

Analiza Tranzactionala (AT) este un tip de psihoterapie dezvoltata la inceputul anilor '60 de Eric Berne, in Statele Unite. In prezent, in Europa exista peste 7000 de persoane care practica sau studiaza AT. Asociatia romana de AT numara peste 100 de membri, fiind cea mai numeroasa din Europa Centrala si de Est.

Initial, AT a fost dezvoltata ca un sistem de studiere a comunicarii intre oameni, de analiza a tranzactiilor verbale (daca cineva ma intreaba "Cat e ceasul?" iar eu raspund "E ora 2", avem un fel de tranzactie; daca insa eu raspund "Cat ti-e nasul!" sau "Niodata nu esti atent cu lucrurile tale!" sunt alt fel de tranzactii). Ulterior, AT s-a dezvoltat intr-o teorie explicativa a personalitatii si un sistem psihoterapeutic dedicat dezvoltarii si schimbarii personale. Caracteristica distincta a AT este renuntarea la cuvintele complicate, greu de inteles si folosit si inlocuirea lor cu altele de uz obisnuit. De asemenea, AT este o psihoterapie contractuala – asta inseamna ca, la inceput, terapeutul si clientul vor cadea de acord asupra obiectivului pe care clientul doreste sa-l atinga in terapie. In acest fel, atat clientul cat si terapeutul pot monitoriza daca se fac progrese sau daca sedintele deraiaza de la traiectul agreed initial. In plus, exista in acest fel si o indicatie clara a momentului cand terapia poate inceta – indeplinirea obiectivului de catre client. Datorita focusului special pe comunicare, AT este in special eficienta in problemele de relationare, de comunicare, rezolvare a conflictelor. Ca dovada, AT este intens folosita in organizatii, corporatii, pentru cresterea eficientei comunicarii in echipe si grupuri de lucru.

Durata terapiei depinde de obiectivul clientului si de resursele acestuia, dar in general, AT este o terapie de durata scurta si medie.