

# Transactional Analyst Professional Role & Theme

## Who is in the Room the bystander or the courageous?

### What is developmental trauma?

Developmental trauma refers to the psychological and emotional injuries that occur during crucial stages of childhood, often resulting from adverse experiences such as neglect, abuse, or inconsistent caregiving, leading to difficulties in emotional regulation, attachment, and self-identity (Van der Kolk, 2005).

### Trauma Quadrangle

Heitzler and Soth (2018) introduced the concept of the Trauma Quadrangle as a supervisory tool to address the complexities of working with trauma in therapy. The Trauma Quadrangle illustrates that, within therapy, both the client and therapist can become trapped in familiar dysfunctional roles on the Drama Triangle, with the addition of the bystander position. As a counter transference response, the therapist may inadvertently adopt the role of the bystander, reinforcing a client's defence mechanisms, survival strategies and the belief that no-one cares, I am on my own.

### Understanding the bystander effect:

Whether the bystander is willing or unintentional, the failure to intervene creates a sense of disconnection for the child. To make sense of why no-one intervenes, the child learns to internalise their experience of abandonment, neglect, abuse, believing that it was their fault and that they deserved to be abused /punished. For the traumatised child, this can often lead to a sense of disconnect from their inner world resulting in the trauma responses becoming locked within the body.

### Risk of Re-Enactment

When primary caregivers failed to protect, love or care for the individual, how can they trust you as a practitioner? Due to our own unresolved trauma or that of the client as a practitioner we may experience a sense of disconnect, confusion, blankness etc. Sensitive to mis-attuned contact for the client this can reinforce feelings of abandonment and being alone, perpetuating familiar feelings of helplessness, despair and sadness.

### The Importance of Witnessing:

Janina Fisher, emphasizes the importance of witnessing, which she describes as a transformational process, crucial in trauma therapy. Transformational witnessing involves being fully present and acknowledging and validating the traumatic experiences of a client. Witnessing helps a client move from feelings of isolation and helplessness to a more empowered and cohesive sense of self. It counteracts the

Anita Holland CTA (P) PTSTA (P)

Timisoara. Romania 2024

Not to be reproduced without permission.

# Transactional Analyst Professional Role & Theme

effects of being a bystander—both externally and internally—by encouraging meaningful contact with oneself and others.

## **The Contactful Quad:**

The Contactful Quad serves as a psychoeducational tool to enhance awareness of contactful interactions. It expands the “Window of Tolerance” and helps clients recognize their tendencies to revert to bystander behaviours. The quad encourages active engagement and empowers individuals to move beyond trauma-driven responses. The Contactful Quad offers a psychoeducational, conceptual tool that can help reclaim the Actively Courageous Child, this being a part of us that we can all too often discount. In doing so this can help foster integration of disowned / fragmented parts of self and promote a renewed sense of empowerment in relational experiences.

## **Antidote to the internal Bystander**

At the intrapsychic level, shifting into a more contactful and actively courageous position allows us to acknowledge and validate our own needs, while fostering self-respect and the desire to be witnessed in our assertiveness. As we cultivate greater self-awareness and become willing to connect with our vulnerability, we begin to recognise how the past impacts on the present, and our relationships. This process helps nurture self-compassion, for the traumatised child within who had to navigate and survive difficult and complex circumstances. Through this process of self-acknowledgment, space is created to explore our survival strategies and defence structures, with curiosity and compassion. The actively courageous part of the self becomes a vital resource, which enables the practitioner/client to confront, process and integrate trauma, transforming early experiences into one of resilience and healing.

**Resourcing** – Inviting the body and mind to attune to sensations of safety.

**Pendulation** – Moving back and forth between states.

**Titration** – Slowing down, pausing, noticing and naming sensations

## **Definitions**

Bystander - A role.

bystander – The inactivity of another.

# Transactional Analyst Professional Role & Theme

## References:

Choy, A. (1990). The winner's triangle. *Transactional Analysis Journal*, 20(1), 40–46. <https://doi.org/10.1177/036215379002000105>

Clarkson, P. (1987). The bystander role. *Transactional Analysis Journal*, 17(3), 82–87. <https://doi.org/10.1177/036215378701700305>

Fisher, J. (2017). Healing the fragmented selves of trauma survivors: Overcoming internal self-alienation. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315886169>

Fisher, J. (2017). *Transformational witnessing: An approach to trauma therapy*. In *The Routledge International Handbook of Psychosocial Studies* (pp. 208-220). Routledge.

Heitzler M., & Soth, M. (2018). Relational complications in trauma therapy. *Therapy Today*, 29(4)

Hughes D. (2016) *Trauma*. Lavenham Press (4)

Karpman, S. (1971). Options. *Transactional Analysis Journal*, 1(1), 79–87. <https://doi.org/10.1177/036215377100100115>

O'Hanlon, B. (2010). *Quick steps to resolving trauma*. Norton.

# Tema și rolul profesional al Analistului Tranzacțional

## Cine se află în cameră? Martorul pasiv sau cel curajos?

### Ce este trauma din perioada de dezvoltare?

Trauma din perioada de dezvoltare se referă la rănilor psihologice și emoționale care apar în etape cruciale ale copilăriei, adesea ca urmare a experiențelor negative, cum ar fi neglijarea, abuzul sau îngrijirea inconsistentă, ceea ce duce la dificultăți în reglarea emoțională, atașament și autoidentitate (Van der Kolk, 2005).

### Pătratul traumei

Heitzler și Soth (2018) au introdus conceptul de Pătratul Traumei ca un instrument de supervizare pentru a aborda complexitățile lucrului cu trauma în terapie. Pătratul Traumei ilustrează că, în cadrul terapiei, atât clientul, cât și terapeuții pot deveni prinși în roluri disfuncționale familiare pe Triunghiul Dramatic, cu adăugarea poziției de spectator. Ca o reacție de contratransfer, terapeuții pot adopta fără intenție rolul spectatorului, întărind mecanismele de apărare ale clientului, strategiile de supraviețuire și convingerea că nimănui nu-i pasă, că sunt singur.

### Înțelegerea efectului spectatorului:

Indiferent dacă spectatorul este voluntar sau involuntar, eșecul de a interveni creează un sentiment de deconectare pentru copil. Pentru a înțelege de ce nimeni nu intervine, copilul învață să își internalizeze experiența de abandon, neglijare, abuz, crezând că a fost vina lui și că a meritat să fie abuzat/pedepsit. Pentru copilul traumatizat, acest lucru poate duce adesea la un sentiment de deconectare de lumea sa interioară, rezultând în blocarea răspunsurilor la traumă în interiorul corpului.

### Riscul reconstituirii

Când îngrijitorii primari au eșuat în a proteja, iubi sau îngriji individul, cum poate acesta să aibă încredere în tine ca terapeut? Din cauza traumei noastre nerezolvate sau a celei a clientului, ca terapeut, putem experimenta un sentiment de deconectare, confuzie, goliciune etc. Sensibili la contactul necorespunzător, pentru client, acest lucru poate întări sentimentele de abandon și de singurătate, perpetuând sentimentele familiare de neputință, disperare și tristețe..

### Importanța Mărturiei

Anita Holland CTA (P) PTSTA (P)

Timișoara. Romania 2024

A nu fi reproduse fără permisiune.

# Tema și rolul profesional al Analistului Tranzacțional

Janina Fisher subliniază importanța martorului, pe care o descrie ca un proces transformațional, esențial în terapia traumei. Martorul transformațional implică a fi complet prezent și a recunoaște și valida experiențele traumatice ale unui client. Martorul ajută un client să treacă de la sentimentele de izolare și neputință la un sentiment de sine mai puternic și mai coerent. Acesta contracarează efectele de a fi spectator—atât extern, cât și intern—prin încurajarea contactului semnificativ cu sinele și cu ceilalți.

## **Pătratul contactului:**

Pătratul contactului servește ca un instrument psihoeducațional pentru a îmbunătăți conștientizarea interacțiunilor conștiente. Expansionează „Fereastra de Toleranță” și ajută clienții să recunoască tendințele lor de a reveni la comportamente de spectator. Pătratul încurajează implicarea activă și împuternicește indivizii să depășească răspunsurile generate de traumă. Pătratul Contactului oferă un instrument conceptual psihoeducațional care poate ajuta la recuperarea Copilului Activ Curajos, această parte din noi pe care o putem subestima prea des. Făcând acest lucru, poate ajuta la fuzionarea părților de sine respinse/fragmentate și la promovarea unui sentiment reînnoit de împuternicire în experiențele relaționale.

## **Antidotul pentru Spectatorul Intern**

La nivel intrapsihic, trecerea într-o poziție mai conștientă și activ curajoasă ne permite să recunoaștem și să validăm nevoile noastre, în timp ce cultivăm respectul de sine și dorința de a fi observat în asertivitatea noastră. Pe măsură ce dezvoltăm o mai mare conștientizare de sine și devenim dispuși să ne conectăm cu vulnerabilitatea noastră, începem să recunoaștem cum trecutul influențează prezentul și relațiile noastre. Acest proces ajută la hrănirea auto compasiunii pentru Copilul traumatizat din interior, care a trebuit să navigheze și să supraviețuiască în circumstanțe dificile și complexe. Prin acest proces de autocunoaștere, se creează spațiu pentru a explora strategiile noastre de supraviețuire și structurile de apărare, cu curiozitate și compasiune. Partea activ curajoasă a sinelui devine o resursă vitală, care permite practicianului/clientului să confrunte, să proceseze și să integreze trauma, transformând experiențele timpurii într-o experiență de reziliență și vindecare.

**Gestionarea resurselor** – Îndemnarea corpului și minții să se conecteze la senzațiile de siguranță.

**Oscilația** – Trecerea de la o stare la alta

**Calibrarea** – Încetinirea, pauzele, observarea și numirea senzațiilor

Anita Holland CTA (P) PTSTA (P)

Timișoara. Romania 2024

A nu fi reproduse fără permisiune.

# Tema și rolul profesional al Analistului Tranzacțional

## Definiții

Spectator - Un rol.

spectator - Lipsa de inactivitate a cuiva.

## Referințe

Choy, A. (1990). The winner's triangle. *Transactional Analysis Journal*, 20(1), 40–46. <https://doi.org/10.1177/036215379002000105>

Clarkson, P. (1987). The bystander role. *Transactional Analysis Journal*, 17(3), 82–87. <https://doi.org/10.1177/036215378701700305>

Fisher, J. (2017). Healing the fragmented selves of trauma survivors: Overcoming internal self-alienation. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315886169>

Fisher, J. (2017). *Transformational witnessing: An approach to trauma therapy*. In *The Routledge International Handbook of Psychosocial Studies* (pp. 208-220). Routledge.

Heitzler M., & Soth, M. (2018). Relational complications in trauma therapy. *Therapy Today*, 29(4)

Hughes D. (2016) *Trauma*. Lavenham Press (4)

Karpman, S. (1971). Options. *Transactional Analysis Journal*, 1(1), 79–87. <https://doi.org/10.1177/036215377100100115>

O'Hanlon, B. (2010). Quick steps to resolving trauma. Norton.

Anita Holland CTA (P) PTSTA (P)  
Timișoara. Romania 2024

A nu fi reproduse fără permisiune.