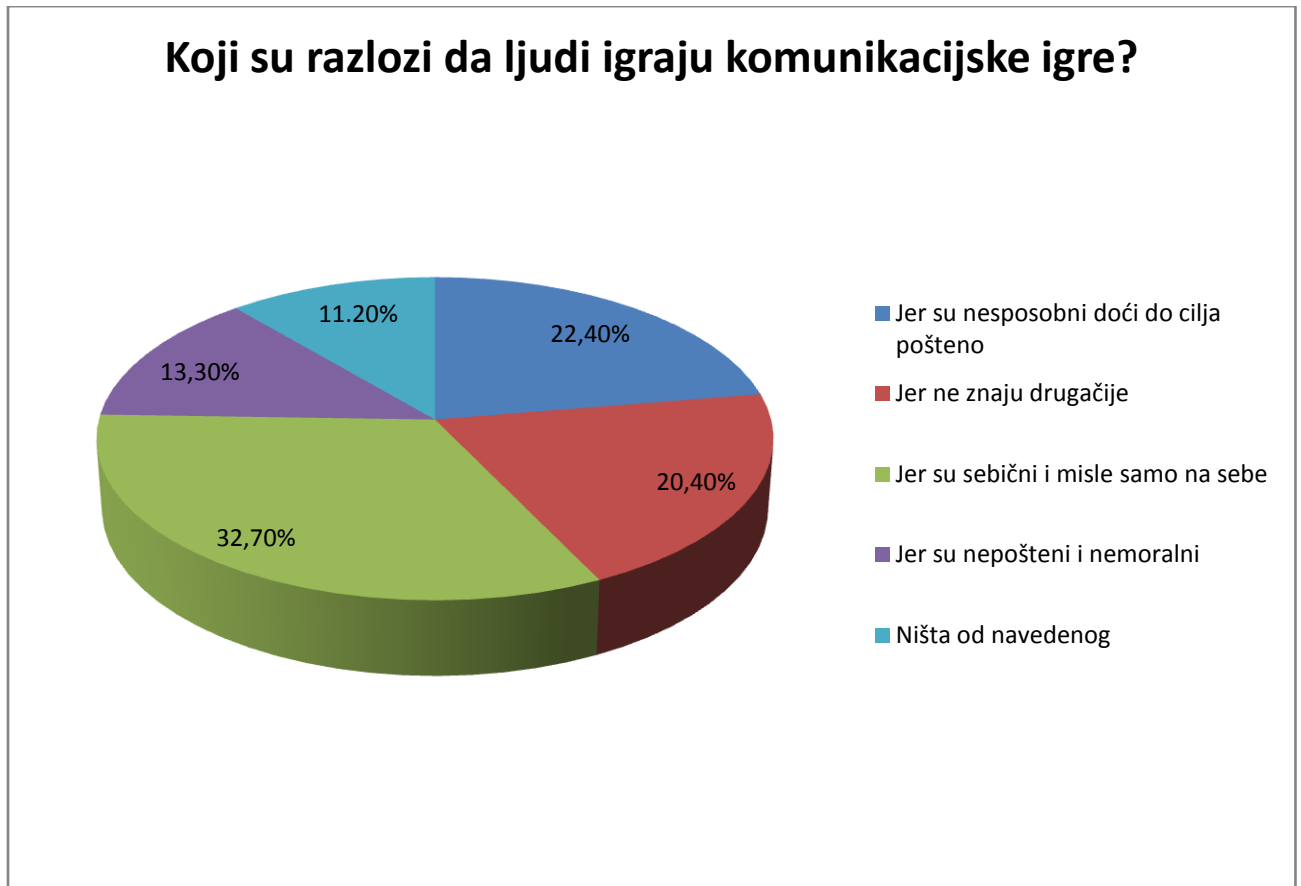
32,70% ispitanika izbjegava osobe od kojih su doživjeli povredu ili pretpostavljaju da je osoba tome sklona. 30,60% ispitanika nisu spremni vratiti osobi na isti način, tj. ne bave se time. 24,50% su spremni vratiti osobi na isti način ako im se za to pruži prilika. 11,20% ispitanika porazgovara s osobom i traže objašnjenje. 1,00% planira osvetu.

6) *Prema Vašem iskustvu koliko često se ljudi u komunikaciji služe igrama kako bi nešto dobili ili ostvarili svoj cilj?*



42,90% smatraju da se ljudi često služe komunikacijskim igrama. 36,60% misle da se ljudi ponekad služe igrama. 15,50% ih smatra da se drugi vrlo često služe komunikacijskim igrama; 4,00% smatra da se igre rijetko igraju te samo 1,00% da se komunikacijske igre nikad ne igraju.

7) *Koji su razlozi da ljudi igraju komunikacijske igre?*



32,70% ispitanika smatra da ih ljudi igraju jer su sebični i misle samo na sebe. 22,40% jer ne znaju ili su nesposobni postići željeno na razuman i pošten način. 20,40% misle da to rade jer ne znaju drugačije. 13,30% smatra da zato što su nepošteni i nemoralni. 11,20% misli da razlog nije ništa od navedenoga.

8) *Prema Vašem mišljenju postoje li drugi načini da se ostvari cilj?*



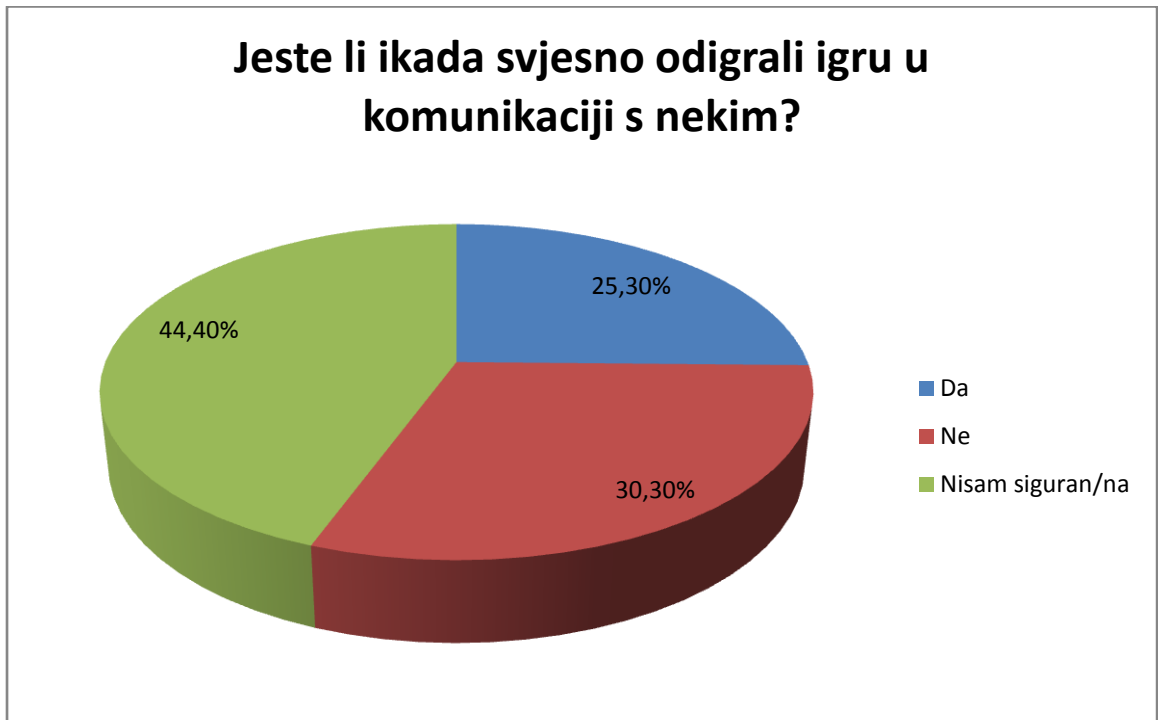
Najveći broj ispitanika 63,60% nisu skloni tako rješavati probleme i postizati ciljeve. 17,20% misle da je igrati komunikacijsku igru ponekad jedini način da se nešto dobije. 16,20% su mišljenja da se s nekim ljudima drugačije ne može. Preostali ispitanici (3,00%) su označili ostalo; jedan ispitanik nije sklon tako rješavati probleme, ali radi iznimke u nuždi; jedan ispitanik objasni i pruži dostatne informacije te jedan ispitanik iskrenošću.

9) *Koliko ste svjesni kada se igraju igre u komunikaciji?*



56,60% ljudi nisu sigurni da znaju kada se igraju komunikacijske igre. 39,40% su potpuno svjesni komunikacijskih igara, te 4,00% nisu svjesni igara.

10) Jeste li ikada svjesno odigrali igru u komunikaciji?



44,40% ljudi nisu sigurni jesu li ikada odigrali komunikacijsku igru. 30,30% nisu nikada svjesno odigrali te 25,30% su odigrali svjesno.

11) *Ako jeste, opišite događaj: koji je bio Vaš cilj, što ste učinili i kako je igra završila za Vas, a kako za Vašeg sugovornika?*

Oni koji su svjesni igara u komunikaciji većinom igraju igre zbog osobne koristi. Neki žele od sugovornika saznati istinu pa se koriste igrama. Ako odigraju igru rade to iz osobne koristi kako bi došli do istine ili zadovoljili neke svoje osobne potrebe.

## 11.5. Interpretacija rezultata

Istraživanje je provedeno na uzorku od 98 ispitanika, od kojih su 78 žene (79,60%), a 20 (20,40%) muškarci.

Ispitanici su različite životne dobi, od kojih je najviše onih koji spadaju u dobnu skupinu 18-27 godina (74 ispitanika, odnosno 76,30%). Zatim slijedi dobna skupina 28-37 (13 ispitanika, odnosno 13,40%); 48-57 (pet ispitanika, odnosno 5,20%); 38-47 (četiri ispitanika, odnosno 4,10%) te jedan ispitanik iznad 58 godina.

*H1- Ljudi vole igrati komunikacijske igre.*

Za analizu ove hipoteze korištena su sljedeća anketa pitanja:

1. Jeste li spremni osobi vratiti na isti način?
2. Prema Vašem iskustvu koliko često se ljudi u komunikaciji služe igrama kako bi nešto dobili ili ostvarili svoj cilj?
3. Prema Vašem mišljenju postoje li drugi načini da se ostvari cilj?
4. Jeste li ikada svjesno odigrali igru u komunikaciji s nekim?

Rezultati su pokazali kako ljudi 32,70% ljudi izbjegavaju osobe od kojih su doživjeli povredu ili mogu pretpostaviti da je osoba tome sklona; 42,90% smatraju da se ljudi često služe komunikacijskim igrama; najveći broj ispitanika (63,60%) nisu skloni putem komunikacijskih igara rješavati svoje probleme ili postizati ciljeve; 44,40% ispitanika nisu sigurni jesu li ikada svjesno odigrali komunikacijsku igru. Vidljivo je da ljudi u većini slučajeva nisu svjesni igraju li komunikacijske igre, izbjegavaju ljude koji bi mogli ih igrati te nisu skloni putem takvih igara postizati svoje ciljeve i rješavati probleme. **Hipoteza nije potvrđena.**

*H2- Ljudi igraju komunikacijske igre radi postizanja osobne koristi ili dobiti.*

Za analizu ove hipoteze korištena su sljedeća pitanja iz anketnog upitnika:

1. Koji su razlozi da ljudi igraju komunikacijske igre?

2. Ako jeste, opišite događaj; koji je bio Vaš cilj, što ste učinili i kako je igra završila za Vas, a kako za Vašeg sugovornika?

32,70% ispitanika smatra da ljudi igraju komunikacijske igre jer su sebični i misle samo na sebe. Oni koji su svjesni komunikacijskih igara većinom ih igraju radi postizanja neke osobne koristi. Veliki broj ispitanika koristi se komunikacijskim igrama kako bi saznali istinu od sugovornika. **Hipoteza potvrđena.**

### *H3- Ljudi nisu svjesni kada su prevareni u komunikaciji.*

Za analizu su korištena ova pitanja iz anketnog upitnika:

1. Koliko ste svjesni kada se igraju komunikacijske igre?
2. Jeste li ikada svjesno odigrali igru u komunikaciji s nekim?
3. Osjećate li se ponekad u komunikaciji prevareni?

Većina ispitanika (56,60%) nisu svjesni kada se igraju komunikacijske igre. Nisu sigurni jesu li ikada svjesno odigrali komunikacijsku igru (44,40%), ali njih 55,10% se ponekad osjeća prevarenima u komunikaciji. Iako često nisu svjesni komunikacijskih igara, ponekad se osjećaju prevareni u komunikaciji. Dakle, nisu svjesni kada sugovornik u tom trenutku s njima igra komunikacijsku igru, ali na kraju igre se osjećaju prevarenima. **Hipoteza potvrđena.**

### *H4- Ljudi misle da komunikacijske igre nisu nužni alat za ostvarivanje ciljeva.*

Analizirana su sljedeća pitanja za ovu hipotezu:

1. Po Vašem mišljenju, postoje li i neki drugi načini da se ostvari cilj?
2. Ako jeste, opišite događaj; koji je bio Vaš cilj, što ste učinili, kako je igra završila za Vas, a kako za Vašeg sugovornika?

Većina ispitanika nije sklona putem komunikacijskih igara doći do cilja; tj nisu skloni tako rješavati probleme (63,60%). Ako odigraju igru to rade iz osobne koristi kako bi saznali istinu od sugovornika. Iako većina kaže da nije sklona komunikacijskim igrama rješavati probleme i



postizati ciljeve, koristit će se igrama (ako je to jedini način) kako bi došli do osobne koristi.

**Hipoteza potvrđena.**

*H5- Ljudi koji žive u manjim mjestima rjeđe svjesno igraju komunikacijske igre.*

Za analizu hipoteze analiziran je individualno svaki odgovor. Korištena su sljedeća pitanja:

1. Gdje živite?
2. Jeste li ikada svjesno odigrali komunikacijsku igru?

Rezultati su pokazali da ljudi koji žive u gradu (većim mjestima) češće svjesno igraju komunikacijske igre (26,15%), dok ljudi iz manjih mjesta (manji gradić, prigradsko naselje, selo...) rjeđe svjesno igraju igre (21,21%). **Hipoteza potvrđena.**

*H6- Ljudi iznad 28 godina češće svjesno igraju komunikacijske igre.*

Korištena su sljedeća pitanja za analizu rezultata:

1. Kojoj dobnoj skupini pripadate?
2. Jeste li ikada svjesno odigrali igru u komunikaciji s nekim?

Rezultati su pokazali da ispitanici ispod 28 godina rjeđe svjesno igraju komunikacijske igre, 19,73% ih svjesno igra. Ispitanici iznad 28 godina češće svjesno igraju komunikacijske igre. 42,86% ispitanika iznad 28 godina svjesno igraju igre u komunikaciji s nekim. **Hipoteza potvrđena.**

## 12.ZAKLJUČAK

Komunikacija je neizbježna i susrećemo ju svakodnevno. Samim time se nadovezuje da su i igre u komunikaciji dio naše svakodnevice. Igre, razonode, rituali i procedure su segmenti kojima strukturiramo svoje vrijeme.

Igre u komunikaciji ljudi često smatraju nečim zabavnim i pozitivnim, ali u ovom kontekstu one to najčešće nisu. Rekla bih da su one skrivena i proračunata podvala kojima se želi okrenuti situaciju u svoju korist. Mislim da kada bi ih ljudi više razumjeli, i osvijestili ih, bolje bi se „nosili“ s igračima. Postoje tri uloge u komunikaciji, a to su žrtva, progonitelj i spasitelj, a one se mogu tijekom komunikacije izmjenjivati.

Igre počinjemo igrati od malih nogu te ih nastavljamo igrati do kraja života. Komuniciramo ovisno o tome koje ego stanje iz nas progovara. Čovjek je racionalno i emocionalno biće pa samim time su i emocije uključene u njegovu komunikaciju. Ako progovaramo iz ego stanja Djeteta, komunikacija će nam biti prepuna emocija. Progovaramo li iz ego stanja Roditelj, komunicirat ćemo na način kako bi komunicirao jedan od naših roditelja (skrbnika). Ego stanje Odrasli je progovorio ako komuniciramo racionalno, objektivno, lišeni dječjih emocija ili naučenih roditeljskih obrazaca komunikacije. Zaključila bih kako sva tri ego stanja utječu na same igre u komunikaciji, ovisno iz kojeg ego stanja progovaramo u toj situaciji.

Eric Berne navodi mnoštvo primjera igara te kako s „igračima“ izići na kraj. Ako osvijestimo kada ljudi igraju igre s nama lakše i uspješnije ćemo komunicirati, u poslovnom i privatnom životu.

Većina ispitanika (55,10%) se ponekad osjeća prevarenima u komunikaciji te 63,60% ispitanika nisu skloni putem komunikacijskih igara ili manipulacija rješavati svoje probleme ili postizati ciljeve. 56,60% ispitanika nisu svjesni kada se igraju igre u komunikaciji.

Istraživanje je pokazalo da ljudi ne vole igrati komunikacijske igre, ali ako ih igraju rade to iz osobne koristi. Ljudi u gradovima češće svjesno igraju komunikacijske igre od ljudi koji žive u selu ili manjem mjestu.

U Varaždinu, 21.ožujka 2017.

IZJAVA O AUTORSTVU  
I  
SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, DORA LOVRIC (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica ~~završnog~~/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom IGRE U KOMUNIKACIJI (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

D. LOVRIC  
(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, DORA LOVRIC (ime i prezime) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom IGRE U KOMUNIKACIJI (upisati naslov) čiji sam autor/ica.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

D. LOVRIC  
(vlastoručni potpis)

## Popis literature:

1. Berne, E. (2010.) Koju igru igraš?: Psihologija ljudskih odnosa. Zagreb: Mozaik knjiga.
2. Boban, V. (2007.) Počela govorne komunikacije. 2. izd. Zagreb: Naklada Jurčić.
3. Caillois, R. (1979.) Igre i ljudi: Maska i zanos. 2 izd. Beograd: Nolit.
4. Harris, T.A. (2016.) Ja sam O.K., ti si O.K. Zagreb: Mozaik knjiga.
5. Reardon, K.K. (1998.) Interpersonalna komunikacija: Gdje se misli susreću. Zagreb: Alinea.
6. Žanko, N. (1999.) Osnove transakcijske analize. Zagreb: Alinea.
7. Kunczik, M.; Zipfel, A. (2006.) Uvod u znanost o medijima i komunikologiju. Zagreb: Zaklada Friedrich Ebert. Dostupno na: <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/kroatien/04582.pdf> (17.1.2017.)
8. Car, Brajović, K. (2011.) Razlike u zadovoljstvu brakom ovisno o profilu egograma i stilu interpersonalne razmjene partnera. Ljetopis socijalnog rada [online], 18(1). Dostupno na: [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=102558](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=102558) [17.1.2017.]
9. Džaferović, M. (2012.). Nenasilna komunikacija, empatija i asertivnost kao savremene strategije poučavanja prevazilaženja konflikta. Metodčki obzori: časopis za odgojno – obrazovnu teoriju i praksu [online], 7 (14). Dostupno na: [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=117129](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=117129) [21.1.2017.]
10. Ilić, E. (2008.). Emocionalna inteligencija i uspješno vođenje. Ekonomski pregled [online], 59 (9-10). Dostupno na: [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=45002](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=45002) [21.1.2017.]

11. Jurković, Z., (2012.) Važnost komunikacije u funkcioniranju organizacije. Econviews: Review of Contemporary Entrepreneurship, Business, and Economic Issues (online) 25 (2). Dostupno na:  
[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=139713](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=139713) (16.1.2017.)
12. Pavlović, J. (2012.) Emocionalna pedagogija i obrazovanje emocija [online]. Osijek. Ekvilibrij. Dostupno na: <http://www.pedagogija.hr/ekvilibrij/emocionalna-pedagogija-i-obrazovanje-emocija.html> [21.1.2017.]
13. Examples of Ethos, Logos and Pathos. Meaning of Ethos, Pathos and Logos [online]. Your dictionary. Dostupno na: <http://examples.yourdictionary.com/examples-of-ethos-logos-and-pathos.html> [21.1.2017.]
14. Odnosi (autorski): Rješavanje konflikta, scenario – bijeg u konflikt kako bi pobjegli od sebe [online]. Dinamika. Dostupno na: <http://dinamika-coaching.wixsite.com/home/single-post/2014/06/05/Odnosi-autorski-Rje%C5%A1avanje-konflikta-scenario-bijeg-u-konflikt-kako-bi-pobjegli-od-sebe> [23.1.2017.]
15. Teorijska pozadina [online]. Zagreb: Tehničko Veleučilište u Zagrebu. Dostupno na: <http://nastava.tvz.hr/komunikacijske-vjestine/index.php/hr/improvizirana-debata/teorijska-pozadina-vj5> [21.1.2017.]

## **Popis slika:**

**Slika1.Komunikacijski model Shannon i Weaver.** Izvor: <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/kroatien/04582.pdf> str.20 (pristup ostvaren 23.2.2017.)

**Slika2.Komunikacijski model Charles E. Osgood.** Izvor: <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/kroatien/04582.pdf> (pristup ostvaren 23.1.2017.)

**Slika3.EricBerne.** Izvor:

[https://www.google.hr/search?q=eric+berne&rlz=1C1RNAN\\_enHR655HR655&espv=2&biw=1242&bih=602&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjb356ihsfRAhUDJpoKHZkmDm\\_oQ\\_AUIBigB#imgsrc=TSp44T2jtHe9HM%3A](https://www.google.hr/search?q=eric+berne&rlz=1C1RNAN_enHR655HR655&espv=2&biw=1242&bih=602&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjb356ihsfRAhUDJpoKHZkmDm_oQ_AUIBigB#imgsrc=TSp44T2jtHe9HM%3A) (pristup ostvaren 23.2.2017.)

## **Popis tablica:**

Tablica 1. Primjeri za igre Agon, Alea, Mimicry i Ilinix. Autorsko djelo.

## Prilog 1. Anketni upitnik o igrama u međuljudskoj komunikaciji

1. Kojoj dobnoj skupini pripadate?
  - a. 18-27
  - b. 28-37
  - c. 38-47
  - d. 48-57
  - e. 57 +
2. Kojem rodu pripadate?
  - a. M
  - b. Ž
3. Gdje živite?
  - a. U velikom gradu (Zagrebu, Osijeku, Splitu, Rijeci...)
  - b. U manjem gradu (Zaprešić, Samobor, Velika Gorica, Vukovar...)
  - c. U malom gradiću, prigradskom naselju ili selu (Sesvete, Dugo Selo, Lički Osik, Nova Gradiška...)
4. Osjećate li se u komunikaciji prevareni?
  - a. Ne baš
  - b. Da ponekad
  - c. Da, samo od nekih ljudi
  - d. Vrlo često
5. Jeste li spremni osobi vratiti na isti način?
  - a. Ne, ne bavim se time
  - b. Da, ako mi se pruži prilika
  - c. Planiram osvetu
  - d. Porazgovaram s osobom i tražim objašnjenje
  - e. Izbjegavam takve osobe od kojih sam doživio/la povredu ili pretpostavljam da je osoba tome sklona
6. Prema Vašem iskustvu, koliko često se ljudi u komunikaciji služe igrama kako bi nešto dobili ili ostvarili neki cilj?
  - a. Nikad
  - b. Rijetko
  - c. Ponekad

- d. Često
  - e. Vrlo često
7. Koji su razlozi da ljudi igraju komunikacijske igre (prevare i manipulacije)?
- a. Jer su nesposobni do cilja doći pošteno
  - b. Jer ne znaju drugačije
  - c. Jer su sebični i misle samo na sebe
  - d. Jer su nepošteni i nemoralni
  - e. Ništa od navedenog
8. Po Vašem mišljenju, postoji li neki drugi načini da se ostvari cilj ili riješi problem?
- a. Igrati igru ponekad je jedini način da se nešto dobije
  - b. Nisam sklon/na tako rješavati probleme i postizati ciljeve
  - c. S nekim ljudima se ne može drugačije
  - d. Ostalo
9. Koliko ste svjesni kada se igraju igre u komunikaciji?
- a. Nisam svjestan/na
  - b. Potpuno sam svjestan/na
  - c. Ne znam, nisam siguran/na
10. Jeste li ikada svjesno odigrali komunikacijsku igru s nekim?
- a. Da
  - b. Ne
  - c. Nisam siguran/na
11. Ako jeste, opišite događaj: koji je bio Vaš cilj; što ste učinili i kako je završila za Vas, a kako za Vašeg sugovornika?
-