

Driver, utrata pozycji OK-OK, wypłata – odkryj, jak wygląda Twoja sekwencja dystresu w oparciu o Process Communication Model (PCM).

Poziom wystąpienia: pierwszy



Dziedzina: organizacja, edukacja, poradnictwo

Prelegent: Agnieszka Woś-Szymanowska

Praktyk Analizy Transakcyjnej w dziedzinie organizacji

Wystąpienie podczas Konferencji Polskiego Towarzystwa Analizy Transakcyjnej
„ANALIZA TRANSAKCYJNA DZISIAJ” 19 września 2020r.

Nasza reakcja w stresie jest przewidywalna - jest ona związana z naszą strukturą osobowości i przebiega według określonej sekwencji:

1. driver,
2. utrata pozycji OK-OK,
3. wypłata.

Odkrył to dr Taibi Kahler, twórca pojęć driver i miniskrypt. W oparciu o swoje badania realizowane przy współpracy z NASA opracował Process Communication Model (PCM), który pozwala przewidzieć, jak będzie wyglądać nasza reakcja na stres:

- jaki driver zaprezentujemy,
- w jaki sposób utracimy naszą pozycję OK-OK,
- czego będzie dotyczyła wypłata, której doświadczymy na końcu tej sekwencji.

Dr Kahler zidentyfikował również warunki, których spełnienie umożliwia nam rzadsze wchodzenie w tę sekwencję i szybsze wychodzenie z niej, a zatem utrzymywanie pozycji OK-OK częściej i dłużej.

Życie bez stresu nie jest możliwe, jednak, gdy wiemy, jak o sobie zadbać oraz jak wesprzeć w tym innych, możemy częściej korzystać ze swoich zasobów i minimalizować niekonstruktywne zachowania. Jest to szczególnie ważne w obecnym nieprzewidywalnym czasie, który zwiększa nie tylko naszą podatność na stres, ale niejednokrotnie także ekspozycję na niego. Częstotliwość sytuacji nowych, niepewnych, zagrażających wzrosła u wielu osób. Z tego względu warto zadbać o swoją odporność psychiczną: rozpoznać własny niekonstruktywny mechanizm reakcji na stres oraz wdrożyć działania zaradcze tak, aby doświadczać go słabiej i rzadziej, a zamiast tego korzystać ze swoich zasobów do radzenia sobie z różnymi sytuacjami.

Wystąpienie będzie dotyczyło rozwinięcia koncepcji driverów (Kahler, 1975, s. 280-284), drzwi kontaktu (Ware, 1983, s. 11-19) oraz miniskryptu (Kahler, 1974, s. 26-42) w spójny model, który pozwala obejrzeć sekwencję dystresu, począwszy od pojawienia się drivera, przez utratę pozycji OK-OK, aż do wypłaty (Kahler, 2008, s. 1-35, 241-242).

Celem wystąpienia jest:

- Poznanie najbardziej aktualnej koncepcji driverów.
- Rozpoznanie własnych sekwencji dystresu: od subtelnych sygnałów drivera, przez utratę pozycji OK-OK, do wypłaty.
- Poznanie klucza wychodzenia z sekwencji dystresu dopasowanego do każdego z driverów: adekwatnego kanału i percepcji oraz zaspokojenia właściwych potrzeb psychologicznych.

Terminy z języka AT omawiane podczas wystąpienia:

Pozycja życiowa, driver, mini skrypt, wypłata, drzwi kontaktu

Bibliografia:

Collignon, G. (2017). *The Art of adaptive communication*. Hot Springs: Kahler Communications.

Kahler, T. (2008). *The Process Therapy Model*. Little Rock: Taibi Kahler Associates.

Kahler, T., Capers, H. (1974). The Miniscript. *Transactional Analysis Journal*, 4 (1), s. 26-42.

Kahler, T. (1975). Drivers: The Key to the Process of Scripts. *Transactional Analysis Journal*, 5 (3), s. 280-284.

Ware, P. (1983). Personality Adaptations (Doors to Therapy). *Transactional Analysis Journal*, 13 (1), s. 11-19.

Po wystąpieniu uczestnicy otrzymają prezentację mailiem.

