

Juha Mikkonen

# Transaktioanalyysi persoonallisuus- ja vuorovaikutusteorian

Transaktioanalyysi (Transactional Analysis, TA) on persoonallisuus- ja vuorovaikutusteoria, jonka juuret ovat psykiatri Eric Bernen vuosien 1957–1972 välillä julkaisemissa teoksissa. Teorian perustana toimii kolmiosainen jako Vanhempi–Aikuinen–Lapsi-minätiloihin. Minätilat viittaavat käyttäytymisen, ajattelemisen ja tuntemisen tapoihin. Ihmisten väliset vuorovaikutukselliset transaktiot tapahtuvat näiden minätilojen välillä. Transaktiot voivat olla luonteeltaan täydentyviä, risteytyviä tai salattuja. Teoriaa on käsitelty runsaasti lukuisissa populaaripsykologisissa teoksissa, mutta lisääntyneen koulutuksen myötä teoria on saanut jalansijaa myös vahvemmin ammatillisella kentällä. Transaktioanalyysia on hyödynnetty terapiatyön lisäksi muun muassa opetus- ja kasvatustyössä sekä johtamis- ja kommunikaatiokoulutuksessa. Transaktioanalyysi tulisi nähdä ennen kaikkea yhtenä mahdollisena mallina ja välineenä, jonka läpi interpersoonallista toimintaa voi tarkastella ja ymmärtää.

## JOHDANTO

Yhdysvaltalainen psykiatri Eric Berne (1910–1970) kehitti elämäntyönään mallin persoonallisuuden, ihmissuhteiden ja vuorovaikutuksen ymmärtämiseksi. Bernen transaktioanalyysiksi (TA) nimeämä malli on interpersoonallisten eli yksilönvälisen vuorovaikutustapahtumien analyysia. Transaktioanalyysissa intrapersoonallisten eli yksilösisäisten rakenteiden vaikutus ihmisen toimintaan esitetään Vanhempi–Aikuinen–Lapsi-jolla<sup>1</sup> (*Adult–Parent–Child*). Hieman yksinkertaisena voidaan sanoa, että interpersoonallinen viestintä ilmenee mallissa nimenomaan näiden kolmen tekijän vaikutusmuotoina toisen yksilön vastaaviin osiin.

Berne puhuu minätiloista (*ego states*) viitattaen johonkin näistä kolmesta intrapersoonallisesta tilasta. Teorian mukaan ihmiset eivät useinkaan kohtaa toisiaan ”välittömästi”, vaan toisen ihmisen Vanhempi voi moittia toisen Lasta, Lapsi kiukuttella toisen ihmisen Vanhemmalle ja niin edelleen. Erilaiset piintyneet vuorovaikutuskuviot voivat Bernen käsittein muuttua mitä erilaisimmiksi itseään toistaviksi ”peleiksi” ja siten aiheuttaa haittaa kaikille vuorovaikutuksessa mukana oleville osapuolille. Transaktioanalyysin mukaan ihmiset ovat tehneet tulkintoja ja varhaisia päätöksiä itsestään, muista ihmisistä ja elämästä. Näihin suhteellisen pysyviin tulkintoihin liittyvät kielteiset tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen voivat estää ihmistä tekemästä parhaalla mahdollisella tavalla vallitsevaan todellisuuteen perustuvia ratkaisuja.

Transaktioanalyysi on samalla persoonallisuusteoria ja psykoterapeuttinen lähestymistapa vuorovaikutuksessa esiintyviin ongelmiin. Mallia on myöhemmin sovellettu myös suurempien ryhmien ja organisaatioiden toiminnan ymmärtämiseksi. Sovellusalueet ovat löytyneet muun muassa opetus- ja kasvatustyöstä (esim. Laes ym., 1998b; Liikanen, 1991), johtamis- ja kommunikaatiokoulu-

tuksesta (esim. Hay, 1992) sekä suurelle yleisölle suunnatuista populaaripsykologisista kirjoista (esim. Harris, 1975; Harris & Harris, 1986). Transaktioanalyysistä kasvoi 1970-luvulla lähes nuoti-ilmiö mitä ilmeisimmin siksi, että mallin perusajatus oli helposti omaksuttavissa ja sovellettavissa ilman pidempää alan teoreettista pohjakoulutusta. Suurin osa transaktioanalyysin nykyisistä harjoittajista sanoutuu kuitenkin irti teorian yksinkertaistamisesta (Stewart & Joines, 1987, 18–20). Bernen teoriasta esitetyt popularisoinnit ovat omalta osaltaan olleet vaikuttamassa siihen, ettei transaktioanalyysi ole saavuttanut täysin tunnistettua vakituista asemaa eikä siten kuulu myöskään psykoterapeuttisten menetelmien valtavirtaan.

Eric Berne oli pohjimmiltaan klinikko, käytännön terapiatyötä tekevä, ja transaktioanalyysi syntyi nimenomaan käytännön terapiatyön mukanaan tuomien kokemusten ja tarpeiden pohjalta. Berne halusi tarjota potilailleen välineitä yksilölle haitallisten vuorovaikutuskuvioiden ymmärtämiseen ja purkamiseen. Tämän lähtökohdan vuoksi transaktioanalyysi perustuu pääasiassa arkikielen käsitteisiin eikä akateemista jargonia juuri teorian perusteista löydy. Arkikielestä omaksuttujen käsitteiden käyttö on myös suuresti vaikuttanut siihen, että teoriaa on akateemisessa piirissä vieroksuttu (ks. Massey, 2002, 704). Transaktioanalyysi on kuitenkin mahdollista nähdä varsin hedelmällisenä viitekehysenä, jonka läpi interpersoonallista toimintaa voidaan tarkastella.

## TRANSAKTIOANALYYSIN TAUSTA

Eric Berne kehitti transaktioanalyysin teoreettista pohjaa kuolemaansa saakka ja samalla myös tarkensi uransa myöhäisemmissä teoksissa joidenkin keskeisten käsitteidensä määrittelyä. Valitettavasti tässä artikkelissa ei voida sivuta transaktioanalyysia muuten kuin hyvin yleiskatsauksenomaisesti, ja syvempää käsittelyä vaativat aiheet kuten teorian nykykehityksen ja Bernen työn jatkajat olen pääosin rajannut pois.

Transaktioanalyysi-käsitteellä on perinteisesti ollut kaksi eri merkitystä, joihin voidaan viitata puhumalla suppeasta tai laajasta määritelmästä. Suppea määritelmä kuuluu yksinkertaisuudessaan: ”Transaktioanalyysi on analyysia transakti-

oista, joita tapahtuu kahden keskenään kommunikoiavan ihmisen välillä” (Dusay, 1977, 32). Alan suosittu perusteos (Stewart & Joines, 1987, 3) määrittelee transaktioanalyysin laajemmin 1) persoonallisuusteoriaksi, joka kuvaa ihmistä kolmiolisella minätilojen mallilla, 2) kommunikaatio-teoriaksi, joka soveltuu systeemien ja organisaatioiden analyysiin, 3) teoriaksi ihmisen kehityksestä sekä 4) teoriaksi psykopatologiasta.

Transaktioanalyysi kasvoi 1960-luvulla Eric Bernen määrätietoisella työllä varsin kukoistavaksi koulukunnaksi. Berne ehti julkaista ajatuksiaan kaikkiaan seitsemässä kirjassa, jotka julkaistiin vuosina 1957–1972. Ennen keskittymistään transaktioanalyysiin hän kirjoitti maallikoille suunnatun psykoterapian perusteita esittelevän kirjan *A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis* (1957b/1986). Bernen tavoitteena oli laajemman sosiaalisen vuorovaikutuksen teorian luominen, mutta työ keskeytyi äkilliseen kuolemaan vuonna 1970 (Stewart, 1992).

Bernen ammatillinen pohja muodostui lääketieteellisen ja myöhemmin psykoanalyttisen koulutuksen myötä. Hänen analyytikkonaan toimi muun muassa Erik Erikson vuosina 1947–1949 (Stewart, 1992, 4). Berne aloitti tieteellisen työnsä tutkimalla intuitiota (Berne, 1949). 1950-luvun lopulla hän sanoutui irti psykoanalyttisesta liikkeestä ja ryhtyi kehittämään omaa rakenteellisu-vuorovaikutuksellista persoonallisuusteoriaansa (Berne, 1957a; 1958). Ennen välirikkoa Berne oli anonut psykoanalyttisen instituutin jäsenyyttä. Anomus kuitenkin johti kielteiseen päätökseen ja kehotukseen jatkaa henkilökohtaista analyysia. Berne järjesti vuodesta 1958 alkaen San Franciscossa säännöllisiä seminaaritapaamisia. Näiden tapaamisten myötä lukuisista mukana olleista nuoremmista klinikoista tuli myöhemmin Bernen seuraajia ja transaktioanalyttisen teorian kehittäjiä (mm. Steiner, 1974/1990; James, 2002).

Stewart (1992, 20–21) esittää Bernen saaneen keskeisimmät vaikutteensa empirismistä, fenomenologiasta ja eksistentialismista. Minätilojen mallin syntyyn vaikuttivat ns. egopsykologien Paul Federnin ja Edoardo Weissin ajatukset (Berne, 1957a; 1961/2003, 13–19) sekä neurokirurgi Wilder Penfieldin tutkimukset (Berne, 1961/2003, 17). Berneä innoittivat Weissin ajatukset

toisten ihmisten egojen psyykkisestä läsnäolosta eräänlaisena mentaalisenä kuvana yksilön mielessä. (Stewart, 1992, 24). Bernen innovaationa ja teorian pohjana pidetään sisäisten minätilojen ja ulkoisen käyttäytymisen yhdistämistä: se missä minätilassa yksilö kulloisellakin hetkellä on, vaikuttaa välittömästi ulkoisesti havaittavaan toimintaan. Sigmund Freudin transferenssin ja vastatransferenssin ilmiöt sisältyvät Bernen teoriassa transaktioihin. Transferenssin olemassaolo voidaan siis todentaa ulkoisesti havaittavista transaktioista. (Stewart, 1992, 18.) Freudin ajatukset käyttäytymisen pakonomaisesta toistamisesta vaikuttivat myös mitä ilmeisimmin transaktioanalyysin peli- ja elämäntähtikirjoitus-käsitteiden syntyn (Berne, 1966, 302).

Bernen luoma minätilojen kolmijako muistutti rakenteeltaan niin paljon Freudin teoriaa, että Kovel (1976, 238. Ref. Stewart, 1992, 107) syytti Bernea Freudin plagioinnista pitäen minätiloja ainoastaan banaaleina konkreettisine vastineina Freudin idin, egon ja superegon käsitteille. Myöhemmin muun muassa Stewart (1992, 105–128) on vastannut Kovelin ja muiden Berne-kritiikkiin. Stewart on esittänyt kritiikin perustuvan yleensä riittämättömään perehtyneisyyteen Bernen teorioihin. Transaktioanalyysin juuret ovat psykoanalyysissa, mutta teorioiden perusajatuksissa on merkittäviä eroja. Stewart ja Joines (1987, 17–18) erittelevät Bernen mallin keskeisiksi eroiksi psykoanalyysiin verrattuna: 1) transaktioanalyysin minätilat ovat havaittavissa ulkoisesta käyttäytymisestä, kun taas superego, ego ja id ovat puhtaasti teoreettisia käsitteitä sekä 2) jokainen minätila voi sisältää kaikkia niitä vaikutteita, jotka Freud paikansi superegoon, egoon ja idiin. Bernen (1957a, 297) mukaan esimerkiksi Lapsi-minätilaa ei tule ymmärtää yksinkertaisesti idin vastineena, koska hän katsoo jokaisen minätilan ”muodostavan oman itsenäisen psyykkisen rakenteensa”. Tästä näkökulmasta katsottuna transaktioanalyysi ja psykoanalyysi ovat erilaisia tapoja persoonallisuuden ymmärtämiseen (mts. 301). Erona voidaan pitää myös sitä, että toisin kuin Freud, Berne ei esittänyt tuhoavan käyttäytymisen syyksi minkäänlaista ihmiseen sisäänrakennettua kuolemanviettiä. Hän piti tuhoavuuden syynä pikemminkin yhteisön ja kulttuurin kautta välittyneitä ohjelmointia (Berne, 1964/1981).

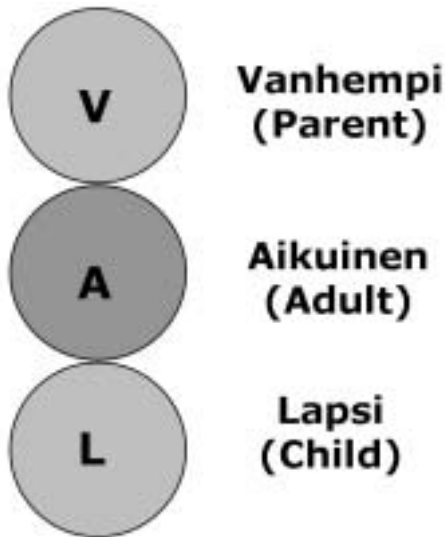
Transaktioanalyysin ihmiskuva on myönteinen ja tulevaisuusorientoitunut. Bernen mukaan kaikki ihmiset ovat kykeneviä itsenäiseen päätöksentekoon, mitä voidaan vahvistaa terapeutin ja asiakkaan yhteisen työskentelyn kautta. Terapiasopimuksen pohjana on keskinäinen kunnioitus, avoimuus ja sitoutuminen tavoitteelliseen yhteistyöhön. Hän uskoi jokaisen ihmisen luontaiseen kykyyn ajatella ja vastuuseen omista ajatuksista, tunteista ja käyttäytymisestä. Bernen näkökulmasta transaktioanalyysin tavoite on asiakkaan persoonallisuuden kognitiivisen ja emotionaalisen alueen saaminen sujuvaan yhteistyöhön (Berne, 1966, 216). Berne kirjoitti useissa teoksissaan (1963/1973; 1966) transaktioanalyysin soveltamisesta ryhmäterapiassa, mutta koki teorian sopivan yhtälailla myös yksilöterapiaan.

Transaktioanalyysia sovellettiin jo 1970-luvulla kliinikköjen parissa painotuksiltaan hieman erilaisin tavoin (Barnes, 1977; Laes, 1998a). Klassisessa koulukunnassa (Karpman, 1968; Steiner, 1974/1990) pitäydettiin pääsääntöisesti Bernen alkupeleissä ajatuksissa ja redecision-koulukunnassa (Goulding & Goulding, 1979/1997; Joines 2002) transaktioanalyysiin yhdisteltiin hahmoterapeuttisia (gestalt) menetelmiä. Cathexis-koulukunnassa (Schiff, 1977) erikoistuttiin skitsofreniaan. Hoidon perustan muodostivat pitkät hoitokaksot ja intensiivinen menetelmä, jossa potilaita pyrittiin re-parenting-tekniikalla uudelleen sosiaalistamaan ympäristöönsä. Terapeutit toimivat skitsofreniapotilaille eräänlaisina ”sijaisvanhempina”. Koulukunnan perustaja ja menetelmän kehittäjä Jacqui Schiff sai myöhemmin osakseen syytöksiä hoidossa tapahtuneista eettisistä väärinkäytöksistä (Massey ym., 2002, 556–557). Cathexis-koulukunnan tapahtumat ovat todennäköisesti olleet vaikuttamassa siihen, että transaktioanalyttikoiden piirissä on lähivuosina kiinnitetty erityistä huomiota hoidon eettisiin ohjeisiin.

## PERSONALLISUUDEN KUVA – MINÄTILAT

### Rakenteellinen analyysi

Transaktioanalyttisen teorian perustan muodostaa kolmiosainen minätilojen rakenneanalyttinen malli (*ego-state model*, ks. kuvio 1). Rakenneanalyysi-



Kuvio 1. Minätilojen rakenteellinen malli. (Stewart & Joines, 1987, 12).

si vastaa kysymykseen, ”mitä minätilat sisältävät”, ja luokittelee minätiloihin varastoituneita muistoja ja käyttäytymisen strategioita (Stewart & Joines, 1987, 36–37). Bernen (1961/2003, 75–77) mukaan jokainen minätila on säännönmukainen joukko tunteita, asenteita ja käyttäytymismalleja.

Mallin mukaan yksilö on Vanhemman (Parent) minätilassa käyttäessään vanhemmiltaan tai heitä vastaavilta isä- tai äitihahmoilta opittuja ajattelu-, tunne- tai toimintamalleja. Vanhemman minätila siis koostuu ulkoisista lähteistä omaksutuista asenteista ja käyttäytymismalleista. (Berne, 1961/2003, 75–76; 1970/1988, 93.)

Aikuisen (Adult) minätilassa yksilö on silloin, kun hän on läsnä tässä hetkessä, kykenee ajattelemaan, tuntemaan ja toimimaan rationaalisesti sekä käyttämään resurssiaan mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti. Aikuisen minätilalla ei ole mitään tekemistä henkilön iän kanssa. Tässä minätilassa toimiessaan yksilö on suuntautunut vallitsevaan todellisuuteen sekä tiedon keräämiseen ja käsitteilyyn objektiivisella tavalla. (Berne, 1961/2003, 76–77; 1972/1975, 30.)

Lapsen (Child) minätilassa yksilö on silloin, kun hän käyttäytyy, ajattelee ja tuntee kuten lapsena. (Berne, 1961/2003, 77). Lapsen minätilalla ei viitata epäkypsään tai lapselliseksi tulkittavaan käyttäytymiseen, vaan lapsuudesta palautuviin lap-

senomaisiin piirteisiin (Berne, 1958, 738; 1972/1975, 31). Berne (1970/1988, 95) piti Lapsen minätilaa tärkeimpänä persoonallisuuden osana, koska kyseinen minätila sisältää kyvyn luovuuteen ja välittömyyteen.

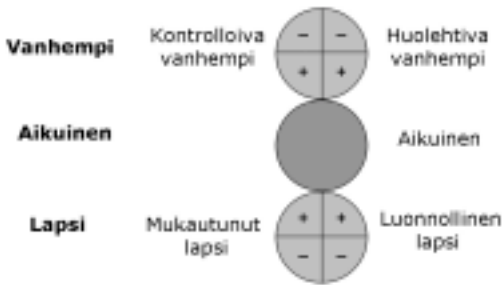
Varhaisessa artikkelissaan (1957a, 309) Berne esitti psykiatristen ongelmien syntyvän joko tilanteessa, jossa 1) minätilat ovat keskenään ristiriidassa niin pahoin, ettei Aikuisen minätila kykene ylläpitämään riittävää hallintaa ja tasapainoa tai 2) Lapsen tai Vanhemman minätila sekoittuu Aikuisen minätilaan. Myöhemmin hän jakoi mielenterveyshäiriöiden erilaiset ilmenemismuodot rakenteelliseen ja funktionaaliseen psykopatologiaan (1961/2003, 44–51). Rakenteellinen patologia syntyy Bernen mukaan minätilojen osittaisen pois-sulkemisen (eksluusio) tai toisiinsa sekoittumisen (kontaminaatio) seurauksena. Funktionaalisella patologialla hän tarkoitti tilannetta, jossa jokin kolmesta minätilasta on erityisen hallitseva. Kattavan esittelyn transaktioanalyysin soveltamisesta käytännön terapiatyöhön tarjoaa Petruska Clarksonin teos *Transactional Analysis Psychotherapy: An Integrated Approach* (1992).

Minätilojen mallista käytetään usein lyhennettä P–A–C-malli (suomenkielisessä kirjallisuudessa usein V–A–L-malli) (Stewart & Joines, 1987, 4; Laes ym., 1998b; Liikanen, 1991). Teorian mukaan minätilat eivät kuitenkaan ole ”todellisia”, vaan nimityksiä tai metaforia ilmiöyhdistelmille, joihin liittyvät tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen (Stewart & Joines, 1987, 18). Bernen (1970/1988, 222) mukaan minätilat eivät ole rooleja vaan psykologisia realiteetteja, joiden kautta rooleja voidaan näytellä. Nämä psykologiset realiteetit voidaan tiivistää seuraavasti: 1) vanhempien jäljittely (*eksteropsyykkinen*), 2) realistinen asenne (*neopsyykkinen*) ja 3) lapsuudessa vakiintunut arkaistinen asenne (*arkeopsyykkinen*). Bernen mukaan Vanhempi–Aikuisen–Lapsi-nimitysten käyttäminen täyttää tarkoituksensa ”kaikkialla muualla paitsi kaikkein juhlavimmin muodollisessa keskustelussa” (1964/1981, 23).

### Toiminnallinen analyysi

Minätilojen toiminnallinen analyysi vastaa kysymykseen, ”miten minätilat toimivat eri tilanteissa” (Stewart & Joines, 1987, 36–37). Toiminnallisuus

ilmenee ulkoisesti havaittavan käyttäytymisen kuvauksena. Vanhemman ja Lapsen minätilat jaetaan toiminnallisessa mallissa erilaisiin alakategoriaihin (ks. kuvio 2).



Kuvio 2. Minätilojen jaottelu (Berne 1972/1975, 32; Stewart & Joines, 1987, 21).

Vanhemman minätilan toiminnan on nähty jakautuvan kahtalaisesti: Kontrolloivaan Vanhempaan (*Controlling / Critical Parent*) sekä Huolehtivaan Vanhempaan (*Nurturing Parent*) (Berne, 1961/2003, 76; 1972/1975, 32–33).

Kontrolloivan Vanhemman käyttäytymismallit voivat olla myönteisiä tai kielteisiä. Ne ovat syntyneet vanhempien kontrolloidessa lapsen käyttäytymistä esimerkiksi käskemällä tai moittimalla. Kielteisessä mielessä käskyt kuten "Ole hiljaa!", "Heti nukkumaan!", "Tuo oli tuhmasti tehty!" voivat olla Kontrolloivan Vanhemman rakennusaineita. Toisaalta Kontrolloiva Vanhempi voi olla myös myönteinen: "Ole varovainen liikenteessä", "On kohteliasta avata ovi vanhemmille ihmisille" ja niin edelleen. (Stewart & Joines, 1987, 25; Ojala, 1998, 144.)

Huolehtiva Vanhempi on huomaavainen, lempeä, ystävällinen ja myötätuntoinen. Lasta on hoidettu hellästi: lohdutettu, luettu iltasatuja ja niin edelleen. Kun yksilö toistaa näitä käyttäytymismalleja, hän toimii Huolehtivan Vanhemman minätilasta käsin. Negatiivisena Huolehtiva Vanhempi voi toimia hemmotellessaan lastaan liiallisesti ja tehdessään kaiken lapsen puolesta, toimiessaan epäjohtonmukaisesti tai manipuloivasti. Esimerkiksi työkontekstiin siirrettynä seuraava työtoverin lause ilmaisee toimintaa Huolehtivan Vanhemman minätilasta: "Jos haluat apua työssäsi, pyydä minua. Autan mielelläni." Negatiivinen Huolehtiva Vanhempi olisi voinut ilmaista asian esimerkiksi seuraavasti: "Annas kun minä autan sinua tässä.

Näin se tehdään." (Stewart & Joines, 1987, 25; Ojala 1998, 145.)

Toiminnallisessa analyysissä Aikuisen minätila on jakamaton. Aikuisen käyttäytymiseksi luokitellaan toiminta, joka on asianmukaista, loogista ja järkevää tilanteen kannalta. Aikuinen tekee valintoja ja harkitsee erilaisia vaihtoehtoja vastaten nykytilanteeseen. Toisin kuin Vanhemman ja Lapsen minätilat, Aikuisen minätila ei toteuta aikaisemmin opittua käyttäytymistä. (Stewart & Joines, 1987, 26.)

Lapsen minätila on jaettu myös kahtalaisesti: Mukautuneeseen Lapseen (*Adapted Child*) ja Luonnolliseen Lapseen (*Free Child*) (Berne, 1961/2003, 77–78; Stewart & Joines, 1987, 23–24). Näissä minätiloissa käyttäytyään, ajatellaan ja tunnetaan samoin kuin lapsena oli tapana tehdä. Suuren osan ajasta lapsi joutui mukautumaan vanhempien tai muiden hoitajien tahtoon, jolloin omia tarpeita ei voinut välittömästi tyydyttää. Lapsi oppi myös kontrolloimaan käyttäytymistään miellyttääkseen kasvattajiaan. Voi olla, että äiti ei näyttänyt pitävän lapsestaan silloin, kun hän itki tai oli vihainen, jolloin lapsi oppi hymyilemään miellyttääkseen äitiään, vaikka sisimmässään olisikin ollut surullinen tai vihainen. Aikuisena yksilö voi huomata toistuvasti käyttäytyvänsä samoin kuin lapsena vanhempiensa toivomusten ja odotusten mukaisesti. Bernen toiminnalliseen minätilojen jaotteluun sisältyi erillisenä Kapinoiva Lapsi (Berne, 1972/1975, 32), mutta myöhemmässä kirjallisuudessa se on lähes aina liitetty osaksi Mukautuneen Lapsen minätilaa (Stewart & Joines, 22–23). Mukautuneen Lapsen minätilat voivat ilmetä myönteisinä tai kielteisinä. Myönteistä käyttäytymistä on silloin, kun reagoidaan Kontrolloivan Vanhemman liian tiukkoihin sääntöihin, ja kielteistä silloin, kun toistetaan sellaisia lapsena opittuja käyttäytymiskaavoja, jotka eivät enää ole tarkoituksenmukaisia. Toisaalta Mukautuneen Lapsen minätilan voi ymmärtää myönteisenä myös tilanteessa, jossa sopeudutaan asianmukaisesti sääntöihin tai pyritään huomioimaan muut kanssaihmiset. (Stewart & Joines, 1987, 23–24; Ojala 1998, 145.)

Luonnollista Lasta (*Natural / Free Child*) voi kuvata spontaaniksi, innostuneeksi ja luovaksi. Myönteinen Luonnollinen Lapsi on innostunut ja estoton sekä osoittaa tunteitaan välittömästi. Mi-

nätilaan kuuluvat kekseliäisyys, uuden luominen ja ennakkoluuloton ajattelu. Kielteisenä Luonnollinen Lapsi ilmenee esimerkiksi kiukutteluna, itsekkeisenä ja impulsiivisena toimintana. Kyseessä voi olla esimerkiksi itseä tai toisia vaarantava piittaamattomuus yhteisön säännöistä ja normeista. (Stewart & Joines, 1987, 23–24; Ojala, 1998, 146.)

Minätilat ilmenevät myös nonverbaalilla tasolla: äänenpainot, asennot, eleet ja ilmeet voivat ilmaista eri minätilojen vaikutusta. Sanattomien vihjeiden liittyminen tiettyyn minätilaan on kuitenkin riippuvaista monista yksilöllisistä tekijöistä. (Stewart, 2002, 28.)

Transaktioanalyttista minätilojen mallia on tutkittu empiirisesti hyvin vähän. Muutamia tutkimuksia on tehty adjektiivieihin perustuvan tarkistuslistan (*Adjective Check List, ACL*) avulla (Schaefer, 1976; Williams & Williams, 1980, ks. liite 1). Adjektiivilistat ovat yleinen tapa erilaisten persoonallisuuden piirteiden mittaamiseen. Liikasen (1991, 109) mukaan transaktioanalyttikot eivät yleensä tukeudu persoonallisuuden tutkimiseen minätilamittarien tai ominaisuusluetteloiden avulla, vaan apuna ovat tapausselosteet, joissa minätilojen arviointi perustuu haastatteluihin tai muulla tavoin kerättyihin kvalitatiivisiin tietoihin. Apuna tällöin voivat olla esimerkiksi hahmopsykologian menetelmät. Transaktioanalyysi on löyhästi yhdistetty osaksi humanistisia ja eksistentiaalisia terapiasuuntauksia. Näiden suuntauksien vahva painottuminen käytäntöön ja vähäisempi kiinnostus empiirisestä tutkimuksesta kohtaan, ovat osaltaan vaikuttaneet myös transaktioanalyysistä toteutetun tutkimuksen vähyyteen akateemisella tasolla. (Massey, 2002, 704–705.) Transaktioanalyttikojen keskuudessa ilmaistaan kuitenkin usein toiveita tieteellisen tutkimuksen lisäämisestä ja teorian edelleen kehittämistä (Allen, 2004).

## VUOROVAIKUTUS TRANSAKTIOANALYYSIN VALOSSA

### Täydentyvät, risteytyvät ja salatut transaktiot

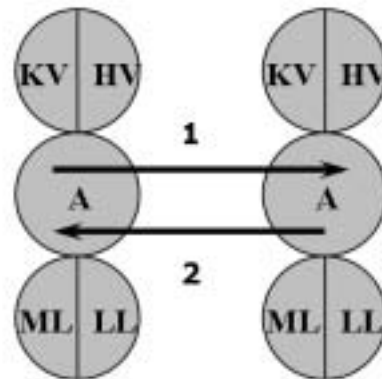
Transaktioanalyysin mukaan ihmisten väliset transaktiot voivat olla luonteeltaan täydentyviä, risteytyviä tai salattuja. Transaktiot koostuvat ärsykkeestä (*stimulus*) sekä vastauksesta (*response*) ja voivat tapahtua toisen ihmisen Vanhemmasta, Ai-

kuisesta tai Lapsesta toisen ihmisen vastaaviin osiin. (Berne, 1961/2003, 93; 1963/1973, 139–145.)

Täydentyvällä (*complementary*) transaktiolla tarkoitetaan kahden toisiaan täydentävän minätilan välistä transaktiota. Tällöin ärsykkeeseen vastataan symmetrisesti eikä viestintä katkea itse transaktiosta johtuen (kuvio 3). Vuorovaikutus voi jatkua niin kauan kuin transaktiot ovat täydentyviä. Esimerkiksi Aikuinen–Aikuinen tai Huolehtiva Vanhempi – Mukautunut Lapsi ovat toisiaan täydentäviä transaktioita. Täydentyvä transaktio on asianmukainen ja odotettu. (Berne, 1963/1973, 139–140; 1964/1981, 28–29.)

Risteytyvällä (*crossed*) transaktiolla tarkoitetaan

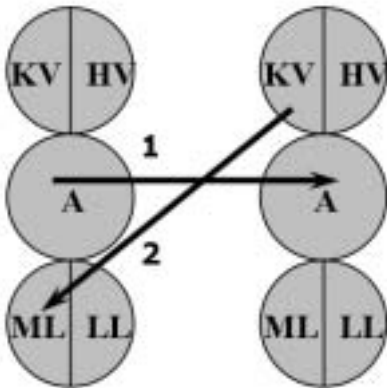
1. Kuinka paljon kello on? (A - A)
2. Puoli kymmenen (A - A)



Kuvio 3. Täydentyvä Aikuinen–Aikuinen-transaktio.

kahden toisiaan täydentämättömän minätilan välistä transaktiota (kuvio 4). Tällöin ärsyke ja vastaus eivät ole symmetrisiä. Ärsyke on vastaanottajan kannalta *odottamaton* ja johtaa usein viestinnän keskeytymiseen. Risteytyvät transaktiot aiheuttavat usein väärinymmärryksiä, konflikteja ja stressiä molemmille vuorovaikutuksen osapuolille. Esimerkiksi Luonnollinen Lapsi – Aikuinen tai Aikuinen – Kontrollioiva Vanhempi ovat risteytyviä transaktioita. (Berne, 1963/1973, 141–142.) Toisaalta risteytyvät transaktiot voivat olla tehokas keino vuorovaikutuksen hallintaan: vihainen ja hoitoonsa tyytymätön potilas, joka toimii Kontrollioivan Vanhemman minätilasta voi rauhoittua rauhallisen ja järkevän Aikuisen puheesta (Bailey & Baillie, 1996).

1. Kuinka paljon kello on? (A - A)
2. Kello? Älä minulta kysele, olet taas myöhässä. Missä ihmeessä sinä aina kuppaat? (V - L)



Kuvio 4. Risteytyvä Aikuinen–Lapsi-transaktio

Salatut (*covert*) transaktiot tarkoittavat vuorovaikutustilannetta, jossa yksilö sanoo jotain, mutta tarkoittaa toista. Salatut transaktiot (kuvio 5) voidaan siten jakaa sosiaaliseen (ilmenevä) ja psykologiseen (salattu) tasoon (Berne, 1972/1975, 38). Steinerin (2000) mukaan tärkeä syy siihen, miksi salattuja transaktioita ilmenee, on yksilöiden tapahävetä tai peitellä Lapsen ja Vanhemman minätiloista nousevia haluja ja tunteita. Toisaalta yksilö usein toimii näiden halujen ja tunteiden mukaan, mutta ilmaisee sosiaalisella tasolla toimivansa toisin.

Bailey ja Baillie (1996) ovat soveltaneet transaktioanalyysia sairaanhoitajien vuorovaikutustaitojen parantamiseen. He antavat yksinkertaisen esimerkin siitä, millaista hoitajan ja potilaan väli-

#### SOSIAALISELLA TASOLLA:

Aviomies (vihaisen oloisesti, kasvot jännittyneenä):

1. *Missä solmioneulani on?* (Aikuinen–Aikuinen)

Vaimo (ääntään nostaen ja ääni väristen, kulmakarvat kohotettuina):

2. *Laitoin sen makuuhuoneen kaappiin.* (Aikuinen–Aikuinen)

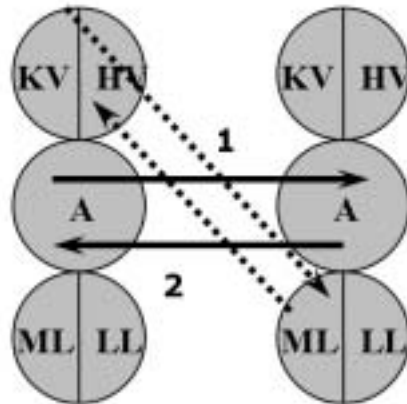
#### PSYKOLOGISELLA TASOLLA ESIMERKIKSI:

Aviomies:

1. *Olet aina sotkemassa tavaroideni järjestyksen.* (Vanhempi–Lapsi)

Vaimo:

2. *Olet aina kritisoimassa aiheetta.* (Lapsi–Vanhempi)



Kuvio 5. Salattu transaktio aviomiehen ja vaimon välillä (Stewart &amp; Joines, 1987, 66).

nen vuorovaikutus voi olla eri minätilojen kautta tarkasteltuna (ks. taulukko 1).

Potilas (Aikuisen minätilasta):

*"Kertoisitko, mitä varten nämä lääkkeet ovat?"*

Sairaanhoitaja A (Huolehtivan Vanhemman minätilasta):

*"Älä tuollaista turhaan mieltä, lääkäri haluaa sinun vain ottavan ne."*

Sairaanhoitaja B (Kontrolloivan Vanhemman minätilasta):

*"Ei minulla ole aikaa selittää jokaiselle potilaalle, mitä varten lääkkeet ovat – nielet ne nyt vaan."*

Sairaanhoitaja C (Aikuisen minätilasta):

*"Ne ovat antibiootteja, jotka on määrätty keuhkotulehdukseesi."*

Taulukko 1. Esimerkki potilaan ja sairaanhoitajan vuorovaikutuksesta eri minätiloissa (Bailey &amp; Baillie, 1996).

## Tunnustukset

Tunnustukset<sup>2</sup> (*strokes, unit of recognition*) voidaan nähdä positiivisiksi tai negatiivisiksi huomionosoituksiksi, joita toinen ihminen voi antaa toiselle. Tiivistetysti huomionosoituksilla tarkoitetaan ”kaikkea käyttäytymistä, jolla osoitetaan toisen ihmisen läsnäolon tunnustaminen” (James & Jongeward, 1981, 61). Bernen mukaan ne ovat ihmiselle välttämättömiä. Pieni lapsi tarvitsee huomiota ja fyysisiä tunnustuksia kehittyäkseen. Aikuisilla tunnustukset ovat vaihtuneet fyysisistä enemmän verbaalisiin. Bernen mukaan lapsena koettu ”ärsykenälkä” muuttuu aikuisuuteen siirtymisen myötä ainakin osittain ”tunnustuksen näläksi” (1964/1981, 13). Tunnustukset voidaan luokitella toisaalta ehdollisiin (*conditional*), jotka viittaavat siihen mitä yksilö tekee, sekä ehdottomiin (*unconditional*), jotka viittaavat siihen, mitä yksilö on, riippumatta teoista tai toiminnasta (Stewart & Joines, 1987, 73–74).

Tunnustus voi olla sanallista tai sanatonta; esimerkiksi puhetta, ystävällinen äänensävy, katse, hymy tai kosketus (Stewart & Joines, 1987, 72–73). Positiivisia tunnustuksia ovat esimerkiksi kehuminen ja kunnioituksen osoittaminen, jolloin vastaanottaja kokee olonsa miellyttäväksi ja itsensä tunnustetuksi. Negatiivisia tunnustuksia ovat esimerkiksi arvostelu, nolaaminen tai huomiotta jättäminen, jotka usein jättävät vastaanottajalle tuskallisen tunteen. (Steiner, 2000.)

Kaikki tunnustukset eivät kuitenkaan suoraan kohtaa vastaanottajaa, koska jokainen arvioi niiden aiheellisuutta oman tulkintansa mukaan ja tilanteessa, jossa tunnustuksia ei pidetä aiheellisina, vastaanottaja saattaa suhtautua niihin varauksin ja samalla sulkee pois kaikki vilpittömimmätkin huomionosoitukset (Stewart & Joines, 1987, 76–77). Claude Steinerin mukaan on olemassa myytti siitä, että tunnustusten pyytäminen tekee saaduista tunnustuksista arvottomia. Hän esittää, että tällainen käsitys on usein varhain opittu ja harhainen. Ihmiset ovat saattaneet odottaa sopivaa tilaisuutta tunnustuksen antamiseen ja siksi pelkät kohteliaisuuden vuoksi tehdyt toteamukset voivat olla paljon harvinaisempia kuin yksilö olettaa (Steiner, 1974/1990, 114–116; Stewart & Joines, 1987, 78–80). Joines (2002, 450) käyttää esimerkkinä haitallisesta perheen sisäisestä vuorovaikutusmallista toistuvaa

tilannetta, jossa vanhemmat vilpittömästi haluavat tukea lapsensa kasvua, mutta antavat palautetta (negatiivisia tunnustuksia) ainoastaan silloin, kun lapsi epäonnistuu tai tekee ”virheitä”.

## ELÄMÄNASENTEET JA KÄSIKIRJOITUKSET

Minätilojen mallin lisäksi yksi transaktioanalyysin kannalta tärkeä käsite on elämänsen (*life position*) (Berne, 1972/1975, 110–114). Elämänsen koostuu minätunteesta, jolla tarkoitetaan ihmisen lapsuudessa omaksumaa suhtautumistapaa itseään kohtaan sekä perusasenteesta, jolla tarkoitetaan ihmisen suhtautumistapaa ympäröivää maailmaa kohtaan. Ihmisen perussuhtautumistapa itseensä voi olla OK-minätunne (+) tai ei OK-minätunne (-). OK-minätunteen omaava yksilö hyväksyy itsensä ja kokee itsensä arvokkaaksi ihmisenä. Ei OK-minätunteeseen liittyy tunne, että yksilönsä on jotain perustavan vääriä tai ettei hän ole kyllin hyvä. Tällaisen asenteen omaava yksilö alkaa usein puolustaa itseään ja kehittää vuorovaikutustilanteisiin jonkin ehdon kuten esimerkiksi: olen OK, jos kaikki pitävät minusta, tai olen OK, jos olen aina paras. Teorian mukaan yksilöllä on samanlainen perusasenne myös ulkopuolista maailmaa kohtaan. Esimerkiksi defensiivisen perusasenteen (minä +, sinä -) omaava yksilö pitää itseään hyvänä, mutta kaikkia muita alempiarvoisina. Depressiivisessä perusasenteessa (minä -, sinä +) tilanne on toisin päin: kaikki muut ovat parempia kuin itse. Toivotonta perusasennetta (minä -, sinä -) kuvaa tilanne, jossa yksilö pyrkii ihmissuhteisiin ja pyytää apua, mutta samanaikaisesti kokee, etteivät muiden neuvot ole minkään arvoisia. (Berne, 1972/1975, 110–114; Stewart & Joines, 1987, 117–124; Liikanen, 1998, 44–45.)

Transaktioanalyttisen teorian mukaan yksilö muodostaa jo varhaislapsuudessa – pääsääntöisesti ennen seitsemättä ikävuotta – oman elämänsäkirjoituksensa (*life script*) (Berne, 1972/1975, 45–46). Käsikirjoitus on muodostunut draaman muotoon, sillä on alku, keskikohta ja loppu. Aikuisiässä yksilö toteuttaa enemmän tai vähemmän tietoisesti omaa elämänsäkirjoitustaan ja valitsee ajanjäsentämistapansa käsikirjoituksensa pohjalta. Käsikirjoituksen lähtökohta ei ole kuitenkaan fatalistinen: se syntyy lapsena tehtyjen, ja myöhemmin unohtuneiden, *varhaisten päätösten* pohjalta. Käsikirjoit-



tuksen muotoutumiseen vaikuttavat eniten lapsen vanhemmat tai kasvattajat. Vanhemmat välittävät lapselle kielellisiä ja ei-kielellisiä viestejä, joiden pohjalta lapsi muodostaa suhtautumistapansa itseään ja muuta maailmaa kohtaan. Tällä tavoin käsikirjoitusviestit välittyvät sukupolvelta toiselle. Bernen mukaan yksilö pyrkii luomaan ympärilleen mahdollisimman tarkasti omaa käsikirjoitustaan vastaavat olosuhteet – samalla olematta kuitenkaan koskaan täysin tietoinen tästä pyrkimyksestä. (Berne, 1966, 259–291; 1972/1975; Steiner, 1974/1990.)

Traagiseen lopputulokseen tähtäävät lapsena tehdyt tulkinnat ja päätökset voivat olla haitallisia niin yksilölle itselleen kuin myös hänen lähiympäristölleen. Lapsena syntyneet uskomukset ovat voineet olla selviytymisen kannalta välttämättömiä yksilön lapsuudessa, mutta aikuisikään siirrettynä samat uskomukset voivat olla haitallisia<sup>3</sup>. Uskomukset voivat liittyä esimerkiksi toisten tai oman itsen vahingoittamiseen, ne voivat olla pelottavia ja tiedostamattomia tunteita, jotka ilmenevät käsikirjoitusta toteuttavan käyttäytymisen muodossa. Lapsuudessa omaksutut yksittäiset toimintatavat tulevat ulkoisesti havaittavammin ja voimakkaammin esiin usein stressaavissa tai muuten uhkaaviksi koetuissa tilanteissa (Stewart & Joines, 1987, 110–112). Transaktioanalyysin vapauttava voima liittyy uskoon, että käsikirjoituksen muuttaminen aikuisiässä on mahdollista tietoisuuden ja uusien päätösten avulla. Käytännön transaktioanalyttinen neuvonta- tai terapiatyö pohjaakin usein työskentelyyn keskinäisten sopimusten parissa, joita edeltää haluttujen muutostavoitteiden määrittely. Yksinkertaisimmillaan terapiassa luotu sopimus ja asiakkaan päätös voi olla esimerkiksi: ”En vahingoita itseäni” (ks. Stewart, 2002).

Elämänkäsikirjoituksen käsitteen syntyyn vaikuttivat Freudin tapa ammentaa virikkeitä myyttisistä tarinoista (tunnetuimpana Oidipus-myytti). Berne arvosti korkealle muun muassa Joseph Campbellin (1949/1990) syvyytyspsykologiaan pohjaavaa myyttitutkimusta. Vaikuttajina olivat myös Freudin oppilaiden ajatukset: Otto Rankin ”elämändraamat”, Alfred Adlerin minäpsykologia ja Carl Jungin arkkityypit. (Stewart 1992, 46.)

Ihmisten lähes kaikkea toimintaa ohjelmoi varhais-

sesta lapsuudesta peräisin oleva, jatkuvasti vaikuttava käsikirjoitus. Se saa aikaan, että se itsenäisyyden tunne, joka ihmisillä on, on lähes aina pelkkä illuusio. Tämä illuusio on ihmisrodun pahin onnettomuus, koska se saa aikaan, että suurin osa ihmiskunnasta ei koskaan voi kokea selkeää tietoisuutta, rehellisyyttä, luovuutta ja läheisyyttä. Ne ovat vain ani harvojen onnellisten yksilöiden osa. Ihmiskunnan enemmistö näkee toiset ihmiset pääasiassa vain manipuloinnin kohteina. Heitä pitää houkutellessa, suostutella, vietellä, lahjoa ja pakottaa näyttämään sopivia rooleja, jotta nämä sillä tavoin vahvistaisivat manipuloijan omaa elämänsänsä ja käsikirjoitustaan. Manipuloija itse on siinä määrin uppoutunut tähän yrittämiseensä, että hän on kyvytön muodostamaan itselleen mitään toimivaa suhdetta todelliseen maailmaan. Hän ei kykene löytämään niitä mahdollisuuksia, joita siinä hänelle olisi. (Berne, 1966, 310. Suomenos Rintala, 2002.)

## PELIT JA PELIANALYYSI

Pelillä tarkoitetaan samankaltaisena toistuvaa käyttäytymistä, transaktioiden sarjaa, joka usein päättyy osanottajien pahaan mieleen. Pelit vaikuttavat päällisin puolin rationaalisilta sosiaalisella tasolla, mutta niihin kuuluu aina katketty psykologisen tason motiivi. Peleille tyypillisiä piirteitä ovat 1) niiden samanlaisena toistuvuus, 2) Aikuinenminätilan puuttuminen, 3) huijauksen tunne, 4) piilovuorovaikutussuhteet ja 5) yllätys tai hämmennys (Stewart & Joines 1987, 233; Liikanen, 1998, 55). Eric Berne kehitti ajatuksiaan ihmisten välisistä peleistä uransa loppuun saakka ja teoria täsmentyi Bernen viimeisimmässä teoksissa. Vuonna 1964 julkaistussa kirjassaan *Games People Play* Berne pyrki yksittäisten sosiaalisten pelien erittelyyn, mutta siirtyi myöhemmin esittämään yleisempiä teoreettisia ajatuksia pelien rakenteesta.

Pelit syntyvät yksilön tarpeesta jäsentää aikaansa. Ryhmän jäsenenä yksilö voi Bernen (1966, 230–232) mukaan valita useammasta jäsentämismenetelmästä, joita ovat 1) vetäytyminen 2) rituaalit, 3) ajanvietteet, 4) pelit, 5) työ, 6) läheisyys sekä kaikki toiminnot, jotka tähtäävät johonkin edellä mainituista (Berne, 1964/1981, 18). Pelit sijoittuvat ajanvietteiden ja läheisyyden välimaille. Ajanvietteet voivat pitkästyttää ja läheisyys vaatii äärimmäistä valppautta. Välttääkseen ajanvietteiden pitkävetisyyttä ja läheisyyden vaaroja useimmat tur-

vautuvat peleihin ja kuluttavat niihin suurimman osan ajastaan. (Berne, 1964/1981, 188.)

Peleillä pyritään myös keräämään tunnustuksia. Steinerin (2000) mukaan läheisyys ja työ ovat kaksi tyydyttävintä keinoa tunnustuksien saamiseksi. Ongelmaksi hän kuitenkin näkee sen, että jatkuvaa läheisyyttä on vaikea ylläpitää, sekä sen, että työn alueella tehdyistä saavutuksista ei aina palkita asianmukaisesti. Toisaalta läheisyys on myös pelottavaa, koska läheisissä suhteissa ihmiset ovat haavoittuvia ja usein on helpompaa pelata pelejä tai harrastaa ajanvietteitä kuin ottaa se riski, että läheisen ihmissuhteen synnyttämä tunne olisikin kiintymyksen sijaan torjunta (James & Jongeward, 1981, 79). Näin ollen ihminen ajautuukin helposti takaisin rituaaleihin, ajanvietteisiin ja peleihin.

Bernen mukaan pelit ovat yhteydessä elämänsäkirjoituksen sisältöön. Pelien avulla yksilö voi ylläpitää omaa yksilöllistä elämänsäasettamaansa ja käsikirjoitustaan vahvistamalla omia varhaisia uskomuksiaan. Pelit ikään kuin antavat keinon todistaa oikeiksi ne tunteet ja uskomukset, joita yksilö jo ennen pelin pelaamista tunsikin. Pelit koostuvat salatuista transaktioista (psykologinen taso), niitä pelataan Vanhemman tai Lapsen minätiloista ja niiden lopputulos on ennustettavissa. (Joines, 2002, 437–438.)

Berne esitti peleille useita, näkökulmaltaan vaihtelevia merkityksiä. Pelien historiallinen merkitys koostuu niiden siirtymisestä aina sukupolvelta toiselle, kulttuurimerkitys koostuu ”oikeiden pelitapojen” siirtymisestä kulttuuripiiriin tai sosiaaliluokan sisällä, sosiaalinen merkitys koostuu yksilön tarpeesta saada jokin ajanjäsentämisen tapa ajanvietteiden ja läheisyyden välille sekä henkilökohtainen merkitys tarpeesta saavuttaa läheisten pelitovereiden hyväksyntä. (Berne, 1964/1981, 187–188.)

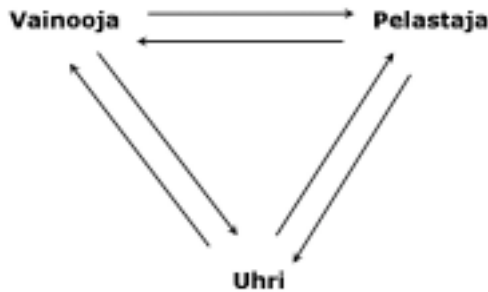
Suurelle yleisölle kirjoitetussa kirjassaan Berne (1964/1981) esitteli yksityiskohtaisesti pelejä, kuten ”Sainpas sinut, lurjus”, ”Potkaise minua”, ”Yritän vain auttaa sinua”, ”Eikös se ole kauheaa”. Esimerkiksi terapia- tai neuvontatilanteessa pelataan usein ”Mikset sinä, kyllä mutta” -peliä. Asiakas voi jatkuvasti kysyä neuvoa, mutta torjuu järjestelmällisesti jokaisen ehdotuksen. Tilanne päättyy useimmiten molempien, neuvojan ja neuvottavan, ahdistumiseen. Samankaltainen peli voi jatkua loputtomiin. Sosiaalisella tasolla tilanne voi vaikut-

taa Aikuinen–Aikuinen-transaktiolta, mutta pii-levällä tasolla kyse on Vanhempi–Lapsi-transaktioista. Yksilö voi jatkaa ”Mikset sinä, kyllä mutta” -pelin pelaamista osoittaakseen oikeiksi oman negatiivisen minätunteensa ja maailmaa kohtaan osoitetun perusasenteensa: ”Kukaan ei voi ikinä auttaa minua”. (Steiner, 2000.)

Peli ”Ellen uhrautuisi sinun takiasi”, voi olla yleinen esimerkiksi pitkässä parisuhteessa. Pelissä nainen valitsee itselleen määräävän puolison, jotta hän saisi siten syyn rajoittaa toiminnallisuuttaan ja välttää uusia pelkoa herättäviä tilanteita. Pelatesaan vaimo pääsee valittelemaan avioliiton asettamia rajoituksia, niin että hänen miehensä kokee mielipahaa. Tosiasiassa vaimon olisi vaikea elää ilman näitä rajoituksia ja hän sisimmässään haluaa pitää niistä kiinni. (Berne, 1964/1981, 112.)

Pelien yleinen kaava (Formula G), jonka Berne esitteli viimeisessä kirjassaan (1972/1975, 43–45), koostuu seuraavista osista: syötti + koukku = vastaus > roolinvaihto > hämmennys > palkkio<sup>4</sup>. Berne esittää esimerkkinä pelikuvion toteutumisesta potilaan ja terapeutin välisen keskustelun, jossa potilas tiedustelee: ”Uskotko, että tästä paranen?”. Terapeutti uskoo vahvasti toipumiseen ja vastaa myönteisesti: ”Totta kai sinä paranet”. Peli syntyy, kun potilas ei kiitäkään saamastaan vastauksesta vaan kysyy ärtyneen oloisena: ”Mikä saa sinut ajattelemaan, että tiedät kaiken?”. Terapeutti hämmentyy hetkellisesti. Potilas huijasi onnistuneesti terapeuttia, ja tästä syntynyt hämmennys oli potilaan näkökulmasta pelin palkkio. ”Syötti” oli potilaan ensimmäinen kysymys ja ”koukku” oli terapeutin sentimentaalinen vastaus, joka osoitti mahdollisuuden pelille. Potilaan ”syötti” tarttui ”koukuun” juuri niin kuin hän oli ennalta odottanut. Tämän jälkeen potilas teki ”roolinvaihdon”, aiheuttaen ”hämmennyksen” ja keräsi ”palkkion”, jolla hän vahvisti omaa käsikirjoitustaan ja elämänsäasettamaansa.

Mielenkiintoisen lisän Bernen teoriaan tarjoaa Stephen Karpmanin draamakolmio (kuviokuva 6). Karpman (1968) esitti yksinkertaisen idean siitä, että peleihin muodostuu usein kolme perusröoliä: vainooja, pelastaja ja uhri. Vainooja (*persecutor*) asettaa tarpeettoman tiukkoja sääntöjä ja vaatimuksia sekä pakottaa muut noudattamaan niitä. Pelastaja (*rescuer*) kokee velvollisuudekseen auttaa ja tarjoaa apua, mutta samalla pitää muut ihmiset



Kuvio 6. Karpmanin draamakolmio (Karpman, 1968).

riippuvuussuhteessa itseensä. Uhri (*victim*) väheksyy itseään, mutta samalla etsii itselleen vainoojaa ja pelastajaa. (Steiner, 1974/1990, 152–154.)

Peleissä esiintyy erilaisia perusröolejä: ”Potkaise minua” (uhri), ”Sainpas sinut, lurjus” (vainooja) ja ”Yritän vain auttaa sinua” (pelastaja). Draamakolmion nuolet kuvaavat pelissä tapahtuvia roolinvaihtoja. Esimerkiksi pelissä ”Yritän vain auttaa sinua” tapahtuu yksi roolinvaihdos: uhrista tulee vainooja ja pelastajasta uhri. Esitettävä rooli ei ole aina selvä pelaajalle itselleen. Voi olla hyvin mahdollista, että ihminen, joka tuntee olevansa uhri, tosiasiaa ahdistaakin muita ihmisiä. Avioliittonneuvontaan hakeutuvat mies ja vaimo voivat molemmat tuntea olevansa uhreja, jotka ovat toistensa vainon kohteena. He saattavat odottaa, että terapeutti tulee ”pelastajana” mukaan heidän peleihinsä sen sijaan, että he itse joutuisivat suorittamaan todellisen, mahdollisesti tuskallisen ratkaisun. (James & Jongeward, 1980, 107–109.)

### AUTONOMIA: TIETOISUUS, VÄLITTÖMYYS JA LÄHEISYYS

Olla vain oma itsensä tässä maailmassa, joka parhaansa mukaan yrittää jatkuvasti muuttaa muiden kaltaiseksi –  
merkitsee ankarinta taistelua minkä kukaan ihminen voi kohdata,  
ja tämän taistelun jatkamista loppuun saakka.

e.e. cummings

Transaktioanalyysin tavoitteeksi on esitetty yksilöiden henkilökohtaisen käyttäytymisen ymmär-

tämistä ja sen muuttamista luomalla ”mahdollisimman autenttinen ja avoin kommunikaatiosuhde toisaalta ihmisen persoonallisuuden älyllisten ja toisaalta sen emotionaalisten osien välille” (Berne, 1966, 216).

Hallikas (1998, 79) esittää elämänlaadun tarkoittavan transaktioanalyysin näkökulmasta sitä, että yksilö lisää omia kykyjään tulla toimeen toisten kanssa rakkaudellisella ja luottavaisella tavalla. Tuhoavat ja kielteiset vuorovaikutusmallit ovat poisopittavissa tiedostamisen kautta. Ensiarvoisena on pidetty oppimista näkemään maailma sellaisena kuin ”se on” eikä sellaisena kuin ”sen tulisi olla”. Kaikilla ihmisillä on oikeus omiin perustunteisiinsa kuten iloon, suruun, pelkoon ja vihaan ilman opittujen mallien toistamista.

Berne (1964/1981, 194) tarjoaa ratkaisuksi kolme kykyä: tietoisuutta, välittömyyttä ja läheisyyttä. Tietoisuudella hän tarkoittaa läsnäoloa ”tässä ja nyt” sekä kykyä nähdä ja kuulla omin silmin, opetuksista piittaamatta. Pikkupojan täyttää ilo, kun hän näkee tai kuulee lintuja. Paikalle saapunut ”hyvä isä” haluaa jakaa pojan kokemukset ja auttaa häntä ”kehittymään”: tuo on närhi ja tuo on varpuunen. Samalla kun poika yrittää painaa mieleensä närhen ja varpuksen tuntomerkit, ”lintujen laulu lakkaa ja liike loppuu”. Poika ei enää koskaan ”näe tai kuule” lintua, hänen kohtalonaan on nähdä ne isänsä aistimin. Isäkin on Bernen mukaan tietysti oikeassa, mutta Bernen mukaan tietoisuutta on maailman suora havaitseminen, ilman kokemisen esteeksi ulkopuolelta tulleita käsitteellistyksiä<sup>5</sup>.

Välittömyys tarkoittaa Bernelle perimmältään valinnanvapautta: mahdollisuutta käyttää mitä tahansa tarjolla olevaa vaihtoehtoa, mitä ilmaisua hyvänsä Vanhemman, Aikuisen tai Lapsen tiloista. Kyse on riippumattomuudesta, pelittömyydestä ja kyvystä kokea maailma omin päin (Berne, 1964/1981, 196). Läheiseen kontaktiin toisen ihmisen kanssa pääsee Bernen mukaan vain ohjelmoinnin jättänyt, pelaamaton ja suorasukainen yksilö. Läheisyys on Luonnollisen Lapsen ilmausta, jonka ilmaisua Vanhempi usein pyrkii rajoittamaan. Kahleista vapautuminen on Bernelle sen ratkaisemista, mitä muiden opetuksista ottaa, mitä jättää. Ratkaisu ei ole Bernen mukaan koskaan helppo, ja aina on vaarana paluu entiseen – ei vähiten ympäröivän yhteisön vaatimusten vuoksi. (Mts. 198–199.)

Lainaan kokonaisuudessaan Bernen (1964/1981, 191) mielenkiintoisen esimerkin potilaan (P) ja terapeutin (T) välisestä keskustelusta:

P: "Tästä lähtien minä aion tulla ajoissa."

T: "Sitä minä kannatan."

P: "En nyt ajattele teitä. Teen sen omin päin . . . Arvatkaa, mitä minä sain historian tentistä."

T: "Hyvät tiedot."

P: "Mistä ihmeestä te sen arvasitte?"

T: "Ettehän te uskalla erinomaisiakaan saada."

P: "Totta. Minulla oli ensin kaikki oikein, mutta sitten menin muuttamaan pari kohtaa."

T: "Nyt tämä alkaa olla tolallaan."

P: "Minäkin mietin sitä viime yönä. Ehkä minussa enää on vain kuudesosa Taavia."<sup>6</sup>

T: "Siihenkin panitte nyt puolet liikaa."

P: "Koko juttu alkoi puolisen vuotta sitten. Minä rupesin tuijottamaan kahvipannuani, ja sitten minä yhtäkkiä näinkin sen ihan tosiaan. Siitä se alkoi, kyllähän te tiedätte. Ja nyt minä kuulen lintujen laulun ja ihmiset ovat minulle olemassa ja minäkin olen ihminen, minäkin. Ja nyt minä olen täällä. Ja pari päivää sitten minä olin taidenäyttelyssä ja katselin taulua, ja sitten siihen tuli mies, ja se sanoi: 'Gauguin ei ole hullumpi.' Ja minä sanoin: 'Ette te taida hassumpi olla itsekään'. Ja sitten mentiin ryyppylle, ja se oli mukava mies."

Bernen mukaan (1964/1981, 191–193) edellinen oli näyte yhdenlaisesta pelittömyydestä, mutta muutama selventävä huomautus on hänen mukaansa paikallaan. Potilas tuli ensimmäistä kertaa ajoissa vastaanotolle ja sanoi: "Tästä lähtien minä aion tulla ajoissa." Jos täsmällisyys olisi ollut Vanhemman vaatimus Lapselle, hän olisi voinut sanoa esimerkiksi: "Ensi kerran tulen ajoissa" ja siten pyrkinyt saamaan pelin käyntiin. Nyt näin ei tapahtunut, kysymyksessä oli potilaan Aikuisen päätös ja hän pysyikin täsmällisenä. Terapeutin vastaus "Kannatan sitä" ei ollut tukeuttamislausuma eikä alkuvuoro peliin "Minähän vain yritän auttaa ainua". Potilaan vastaanottoaika sattui terapeutin kahvitunnin jälkeen ja koska potilas oli jatkuvasti myöhästellyt, oli terapeutinkin tottunut pidentämään kahvituntiaan. Nyt molemmat muuttivat suuntaa yhteisellä, Aikuisten välisellä sopimuksella. Tilanne olisi ollut toisenlainen, jos potilaan Lapsi olisi kiusoitellut terapeutin Vanhempaa, jonka olisi virkansa puolesta pitänyt olla "kiltti isä"

ja aina valmis auttamaan.

Potilas tähdentää tehneensä päätöksen: "En nyt ajattele teitä", eikä myönnä minkään näennäisauttajan mieliksi. "Arvatkaa, mitä minä sain" on ajanvietettä, josta Bernen mukaan molemmat ovat tietoisia ja sitä jatketaan nimenomaan molempien tietoisella päätöksellä. Terapeutti tajusi, ettei muu tullut kysymykseen kuin "hyvät tiedot". Jos hän olisi ollut kaino tai arka, hän olisi esiintynyt tietämättömänä. "Mistä ihmeestä te sen arvasitte" on Aikuisen puhetta, eikä suinkaan "Kylläpä te" -peleä ja ansaitsee vakavan vastauksen. (Mts. 192.)

Bernen mukaan potilaan toteamus "Totta", on kaikkein tärkein pelittömyyden kannalta. Potilas ei näin sanoessaan murjota, rationalisoi eikä esitä vetoomuksia vaan katsoo Lastaan silmästä silmään. Kun potilas sanoo: "Yhtäkkiä näin sen ihan tosiaan", hän alkaa nähdä maailman omin silmin eikä enää vain vanhempiensa näkimin. Hän on samalla läsnä, eikä elä menneessä tai tulevassa mutta voi tarvittaessa keskustella niistä. Taidenäyttelyssä hänen ei tarvinnut enää pelata "Taidenäyttelyä" vaikka olisikin voinut. Terapeutin ei tarvinnut pelata "Psykiatria", vaikka moneen kertaan hän olisi voinut puhua puolustusmekanismeista, tunnesiirroista tai symbolien merkityksestä. Terapeutti pystyi välttämään noita aiheita ahdistusta kokematta. Tiivistettynä edellisessä on kyse "ajanvietteen keventämisestä vuorovaikutuksesta", joka on vapaata niistä monenlaisista peleistä, joilla olisi ollut täysi mahdollisuus lähteä käyntiin. (Berne, 1964/1981, 193.)

Bernen mukaan "yksilö pyrkii parhaansa mukaan jäsentämään aikaa, kunnes joulupukki tai kuolema saapuu" (Berne, 1964/1981, 200). Toisaalta Berne uskoi vahvasti yksilöiden kykyyn muuttua. Joulupukin tai kuoleman odottaminen olivat hänelle todennäköisiä, mutta eivät ainoita vaihtoehtoja. Bernen näkemys lienee osin lähellä eksistentialismin teesejä: on ymmärrettävä ettei joulupukkia ole olemassa ja kohdattava elämän välttämättömyydet. Tähän kuuluu yksilön vapaus ja vastuu valita itsensä ja tekonsa (Berne, 1966, 311). Valitettavasti Berne suhtautui hieman pessimistisemmin ihmisyyhteisön mahdollisuuksiin:

- - Kypsytöntä kaikki nämä kolme (*tietoisuus, välittömyys, läheisyys*) kauhistuttavat ja hän voikin niihin menehtyä. Ehkä on siis parempi, että hän

sujuttelee entisiä latujaan, turvautuu sovinnaiskeinoihin ja pyrkii ”yhteisloon”. Se merkitsee, ettei ihmissuvulla ehkä ole toivoa, mutta jotkut voivat pelastua. (Berne 1964/1981, 200).

Suomalainen Fride Hedman on nostanut teoksessaan *Optimal responding* (1974) esiin filosofisia kysymyksiä transaktioanalyysin tarjoaman ihmiskuvan ristiriitaisuudesta ja sisäisestä vaikeudesta. Hedmanin pohdinnat ovat edelleen ajankohtaisia teorian taustaa arvioitaessa. Kritiikki ei kuitenkaan koske transaktioanalyysin käyttökelpoisuutta välineenä, vaan pääasiallisesti transaktioanalyysin tarjoamaa ihmiskuvaa. Eräs keskeinen transaktioanalyttisen ihmiskuvan sisäinen ristiriita syntyy Hedmanin mukaan näkemyksestä, jonka mukaan yksinomaan vanhemmat ja yhteiskunta ovat kaiken pahan alku. Transaktioanalyttisen ihmiskuvan mukainen johtopäätös on, että jokainen ihminen syntyy maailmaan poikkeuksetta hyvänä ja viattomana. Täten kaikki Bernen kielteisiksi arvottamat ihmisen käyttäytymismallit ovat vain ja ainoastaan kulttuurisen ohjelmoinnin lopputulosta. Tällä tavoin yhteiskunta turmelee jokaisen viattoman ja alkuaan hyvän yksilön. Hedmanin esittämä filosofinen kysymys kuuluu: ”Jos jokainen vastasyntynyt ihmisyksilö on aina ollut turmeltumaton ja hyvä, kuten Berne esittää, niin mistä pahuus on alun alkaen voinut tulla maailmaan, ja sitä kautta osaksi kulttuuria ja traditioita?” (Mt. 40–48.)

Hedmanin sekä filosofiasta että kristillisestä teologiasta nouseva ratkaisuehdotus on Bernen ihmiskuvan jakaminen luonteelta essentiaaliseen ja eksistentiaaliseen. Tällaisen näkemyksen mukaan ihmisen essentiaalinen puoli on kaikesta ulkoisesta riippumaton ja eksistentiaalinen puoli on olemassaolevan ympäristön luomaa sekä siinä itsenäisesti luotua. Tällaisen jaon hyväksyminen tarkoittaa transaktioanalyttiselle minätilojen mallille Vanhemman, Aikuisen ja Lapsen minätilojen jakamista erikseen essentiaaliseen (olemukselliseen, ihmisen olemassaoloa edeltävään) ja eksistentiaaliseen (olemiseen itsessään). Bernen teorian osittaisena vaikuttimena toiminut eksistentiaalifilosofia kuitenkin esittää ihmisen ”olemassaolon edeltävän olemusta”, joten kritiikissä on samalla kyse laajemmasta ihmiskäsitykseen liittyvästä näkemyserosta. Valitettavasti Hedmanin esittämä filosofinen kritiikki on jäänyt tuoreemmassa

transaktioanalyttisessä kirjallisuudessa vaille jatkokehittelyä, vaikka esitetyt kysymykset ovat monilta osin relevantteja (tarkemmin ratkaisuehdotuksesta ks. Hedman, 1974, 40–43). Yhtenä synnä Hedmanin kritiikin huomioimattomuuteen saattaa olla ainakin se, että transaktioanalyysia soveltava kliininen terapiatyö harvoin johtaa tilanteeseen, jossa teoriasta nousevat käsitteelliset ristiriitaisuudet tulisivat ilmi tai että niitä olisi systemaattisesti pyrittävä ratkomaan. Toisaalta Hedmanin kritiikki koskettelee arvokysymysten lisäksi elämäntasomuksellisia näkökantaeroja, joiden ratkaiseminen suuntaan tai toiseen lienee mahdotonta nykytieteen kriteereillä.

Toinen transaktioanalyysin ihmiskuvaan liittyvä ongelma on Bernen käsitys autonomian tärkeydestä ylimpänä arvona sekä tavoiteltavana piirteenä (Hedman, 1974, 47). Berne esittää, että äärimmäisessä mielessä autonomian saavuttamiseksi yksilön tulisi asettua kaikkia kulttuurissa vallitsevia konventionaalisia normeja vastaan. Samassa yhteydessä Berne ei kuitenkaan tuo esille sitä, minkä varaan autonominen yksilö voisi oman henkilökohtaisen moraalisensa rakentaa tilanteessa, jossa ympäröivän kulttuurin arvot eivät kelpaa edes osittaiseksi rakennusallustaksi.

Fride Hedman näkee transaktioanalyysin ihmiskuvassa vahvan yksilöllisen painotuksen, jonka voi tulkita vastauksena sekularisoituneen yhteiskunnan sosiaaliseen tilaukseen. Hedmanin mukaan senkaltainen individualistinen etiikka, joka täydellisesti hylkää ajatuksen universaaleista arvoista, ei voi johtaa ihmiskunnan kannalta kestävään kehitykseen. Hedmanin mukaan transaktioanalyysi on ennen kaikkea väline ja siksi olennainen arvoihin liittyvä kysymys on se, mitä päämääriä ja tarkoituksia teoria asetetaan palvelemaan. (Mt. 127–128.)

Bernen tarkoittama autonominen yksilö voidaan tulkita äärimmäisessä mielessä ihmiseksi, joka on jättänyt taakseen sekä oman ulkoisen että sisäisen historiansa, luottaen kaikissa arvioinneissaan vain itseensä. Kyseessä on käsitys, jonka ihanteellisuus on kyseenalaistettavissa. Täydellisen autonomian voi nähdä utopiaksi, koska yksilö tuskin koskaan kykenee luopumaan kaikista sidonnaisuuksistaan maailmaa kohtaa. Ympäröivän maailman vaikutteet ovat kirjautuneet lähtemättömästi jokaiseen meistä. Ihmisen yksilöllisyys muokkau-

tuu väistämättä vuorovaikutuksessa muiden kanssa, vaikka yksilö itse kokisikin mielikuvissaan itsensä täydellisen riippumattomaksi. Vallitsevan tutkimustiedon mukaan ihmisten väliset tasapainoiset riippuvuusuhteet luovat sekä ylläpitävät ihmisen psyykkistä toimintakykyä ja hyvinvointia. Ihminen voi kehittyä ja ymmärtää itseään syvemmin vain yhteydessä toiseen.

Edellisestä näkökulmasta tarkasteluna Bernen esittämä täydellinen autonomia ei voi olla lopullinen päämäärä. Toisaalta transaktioanalyysi saattaa tarjota emansipatorisen välineen, jonka avulla sidonnaisuus ympäröivään kulttuuripiiriin nousee ainakin osittain yksilön tietoisuuteen. Välähdys ihmisen perimmäisestä sidonnaisuudesta voi tuoda mukanaan suvaitsevaisuutta ja nöyryyttä, mutta toisaalta vaarana on tunne autonomiasta, joka mahdollisesti jää vahvaksi mutta ainoastaan yksinäisen ihmisen näennäiseksi kuvitelmaksi.

## LOPUKSI

Nykyisin transaktioanalyysi on eriytynyt kolmeksi tarkemmin rajatuksi sovellusalueeksi, joita ovat kliininen, kasvatustieteiden ja organisaatioiden transaktioanalyysi (Stewart & Joines, 1987, 271–282). Teoria on syntynyt alun perin kliiniseen käyttöön ja suurin osa transaktioanalyysia soveltavasta tutkimuksesta liittyykin juuri terapeutiseen työhön. Hargaden ja Sills (2002) ovat käyttäneet transaktioanalyysia viitekehystenä analysoidessaan terapiasuhteen vuorovaikutuksen dynamiikkaa sekä transferenssin ja vastatransferenssin ilmiöitä. Stewart (2002) on kirjoittanut transaktioanalyysin käytöstä neuvontatyössä (*counseling*). Transaktioanalyysin oppaita yhdistää pyrkimys käytännölläisyyteen ja tehokkaasti sovellettaviin toimintamalleihin. Teorian yksinkertaiset ja helposti omaksuttavat käsitteet voivat tarjota esimerkiksi ryhmäkeskusteluissa käyttökelpoisen yhteisen psykologisen kielen, joka helpottaa ryhmän jäsenten keskinäistä kommunikointia. Transaktioanalyysin voi nähdä itsenäisen terapiasuuntauksen sijaan joukoksi erilaisia teorioita ja menetelmiä, joita voidaan soveltaa terapia- tai neuvontatilanteissa tarpeen mukaan. Tämä lienee varsin yleinen käsitys, koska lähes kaikilla transaktioanalyytikoilla on taustallaan jonkin muun terapeutin lähestymistavan koulutus. Alan perusteoksen (Stewart & Joi-

nes 1987) lisäksi klinikoille on tarjolla muutamia tuoreempia syventäviä kirjoja aiheesta (esim. Clarkson, 1992; Goulding & Goulding, 1979/1997; Hargaden & Sills, 2002; Tudor, 2002; Stewart, 2002) sekä katsausartikkeleita (esim. Massey ym., 2002; Joines, 2002).

Mary ja Robert Goulding (1979/1997) yhdistivät Bernen transaktioanalyysin, Fritz Perlsin Gestalt-terapian ja Virginia Satirin systeemisen perheterapian ajatuksia. Gouldingien kehittämää rededication-terapiaa pidetään yhtenä transaktioanalyysiin pohjaavana koulukuntana (ks. katsaus Joines, 2002). Muriel James (2002) kehitti transaktioanalyysin pohjalta ns. self-reparenting-menetelmän, jonka avulla pyritään Vanhempi-minätilan uudelleen rakentamiseen. Tavoitteena on kasvattaa yksilön kykyä autonomiaan sekä tietoiseen vastuunottoon itsestä ja muista. Teoreettiselta kannalta tarkasteltuna kyse on eräänlaisesta sisäisestä dialogista, joka on lähtöisin Aikuisen minätilasta ja suunnattu Vanhemman ja Lapsen minätiloihin. Menetelmää on sovellettu myös kirjallisuusterapiassa (Pietiläinen, 2002, 200–203). Claude Steiner on soveltanut transaktioanalyysia tunteiden lukutaidon opettamisessa (Steiner, 1997) sekä esittänyt transaktioanalyysiin pohjaavan ja vahvasti sosiaalisen näkökulman alkoholismista (Steiner, 2003). Suomessa transaktioanalyysia hyödynnetään terapeutisena viitekehystenä Kalliolan Kiskon klinikan yhteisohjelmassa (Tuisku, 1999). Hoito on suunnattu yli 18-vuotiaille huumeaineiden käyttäjille, joilla on tyypillisesti takanaan pitkä päihdehistoria. Kiskon yhteisohjelmasta on toteutettu arviointitutkimus (Heikkilä, 2004), mutta arvioinnissa ei erikseen tarkasteltu transaktioanalyysin vaikuttavuutta. Kylmä (2001, 65–86) on esittänyt transaktioanalyysin minätilojen mallista lyhyen sosiologisen analyysin tutkiessaan Kiskon huumehoitoyksikön yhteisöllisyyttä.

Suomessa kasvatustieteiden ja opetuksen transaktioanalyysia on tutkinut joukko kasvatustieteilijöitä (ks. Lerkkanen & Temple, 2004; Laes ym., 1998b; Liikanen, 1990; 1991). Kasvatustieteiden transaktioanalyysi on käsitellyt muun muassa opettajan roolia kasvattajana, lapsen terveen itsetunnon tukemista ja kehitysvammaisten vuorovaikutustaitoja. Organisaatiokontekstiin sovellettuna transaktioanalyysin perusteisiin voi törmätä useissa johtamistaidon oppaissa (esim. Hay, 1992; Hersey, 1990).

Transaktioanalyttikkojen kansainvälisenä kattojärjestönä toimii The International Transactional Analysis Association (ITAA, <http://www.itaanet.org/>). Koulutustoiminnan lisäksi ITAA julkaisee vuonna 1970 perustettua Transactional Analysis Journal -lehteä. Euroopan kattojärjestönä toimii The European Association for Transactional Analysis (EATA, <http://www.eatanews.org/>). Tällä hetkellä EATA:lla on 22 kansallista jäsenjärjestöä. EATA ylläpitää nelivuotista transaktioanalyysin koulutusohjelmaa, jonka läpikäyminen oikeuttaa CTA-nimikkeen käyttöön (Certified Transactional Analyst).

Eric Berne ei luonut transaktioanalyysistä yhteistä käsitteellistä järjestelmää, vaan teorian jäsenyydet jäivät toisistaan pääosin irrallisiksi. Minätilat, transaktiot, pelit ja käsikirjoitukset tarjoavat rajallisia mutta käyttökelpoisia välineitä sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen että ihmisen persoonallisuuden ymmärtämiseen. On kuitenkin muistettava, että näiden välineiden hedelmällisyys on aina lopulta kiinni niiden käyttötavasta ja -tarkoituksesta.

Tekijä kiittää artikkelin käsikirjoitusversion kommentoinnista sekä muusta artikkelin syntyä edistäneestä avusta Ritva Piirousta, Lila Tuiskua, Meri Larivaaraa, Jukka Tonttia, Pia Suo-Yrjöä ja Tiina Likkiä.

Artikkeli on saapunut toimitukseen 18.8.2005 ja hyväksytty julkaistavaksi 17.8.2006.

## Viitteet

1. Transaktioanalyysi-käsitteellä on perinteisesti ollut kaksi eri merkitystä, joihin voidaan viitata puhumalla suppeasta tai laajasta määritelmästä. Suppea määritelmä kuuluu yksinkertaisuudessaan: "Transaktioanalyysi on analyysia transaktioista, joita tapahtuu kahden keskenään kommunikoiden ihmisen välillä" (Dusay 1977, 32). Alan suosittu perusteos (Stewart & Joines 1987, 3) määrittelee transaktioanalyysin laajemmin 1) persoonallisuusteoriaksi, joka kuvaa ihmistä kolmiosaisella minätilojen mallilla, 2) kommunikaatioteoriaksi, joka soveltuu systeemien ja organisaatioiden analyysiin, 3) teoriaksi ihmisen kehityksestä sekä 4) teoriaksi psykopatologiasta.
2. Suomenkielisessä kirjallisuudessa 'stroke' on käännetty usein sanaksi 'sively', mutta käytän tässä yhteydessä mielestäni kuvaavampaa ja yksiselitteisempää sanaa 'tunnustus'.
3. Esimerkiksi Goulding & Goulding (1979/1997) ovat esittäneet listan lapsuudesta juontuvista ns. hiostajista ja kielloista. Hiostaja: Olet OK, jos miellytät, olet vahva, olet täydellinen, kiirehdit tai jos yrität enemmän. Kiellot: Älä ole olemassa, älä ole itsesi, älä ole lapsi, älä kasva aikuiseksi, älä onnistu, älä tee mitään, älä ole tärkeä, älä liity, älä ole lähellä, älä ole terve, älä tunne ja älä ajattele.
4. Engl. Con + Gimmick = Response > Switch > Crossup > Payoff
5. Tämänkaltaisen kritiikin näkemys ihmisen kyvystä jonkinlaisen käsitteistä riippumattomaan "esiymmäryykseen" voidaan nähdä tieteellisessä mielessä varsin kiistanalaiseksi. Näkemys on ongelmallisuudesta huolimatta Berne ei teoksissaan koskaan problematisoinut asiaa pohtimalla sitä, onko maailman käsitteistä riippumaton suora havaitseminen ylipäättään koskaan mahdollista.
6. "Taavilla" tarkoitetaan tässä yhteydessä tilaa, jossa yksilö on avoimesti altis Vanhempiensa vaikutusvallalle, mistä johtuen hänen Aikuisensa ei pääse toimimaan häiriöttä eikä hänen Lapsensa ilmentämään itseään välittömästi (Berne, 1981, 190).

## Lähteet

- Allen, J. (2004). We're here and we have so much to offer. Letter from President of the International Transactional Analysis Association. <http://www.itaanet.org/itaanet/JAllenArticle-WereHere.html> (15.7.2006)
- Bailey, J. & Baillie, L. (1996). Transactional analysis: How to improve communication skills. *Nursing Standard*. Volume 10(35): 39–42.
- Barnes, G. (1977). Schools of transactional analysis. Introduction. Teoksessa G. Barnes (toim.), *Transactional analysis after Eric Berne. Teachings and practices of three TA schools*, (s. 3–31). New York: Harper College Press.
- Berne, E. (1949). The nature of intuition. *The Psychiatric Quarterly*, Vol. XXIII, 1949: 203–226.
- Berne, E. (1957a). Ego states in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 11, 293–309.
- Berne, E. (1957b/1986). *A layman's guide to psychiatry and psychoanalysis*. London: Grove Press.
- Berne, E. (1958). Transactional analysis: A new and effective method of group therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 12, 735–743.
- Berne, E. (1961/2003). Transactional analysis in psychotherapy. A systematic individual and social psychiatry. Great Britain: Cox & Wyman.
- Berne, E. (1963/1973). *The structure and dynamics of organizations and groups*. New York: Ballantine.
- Berne, E. (1964/1981). *Kanssakäymisen kuviot* (alkup. Games People Play). Jyväskylä: Gummerus.
- Berne, E. (1966). *Principles of group treatment*. New York: Oxford University Press.
- Berne, E. (1970/1988). *Sex in human loving*. New York: Si-

- mon and Schuster.
- Berne, E. (1972/1975). *What do you say after you say hello?* New York: Grove Press
- Campbell, J. (1949/1990). *Sankarin tuhannet kasvot (alkup. The Hero with a Thousand Faces)*. Helsinki: Otava.
- Clarkson, P. (1992). *Transactional analysis psychotherapy: An integrated approach*. London: Tavistock/Routledge.
- Cummings E.E. (1955). *A Miscellany*. Toim. George J. Firmage, Harcourt Brace Jovanovich. Suomennos teoksesta M. James & D. Jongeward (1980), *Syntynyt elämään* (s. 287). Otava: Keuruu.
- Dusay, J.M. (1977). *The evolution of transactional analysis*. Teoksessa G. Barnes (toim.), *Transactional analysis after Eric Berne. Teachings and practices of three TA schools* (s. 32–52). New York: Harper College Press.
- FinTA ry:n (Suomen transaktioanalyysiyhdistys) kotisivut. <http://www.finta.net/> (15.7.2006)
- Goulding, M. & Goulding, R. (1979/1997). *Changing lives through rededication therapy*. New York: Grove Press. (Alkup. 1979.)
- Hallikas, L. (1998). *Et tietäisi meistä, ellei meitä olisi*. Teoksessa T. Laes, M-K. Lerkkanen & E. Varis (toim.), *TA opettajan apuna*. Educational TA for Teacher. Jyväskylä: Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research.
- Hargaden, H. & Sills, C. (2002). *Transactional analysis. A relational perspective*. East Sussex: Brunner-Routledge Press.
- Harris, T. (1975). *Minulla menee hyvin. Entä sinulla? (alkup. I'm OK-You're OK, 1967)*. Keuruu: Otava.
- Harris, T. & Harris, A. (1986). *Aina OK (alkup. Staying OK, 1985)*. Keuruu: Otava
- Hay, J. (1992). *Transactional analysis for trainers*. Great Britain: McGraw-Hill.
- Hedman, F. (1974). *Optimal responding*. Institutionen för praktisk teologi vid Åbo akademi: 9. Åbo: Åbo akademi.
- Heikkilä, K. (2004). *Kiskot vievät*. Arviointitutkimus yhteisöhoidosta huume klinikalla. Turun yliopiston sosiologian laitos ja Kalliolan Kiskon klinikka. Turku: Painosalama.
- Hersey, P. (1990). *Tilannejohtaminen*. Helsinki: Yritysvalmennus.
- James, M. (2002). *It's never too late to be happy: Reparenting yourself for happiness*. Quill Driver Books.
- James, M. & Jongeward, D. (1980). *Syntynyt elämään (alkup. Born to Win, 1971)*. Keuruu: Otava.
- Joines, V. (2002). *Rededication family therapy*. Teoksessa F. W. Kaslow & R.F. Massey (toim.), *Comprehensive Handbook of Psychotherapy, Volume 3, Interpersonal/Humanistic/Existential*. (s. 435–462). New York: John Wiley & Sons.
- Karpman, S. (1968). *Fairy tales and script drama analysis*. *Transactional Analysis Bulletin*, vol. 7, no. 26, pp. 39-43. <http://www.itaa-net.org/TAJNet/articles/karpman01.html> (15.7.2006).
- Kovel, J. (1976). *Complete guide to therapy*. New York: Pelican.
- Kylmä, J. (2001). *Kisko – laitoksen yhteisöllisyys*. Teoksessa I. Roivainen (toim.), *Yhteisöt hyvinvoinnin tuottajina* (s. 65–86). *Setlementtijulkaisuja 10*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Laes, T. (1998a). *Transaktioanalyysi – ryhmäterapiasta psykologian välineeksi*. Teoksessa T. Laes, M-K. Lerkkanen & E. Varis (toim.), *TA opettajan apuna*. Educational TA for Teacher. Jyväskylä: Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research.
- Laes, T., Lerkkanen, M.-K. & Varis, E. (toim.) (1998b). *TA opettajan apuna*. Educational TA for Teacher. Jyväskylä: Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research.
- Lerkkanen, M-K. & Temple, S. (2004). *Student teachers' professional and personal development through academic study of educational transactional analysis*. *Transactional Analysis Journal*. 34(3), 253–271.
- Liikanen, P. (1990). *Satu identiteetti- ja ihmissuhdemallina*. Department of Teacher Education, Research 42. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Liikanen, P. (1991). *Varhaislapsuuden ihmissuhdekokemukset suomalaisen kulttuurin ilmentäjänä*. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Department of Teacher Education, Research 45.
- Liikanen, P. (1998). *TA ihmisyyteen kasvussa*. Teoksessa T. Laes, M-K. Lerkkanen & E. Varis, (toim.), *TA opettajan apuna*. Educational TA for Teacher. Jyväskylä: Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research.
- Massey, S. D. (2002). *Humanistic, interpersonal, and existential psychotherapies: Review and synthesis*. Teoksessa F. W. Kaslow & R. F. Massey (toim.), *Comprehensive Handbook of Psychotherapy, Volume 3, Interpersonal/Humanistic/Existential* (s. 699–717). New York: John Wiley & Sons.
- Massey, R. F., Hewitt, G. & Moiso, C. (2002). *Transactional analysis*. Teoksessa F. W. Kaslow & R. F. Massey (toim.), *Comprehensive Handbook of Psychotherapy, Volume 3, Interpersonal/Humanistic/Existential* (s. 555–586). New York: John Wiley & Sons.
- Ojala, P. (1998). *Alkuopetuksessa TA-pahtuu*. Teoksessa T. Laes, M-K. Lerkkanen & E. Varis (toim.), *TA opettajan apuna*. Educational TA for Teacher. Jyväskylä: Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research.
- Pietiläinen, K. (2002). *Päiväkirjamenetelmä*. Teoksessa J. Ihanus (toim.), *Koskettavat tarinat*. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu.
- Rintala, E. (2002). *Varhaiset vammamme*. Esitelmä Luonnonfilosofian seurassa, Helsingissä 24.1.2002.
- Schaefer, C. (1976). *The development of a transactional analysis scale for the adjective checklist*. *The Journal of Psychology*, 94, 59–63.
- Schiff, J. L. (1977). *One hundred children generate a lot of TA: History, development, and activities of the Schiff family*. Teoksessa G.
- Barnes (toim.), *Transactional analysis after Eric Berne. Teachings and practices of three TA schools* (s. 53–76). New York: Harper College Press.
- Steiner, C. (1974/1990). *Scripts people live*. New York: Grove Press.
- Steiner, C. (1997). *Achieving emotional literacy*. Avon Books.
- Steiner, C. (2000). *Core concepts of transactional analysis*. ITAA Development Committee Task Force on Transactional Analysis Core Concepts.



- <http://www.emotional-literacy.com/core.htm> (15.7.2006).  
Steiner, C. (2003). Healing alcoholism.  
<http://www.emotional-literacy.com/healing.htm> (15.7.2006).  
Stewart, I. & Joines, V. (1987). TA Today: a new introduction to Transactional Analysis. Nottingham: Lifespace.  
Stewart, I. (1992). Eric Berne. London: Sage Publications.  
Stewart, I. (2002). Transactional analysis counselling in action. Second edition. London: Sage Publications.
- Tudor, K. (toim.) (2002). Transactional analysis approaches to brief therapy. London: Sage.  
Tuisku, L. (1999). Kalliolan klinikat, Kiskon yhteisöhoito. Teoksessa Huumeriippuvuuden hoito Suomessa. Konsensuskokous 1.-3.11.1999. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim, Suomen Akatemia, Vammala.  
Williams, K. & Williams, J. (1980). The assessment of transactional analysis ego states via the adjective checklist. Journal of Personality Assessment, 44, 120–129.

Kontrolloiva Vanhempi (CP)	Huolehtiva Vanhempi (NP)	Aikuinen (A)	Luonnollinen/Vapaa Lapsi (FC)	Mukautunut Lapsi (AC)
itsevaltainen	hellä	valpas	seikkailunhaluinen	ahdistunut
komenteleva	huomaavainen	kyvykäs	hellä	apaattinen
vaativa	anteeksiantava	terävä	taiteellinen	kiistanhaluinen
määräilevä	jalo	tehokas	energinen	ylimielinen
arvosteleva	lempeä	oikeudenmukainen	innostunut	hankala
päättäväinen	auttavainen	looginen	kiivas	valittava
suvaitsematon	ystävällinen	suunnitelmallinen	humoristinen	hämmentynyt
nalkuttava	arvostava	järjestelmällinen	mielikuvituksellinen	defensiivinen
jääräpäinen	myötätuntoinen	täsmällinen	luonnollinen	riippuvainen
ennakkoluuloinen	suvaitsevainen	järkevä	nautinnonhakuinen	hätäinen
joustamaton	ymmärtäväinen	realistinen	seksikäs	estoinen
vakava	epäitsekäs	harkitseva	spontaani	ailahteleva
ankara	lämmin	tunteeton	vapautunut	hermostunut

Liite 1. Transaktioanalyysin minätiloihin liitetyt adjektiivit (Williams & Williams, 1980, 124).