

## આંતર વ્યાવહાર વિશ્લેષણવાદ અને તેનાં પાયાના ખ્યાલો

ડૉ. જે. કે. જોષી

પ્રોફેસર અને હેડ, શ્રીમતી. આર. કે. ડી. ખણ્ણિયા એમ. એડ્. કોલેજ, પાલનપુર  
Mo. 8200885013 Email:- [jayna.patan@gmail.com](mailto:jayna.patan@gmail.com)

એરિક બર્નનું મૂળનામ એરિક લિનાર્ડ બર્નસ્ટીન હતું. તેઓનો જન્મ કેનેડામાં ૧૦ મે, ૧૯૧૦ ના રોજ થયેલ. તેઓએ મેકગીલ યુનિવર્સિટીમાંથી માસ્ટર ઓફ સર્જરીની ડીગ્રી મેળવેલ. ૧૯૩૬ માં તેમણે પોતાનું મનોપચારક તરીકેનું કાર્ય યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સમાં ચેલ યુનિવર્સિટીમાં સ્કૂલ ઓફ મેડિસીનમાં શરૂ કર્યું. ૧૯૩૯ માં તેમણે અમેરીકન નાગરીકત્વ સ્વીકાર્યું અને આ સમયે તેમણે તેમનું નામ ટૂંકું કરીને એરિક બર્ન એમ રાખેલ. તેમણે માનવ વર્તનની સમજૂતિ આપવા આંતર વ્યાવહાર વિશ્લેષણનો સિદ્ધાંત રજૂ કર્યો. તેમનું મૃત્યુ ૧૫ જુલાઈ, ૧૯૭૦ ના રોજ હૃદય રોગના હુમલાને લીધે થયેલ.

### આંતર વ્યાવહાર વિશ્લેષણવાદ:

આંતર વ્યાવહાર વિશ્લેષણને વ્યક્તિઓ વચ્ચેના આંતર વ્યવહારો(પ્રત્યાયનો)ના અભ્યાસની પદ્ધતિ ગણી શકાય. આંતર વ્યવહાર વિશ્લેષણએ વ્યક્તિત્વ સિદ્ધાંત હોવાની સાથે સાથે એક ઉપચાર અભિગમ પણ છે. આંતર વ્યાવહાર વિશ્લેષણ આધુનિક મનોવિજ્ઞાનની સંકલ્પના છે જે વ્યક્તિના વિકાસ અને પરિવર્તન સાથે સંકળાયેલ છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વના નિર્માણ માટે તથા તેના આંતર વ્યવહારને વધુ સારો બનાવવા માટે આ સિદ્ધાંત પાયાની ભૂમિકા ભજવી શકે છે. આ સિદ્ધાંતમાં માનવતાવાદ, મનોવિશ્લેષણવાદ તથા મનોગત્યાત્મક સિદ્ધાંતોનો સમન્વય કરવામાં આવેલ હોવાથી આંતર વ્યવહાર વિશ્લેષણ બહુઆયામી સિદ્ધાંત ગણાય છે. ૧૯૫૦ માં એરિક બર્ન દ્વારા સિદ્ધાંત પ્રયોજવામાં આવ્યો. આંતર વ્યવહારવિશ્લેષણમાં વ્યક્તિત્વની ત્રણ અહમ અવસ્થાઓ – પુષ્ટ, વાલી અને બાળક નો પરિચય આપેલ છે. આ અભિગમ વ્યક્તિની અન્ય વ્યક્તિ સાથે થતી પ્રત્યાયન પ્રક્રિયા અને પરસ્પર આંતરક્રિયા કઈ રીતે કરે છે તેના અર્થઘટન પર આધારિત છે. સમગ્ર ઉપચાર પ્રક્રિયા દરમિયાન ઉપચારક દર્દીના સમસ્યા ઉકેલના સંદર્ભમાં થતાં વર્તનનો ઉપયોગ કરી નવા રચનાત્મક ઉપાયો શોધવા અસીલને મદદ કરે છે. અહીં અંતિમ ધ્યેય અસીલને તેના જીવન પર સંપૂર્ણ સ્વાયતતાપ્રાપ્ત કરાવવાનો હોય છે. એરિક બર્ન આ સ્વાયતતાને ત્રણ પ્રકારની પ્રમુખ માનવ ક્ષમતાઓ— સતતતા, સભાનતા અને ગાઢ સંબંધની પુનઃ પ્રાપ્તિ માને છે.

### આંતર વ્યવહાર વિશ્લેષણ સિદ્ધાંતના પાયાના ખ્યાલો:

#### આંતર વ્યવહાર:

એરિક બર્નના આ અભિગમમાં પ્રમુખ વિચાર ‘આંતર વ્યવહાર’ છે જેને તેઓ સામાજિક આંતર ક્રિયાના પાયાના એકમ તરીકે ઓળખાવે છે. બર્નએ તેના એક પુસ્તક ‘ગેમ્સ પીપલ પ્લે’ માં આંતર વ્યાવહારની સમજૂતિ ખૂબજ સરળ રીતે રજૂ કરેલ છે. સામાન્ય શબ્દોમાં કહીએ તો આંતર વ્યવહાર એટલે વ્યક્તિ દ્વારા બીજી વ્યક્તિ સાથે પ્રત્યાયન કરતી વખતે ઉપયોગમાં લેવાતા વ્યવહારો જેવાકે શબ્દો, શરીરની ભાષા, ચહેરાના હાવભાવ, વગેરે.

### સ્પંદનો

બર્ન સ્પંદનોને ‘યૂનિટ ઓફ હ્યુમન રેકોગ્નિશન’ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરે છે. સામાન્યરીતે મનોપચારને અવૈજ્ઞાનિક ગણવામાં આવે છે. કારણ કે જેમ રસાયણવિજ્ઞાનનો પાયાનો એકમ અણુ છે અને તે આધાર પર જ રસાયણશાસ્ત્રનો વિકાસ શક્ય છે તેમ મનોપચારને વૈજ્ઞાનિકતા બક્ષતો પાયાનો એકમ કોઈસ્વીકારાયેલ ન હતો. બર્ને આંતર વ્યવહારને મનોપચારના પાયાના એકમ તરીકે સ્વીકારી તેને વૈજ્ઞાનિકતા બક્ષી. જ્યારે કોઈ એક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિના શાબ્દિક કે અશાબ્દિક વ્યાવહારને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે સ્પંદનોએઆવીઓળખનો પાયાનો એકમ બને છે. બર્નએ તારવ્યું કે પુખ્તો (અહીં શારીરિક સંદર્ભમાં પુખ્ત, ફોઈડે આપેલ અહમ અવસ્થાના સંદર્ભમાં નહીં)ને પણ સ્પંદનોના સ્વરૂપમાં શારીરિક સંપર્કની જરૂર રહે છે. જેમ નાના બાળકને પ્રેમ પૂર્વક ભેટવાની જરૂર હોય છે તેમ પુખ્તને પણ શારીરિક સંપર્કના પર્યાય સ્વરૂપે હાથમિલાવી તેનું અભિવાદન સ્વીકારવાની, તેના અભિવાદન સ્વરૂપે તેની સામે હસવા જેવી અનેક ક્રિયાઓ દ્વારા તેને સ્વીકારવાના શારીરિક સ્પંદનોની જરૂર પડે છે. બર્ન સ્પંદનો મેળવવાની આવી પુખ્તોની જરૂરીયાતને ‘ઓળખ ખેવના (ભૂખ) તરીકે ઓળખાવે છે.

અંબાસણા, એ (૨૦૧૯) મુજબ, “સ્પંદનએ વ્યક્તિના હોવાપણાની લોકોએ વિક્સાવેલી વ્યક્તિગતી એક આગવી ઓળખ છે. સ્પંદન વ્યક્તિની સમાજિક સ્વિકૃતિનો એકમ છે. એક સામજિક પ્રાણી તરિકે સમાજ માં વ્યક્તિની ઓલખનુ અસ્તિત્વ હોય છે. એ અસ્તિત્વની ઓલખનો સમાજના સભ્યો દ્વારા સ્વીકાર થવો ખુબ જરૂરી છે. જો સમાજમાં વ્યક્તિના અસ્તિત્વની ઓળખની સ્વિકૃતિ જ ન હોય તો તે ખુબ જ ગંભીર બાબત કહેવાય. વ્યક્તિના હોવાપણા કે હાજરીની નોંધ જ લેવાતી ન હોય ત્યારે જીવન જીવવું દુશ્કર બની જાય. આ સંજોગોમાં વ્યક્તિ સમૂહમાં હોવા છતા એકલતા અનુભવે છે. તેના જિવવાનો, હોવાનો કશો અર્થ રહેતો નથી એવુ તે અનુભવવા લાગે છે. પોતે અયોગ્ય છે, પોતે બરાબર નથી ( I am not ok) ની જીવન અવસ્થામા સરકી પડે છે. વ્યક્તિ શારીરિક અને માનસિક રીતે અસ્વસ્થ થવા માંડે છે. તેમાંથી બચવા માટે તે અજાણતા જ આક્રમક બને છે, પાગલ બને છે, વાતચીતનો વ્યવહાર બંધ કરી દે છે, સુનમુન થઈ જાય છે, એકલા રહેવાનું પસંદ કરે છેકે ક્યારેક ઘર છોડી ચાલી જાય છે અને વિકટ / અસહ્ય પરિસ્થિતિમાં આત્મહત્યા, આપઘાત કે આત્મ વિલોપન પણ કરી બેસે છે. જેમ અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા માટે વ્યક્તિને પ્રાથમિક જૈવિક જરૂરિયાતો હવા, પાણી, ખોરાક અને યોગ્ય

તાપમાનની જરુરુ પડે છે, તેવું જ સ્પંદનોની બાબતમા પણ હોય છે. સખ્નદનો આપી શકાય છે, સ્પંદનો મેળવી શકાય છે.

### સ્પંદનોના પ્રકાર

સ્પંદનો શાબ્દિક કે અશબ્દિક કે બન્નેના મિશ્રણ સ્વરૂપે હોય શકે. જેમકે: નજર મળતા હાથ ઉંચો કરવો(અશબ્દિક), નજર મળતા કેમ છો? તેમ પુછવુ. (શાબ્દિક).

સ્પંદનો હકારાત્મક કે નકારાત્મક હોઈ શકે. જેમકે: નજર મળતા હાથ ઉંચો કરવો, પીઠ થાબડવી (હકારાત્મક), મારે તારી સાથે બીલકુલ વાત નથી કરવી(નકારાત્મક).

સ્પંદનોઓ શરતી કે બિનશરતી હોઈ શકે. શરતી સ્પંદનો એ એવા સ્પંદનો છે જે વ્યક્તિને કોઈ ચોક્કસ સંજોગોને આધીન કોઈ કાર્ય સિદ્ધિ માટે આપવામાં આવી હોય. જેમકે: અભિનંદન, આ વખતે તારું પરિણામ દરરોજ કરતા સારું છે, કોઈ વ્યક્તિ સારું ગીત ગાઈ અને તેની પ્રસંશા કરવામાં આવે તો તે શરતી સ્પંદનો ગણાય. કોઈ જાતની શરત વગર અપાતા સ્પંદનો ખૂબ જ અસરકારક હોય છે. તે હકારાત્મક કે નકારાત્મક હોય શકે. બિનશરતી હકારાત્મક સ્પંદનો આપવા અને લેવા લોકોને ગમે છે.

બર્નના મતે ‘એની સ્ટ્રોક (બી ઇટ પોઝિટીવ ઓર નેગેટીવ) ઇઝ બેટર ધેન નો સ્ટ્રોક એટ ઓલ’. આ ઉપરાંત આ બંને પરિસ્થિતિઓની વિરુદ્ધમાં કોઈપણ પ્રકારની સ્પંદનો આપ્યા વિના જે તે વ્યક્તિની અવગણના કરવામાં આવે જાણે કે તેનું કોઈ અસ્તિત્વ જ નથી, ત્યારે લાગણી અનુભવ છે તે અંગેના વલણ ઘડતર પર અસર કરે છે.

સૌથી વિઘાતક નકારાત્મક બિનશરતી સ્પંદનો ગણાવી શકાય. દા.ત. મને તુ જરાય પસંદ નથી. કારણકે આવી સ્પંદનો વ્યક્તિમાં એવી લાગણી ઉત્પન્ન કરી શકે કે તેનામાં કશું જ બરાબર નથી. આવા પ્રકારની સ્પંદનો વ્યક્તિની સ્વ સંકલ્પના અને આત્મવિશ્વાસ માટે ખૂબ જ વિઘાતક બની શકે છે. શક્ય હોય ત્યાં સુધી બિનશરતી નકારાત્મક સ્પંદનો આપવા નહીં. પરંતુ જો સ્પંદનો નકારાત્મક શરતી હોય તો તે નકારાત્મક બિનશરતી સ્પંદનોની સરખામણીમાં ઓછી વિઘાતક નિવડે છે. કારણ કે નકારાત્મક શરતી સ્પંદનોવ્યક્તિને એવું માનવા પ્રેરે છે કે તેનામાં અમુક બાબત સીવાય અન્ય બધુ તો બરાબર છે. દા. ત.

- તુ જ્યારે બૂમો પાડીને બોલે છે ત્યારે તુ મને જરાય ગમતી નથી. અહીં તુ મને જરાય ગમતી નથી.
- તુ એકવાર કહ્યે મારી વાત નથી સાભળતી તે મને નથી ગમતુ.  
જેવા શરતી નકારાત્મક સ્પંદનોની અસર ઓછી થાય છે.

**અહમ અવસ્થાઓ** આંતર વ્યવહાર વિશ્લેષણમાં પ્રત્યેક આંતર વ્યવહારમાં છુપાયેલ ત્રણ અહમ અવસ્થાઓ – પુખ્ત, વાલી અને બાળકનો પરિચય આવેલ છે. આંતર વ્યવહાર વિશ્લેષણ સિદ્ધાંતોને સમજવા માટે આંતર વ્યવહારમાં છુપાયેલ ત્રણ અહમ અવસ્થાઓને સમજવી જરૂરી છે. અહમ અવસ્થાઓને બર્ન વ્યાખ્યાયિત કરતાં જણાવે છે

કે અહમ અવસ્થાએ એક ચોક્કસ વર્તન તરેહ સાથે જોડાયેલ લાગણીઓ અને અનુભવોની સતત તરેહ છે. દરેક વ્યક્તિમાં આ ત્રણેય પ્રકારની અહમ અવસ્થાઓ અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

### ત્રણ અહમ અવસ્થાઓ

આ ત્રણેય અહમ અવસ્થાઓ – પુખ્ત, વાલી અને બાળક ફોઈડે જણાવેલ ત્રણ અહમ અવસ્થાઓ— તત્ત્વ(ઈડ), અહમ (ઈગો) અને અધિઅહમ(સુપર ઈગો) કરતાં મૂળભુત રીતે ભિન્ન છે. વળી, આ ત્રણ અહમ અવસ્થાઓને તેના શાબ્દિક અર્થના સંદર્ભમાં પણ નથી સમજવાની. આ ત્રણ અહમ અવસ્થાઓને બર્ન ઘટનાઓની વાસ્તવિકતાના સંદર્ભમાં સમજાવે છે. બર્નેના મત મુજબ ફોઈડે જણાવેલ ત્રણ અહમ અવસ્થાઓ અનિરીક્ષણક્ષમ તથા સૈદ્ધાંતિક છે જ્યારે તેણે જણાવેલ ત્રણ અહમ અવસ્થાઓ વ્યક્તિના બાહ્ય પ્રગટ વર્તન (પ્રત્યાયન કરતી વખતે ઉપયોગમાં લેવાતા વ્યવહારો જેવાકે શબ્દો, શરીરની ભાષા, ચહેરાના હાવભાવ, વગેરે) દ્વારા તપાસી શકાય છે.

### વાલી અહમ અવસ્થા

વાલી અહમ અવસ્થા એ વ્યક્તિના જીવનના પ્રથમ પાંચ વર્ષો દરમિયાન બાહ્ય ઘટનાઓના અવલોકન અને અનભવમાંથી તેના મનમાં સંગ્રહિત થયેલ બાબતોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. મોટાભાગે બાળક આ સમય દરમિયાન પોતાના વાલીના સંપર્કમાં વધુ હોવાથી વાલીના કાર્યો કે પ્રવૃત્તિઓનું અવલોકન અને તેનો સંગ્રહ થાય છે. વ્યક્તિ જ્યારે વાલી અહમ અવસ્થામાં આંતરક્રિયા કરતી હોય છે ત્યારે અગાઉના વાલી અંગેના અને વિવેક અંગેના જે અનુભવોનો તેનામાં સંગ્રહ થયો હોય તે આધારેતે બીજા સાથે પોતે ચઢિયાતા હોવાના ભાવ સાથે કે અન્યના પાલક કે દાતા હોવાના ભાવ સાથે પ્રત્યાયન કરે છે. આથી જ, આ અહમ અવસ્થાને વાલી અવસ્થા એવું નામ અપાયું છે. આ અહમ અવસ્થા તેના શાબ્દિક નામથી વિરુદ્ધ પ્રકારના લક્ષણો ધરાવે છે. આ અવસ્થા દરમિયાન અનુભવોનું પૃથક્કરણ કે વિશ્લેષણ થતું નથી. અહીં અનુભવોને કોઈપણ પ્રશ્ન વગર સીધે – સીધા સ્વીકારવામાં આવે છે. સામાન્યરીતે વાલીઓ અથવા વાલીની જેમ ભૂમિકા ભજવનારા લોકો દ્વારા વિવિધ સૂચનો બાળકોને અપાય છે ત્યારે બાળક તેને કોઈ પણ પ્રશ્ન વિના સ્વીકારી લે છે. જે આંતરવ્યવહારોમાં હું કહું તેમ કરોનો ભાવ પ્રગટ થાય છે તે વાલી અવસ્થા ને પ્રદર્શિત કરે છે. જેમકે:

- ફટાકડાં વડીલોની હાજરીમાંજ ફોડવા.
- ઘરની બહાર જતાં ઘરના વડીલને જણાવવું.

થોમસ હેરીક આ અહમ અવસ્થાનું વર્ણન કરતાં જણાવે છે કે : ‘વાલી અહમ અવસ્થા વિચાર સંકલ્પનાને પ્રસ્તુત કરે છે’. વાલી અહમ અવસ્થા ને બે પ્રકારે જોઈ શકાય.

### (અ) સંવર્ધક વાલી

વ્યક્તિ જ્યારે સંવર્ધક વાલી તરીકે આંતરક્રિયા કરતી હોય છે ત્યારે તે પ્રેમાળ તથા છૂટછાટ આપનાર વાલી બને છે. તે વર્તનની મર્યાદાઓ તંદુરસ્ત રીતે બાળક સાથે બાંધે છે.

દા.ત.

જા અને મજાથી રમ

જાતુ જાતે જ તારુ કામ કર

(બ) ટીકાત્મક વાલી

વ્યક્તિ જ્યારે ટીકાત્મક વાલી તરીકે આંતરક્રિયા કરતી હોય છે ત્યારે તે પૂર્વગ્રહયુક્ત ખ્યાલો, લાગણીઓ અને માન્યતાઓને રજૂ કરે છે જેને કારણે આ પ્રકારના વાલીને પૂર્વગ્રહીત વાલી તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

દા.ત.

જો જે હો ગંદો થઈશ નહીં.

દયાન રાખજે, પડી ના જતો.

### બાળક અહમ અવસ્થા

બાળક અહમ અવસ્થા એવી ઘટનાઓના સંગ્રહનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે જેમાં વ્યક્તિ આંતરીક ઘટનાઓને જીવનના પ્રથમ પાંચ વર્ષો દરમિયાન અનુભવેલ બાહ્ય ઘટનાઓ સાથે જોડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. વ્યક્તિ જ્યારે બાળક અહમ અવસ્થામાં આંતરક્રિયા કરતી હોય છે ત્યારે પોતાના બાળક તરીકેના અનુભવોમાંથી વિકસેલ અનુભવોને આધારે બીજા સાથે પોતે ઉતરતા હોવાના ભાવ સાથે કે અન્યના આધારિત હોવાના ભાવ સાથે પ્રત્યાયન કરે છે. આથી આ અવસ્થામાં વ્યક્તિ અન્યની માંગને જલદી તાબે થઈ જાય છે. જેને પરિણામે ક્યારેક અસુવિધાનો અનુભવ પણ તેને થાય છે. સામાન્યરીતે સંવેગો અને લાગણીઓ સાથે જોડાયેલ ઘટનાઓ બાળક અહમ અવસ્થા માં સંગ્રહિત થયેલ હોય છે. શારીરિક રીતે પુખ્ત થયા બાદ પણ વ્યક્તિ જ્યારે સંવેગાત્મક કે ભાવનાત્મક રીતે આંતરક્રિયા કરતી હોય છે ત્યારે તે બાળક અહમ અવસ્થા ને રજૂ કરે છે. જેમકે:

- મોટા અવાજ કરતાં ફટાકડાંથી મને બીક લાગે છે.  
મમ્મી વહાલ કરે તે મને ખૂબ ગમે છે.
- ઘરમાં એકલાં રહેતાં મને કંટાળો આવે છે.
- મને તારી સાથે રહેવું ખુબ ગમે છે.

થોમસ હેરીક આ અહમ અવસ્થાનું વર્ણન કરતાં જણાવે છે કે : જે આંતર વ્યવહારોમાં મારે શું કરવું જોઈએ/ મને શું ગમે છેનો ભાવ પ્રગટ થાય છે તે બાળક અહમ અવસ્થા ને પ્રદર્શિત કરે છે. બાળક અહમ અવસ્થા ને બે પ્રકારે જોઈ શકાય.

**મુક્ત બાળક અહમ અવસ્થા** મુક્ત બાળક અહમ અવસ્થા પ્રાકૃતિક બાળકને રજૂ કરે છે જેનું વર્તન આંતરીક લાગણીઓના આવેગો દ્વારા દોરવાયેલ હોય છે. આવા વ્યક્તિનું વર્તન રમતિયાળ, તરત જ લાગણી વ્યક્ત કરનારું હોય છે. આ પ્રકારનું વર્તન સર્જનાત્મકતાનું પોષક હોય છે. ગાઢ સંબંધો આ પ્રકારના વર્તન દ્વારા વધુ પોષિત થાય છે. દા.ત. અરે વાહ! આ માટીનો કિંહો કેટલો મોટો છે!

### કૃત્રિમ બાળક અહમ અવસ્થા

જ્યારે વ્યક્તિ પ્રાકૃતિક બાળકની રજૂ કરે છે સરળતાને સ્થાને કૃત્રિમતાને પોતાના વર્તનમાં સ્થાન આપે છે ત્યારે તે કૃત્રિમ બાળક અહમ અવસ્થા રજૂ કરે છે. આ પ્રકારના વર્તન દ્વારા ગાઢ સંબંધોમાં ઘટાડો થાય છે. દા.ત. મારે મારા કપડાં ગંદા ન કરવા જોઈએ. ક્યારેક આ પ્રકારના વર્તનમાં બળવાખોરી પણ જોવા મળે છે. દા.ત. મારા કપડાં ગંદા થાય તેની મને કશી જ પડી નથી.

### પુખ્ત અહમ અવસ્થા

એક વર્ષની ઉંમરનું થતાં બાળક સમન્વયાત્મક શારીરિક ક્રિયાઓ પ્રદર્શિત કરે છે. તે પોતાની જાતને સમસ્યા કે વિવિધ ક્રિયાઓ પર અંકુશ મેળવનાર તરીકે જુએ છે. તે દુધનો પ્યાલો યોગ્ય રીતે પકડતાં કે રમકડું હલાવી અવાજ ઉત્પન્ન કર તાં કે સંતાડેલ વસ્તુને શોધતાં શીખી લે છે. આ ઘટનાઓ પુખ્ત અહમ અવસ્થા નું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. તે શીખે છે કે દેખીતી કે અનુભવાતી વસ્તુ, ઘટના કે બાબતમાં ક્યાં તફાવત છે. આમ, આ અહમ અવસ્થામાં બાળક અવસ્થાતથાવાલી અવસ્થા માં મેળવેલ માહિતીનું મૂલ્યાંકન કરતાં કે તેની યથાર્થતા સાબિત કરતાં વ્યક્તિ શીખે છે. બર્ન જણાવે છે કે પૂર્વ અનુભવોને આધારે પુખ્ત અહમ અવસ્થામાં માહિતીનું પૃથક્કરણ કરતાં, વિશ્લેષણ કરતાં, માહિતીમાથી યોગ્ય માહિતી શોધતાં શીખાય છે. આ અવસ્થાએ માહિતી પર પ્રક્રિયા કરવાની એવી અવસ્થા છે જેમાં બાળક, વાલી કે પુખ્ત એમ ત્રણેય અહમ અવસ્થાઓમાં સંગ્રહિત થયેલ માહિતીને આધારે કોઈ ચોક્કસ તારણ પર પહોંચવામાં આવે છે. વાલી અહમ અવસ્થામાં સંગ્રહ પામેલ માહિતીને આ અવસ્થામાં તપાસવામાં આવે છે. જેમકે:

- રમેશને ફટાંકડાંથી દાઝેલો જોઈ (પુખ્ત અવસ્થા) મને લાગ્યું કે પપ્પા સાચું જ કહેતાં હતાં કે ફટાકડાં વડીલોની હાજરીમાંજ ફોડવા. (વાલી અવસ્થા)

થોમસ હેરીક આ અહમ અવસ્થાનું વર્ણન કરતાં જણાવે છે કે : વ્યક્તિ જ્યારે પુખ્ત અહમ અવસ્થામાં આંતરક્રિયા કરતી હોય છે ત્યારે તે એક પરિપક્વ વ્યક્તિ તરીકે બીજા સાથે પ્રત્યાયન કરે છે. અન્ય સાથેના આંતર વ્યાવહારની આ સૌથી સારી રીત છે. જે આંતર વ્યવહારોમાં હું તને સાચું કહીશનો ભાવ પ્રગટ થાય છે તે પુખ્ત અહમ અવસ્થા ને પ્રદર્શિત કરે છે.

### સંદર્ભ સૂચિ :

- Allen, J. R., & Allen, B. A. (1997). A new type of transactional analysis and one version of script work with a constructivist sensibility. *Transactional Analysis Journal*, 27, 89-98.
- Napper, R. (2009). Positive Psychology and Transactional Analysis. Retrieved from [http://www.taworks.co.uk/level\\_7/positive\\_psychology.pdf](http://www.taworks.co.uk/level_7/positive_psychology.pdf).
- Carol, S. (2003). Transactional Analysis Theory: the Basics Retrieved from [http://www.carolsolomonphd.com/web\\_pdfs/Transact.pdf](http://www.carolsolomonphd.com/web_pdfs/Transact.pdf)