

Therapeutic Guideline for Identification and Exploration of
Childhood Parental Messages

Thesis Submitted for the Degree of Master of Philosophy in Counselling Psychology in
the Department of Educational and Counselling Psychology, University of Dhaka

By

GIFT

Tasnuva Huque

Registration no: 225

Session: 2013-2014

Department of Educational and Counselling Psychology

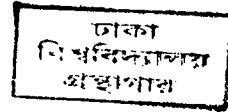
University of Dhaka

Dhaka University Library



521379

. 521379



Supervisor

Dr. Shaheen Islam, Professor

Co-Supervisor

Dr. Shamim Firdaus Karim, Professor

Department of Educational and Counselling Psychology

University of Dhaka

October 2019

Declaration

I declare that the work on Therapeutic Guideline for Identification and Exploration of Childhood Parental Messages is my own work both in conception and execution under the supervision of Dr. Shaheen Islam, Professor and Dr. Shamim Firdaus Karim, Professor, Department of Educational and Counselling Psychology, University of Dhaka. All the sources that I used or quoted were indicated and acknowledged by means of complete references. I also declare that no portion of the work was referred to in the thesis has been submitted in support of an application for another degree or qualification of this or any other university or other institute of learning.

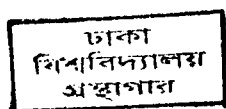
University of Dhaka

October 2019



Tasnuva Huque

521379



Appendix XVII

একাডেমিক কমিটির সভার কার্যবিবরণীর অংশবিশেষ (২০.১১.২০১৮ ইং)

সিদ্ধান্তঃ

১২) বিবিধঃ

- এম.ফিল গবেষক তাসনুভা হক ও আয়েশা সিদ্দিকা-এর আবেদনের পরিপ্রেক্ষিতে বিধি মোতাবেক মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ থেকে আরও ৬ মাস বৃদ্ধি করার সুপারিশ করা হয়। ইথিক্যাল অনুমোদনের জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করতে বলা হয়।

Acknowledgements

First and foremost, praises and thanks to Allah, the Almighty, for His showers of blessings throughout my research work to complete the research successfully.

I would like to express my sincere gratitude to my thesis supervisor Dr. Shaheen Islam, Professor, Department of Educational and Counselling Psychology, University of Dhaka, for giving me the opportunity to conduct the research and providing invaluable guidance throughout this journey. Her dynamism, vision, sincerity and motivation deeply inspired me. It was a great privilege and honor to work and study under her guidance. I am extremely grateful for what she offered me. I would also like to thank her for her warm gesture, encouragement and empathy. I am also thankful to the my co-supervisor Dr. Shamim Firdaus Karim, Professor, Department of Educational and Counselling Psychology, University of Dhaka for her kind support and feedback. I would also like to express my kind regards towards the each of the members of the Academic Committee in the Department of Educational and Counselling Psychology for accepting my thesis proposal.

I am grateful to all the counselors, clients, and expert participants in the research and thus provided sincere and valuable input into the research. My heartfelt gratitude goes to my friends and family for their constant support and encouragement. And at last, but certainly not least, I owe to my husband, parents and daughter who are the main source of my inspirations and strength which helped me to face all difficult steps of this research.

My gratitude goes to all the people who supported me to complete the research work directly or indirectly.

Abstract

Childhood parental messages greatly influence a person's personality. Injunctions are childhood parental messages according to Transactional Analysis. In therapeutic process, to make desired changes it is important to work on these messages. The aim of the study was to introduce therapeutic guideline for identifying and exploring injunctions of a person who seeks psychological help. The total numbers of participants were 49. The research process was conducted in two stages and method included literature review, in-depth interview, reverse check, field test, and expert opinion. A questionnaire to explore and checklist to identify injunctions were developed as a guideline. A significant number (88%) of participants found this guideline as comfortable and helpful to use in the field test part. The enrichment of the guideline was done after the feedback given by the experts in Transactional Analysis and counsellor (Transactional Analysis Practitioners). Finally, the checklist was divided into three sections- thoughts, feelings and behaviors. The final distribution of the item numbers in the questionnaire and checklist were respectively 45, 63, 62, and 65. Mental health counselors, using Transactional Analysis approach in their therapy, can use this guideline to diagnosis clients and that will help them to plan for intervention.

Key words: Childhood Parental Messages, Injunction, Transactional Analysis

Table of Contents

Section	Page
Declaration	i
Certificate of Supervisor	ii
Certificate of Co-supervisor	iii
Acknowledgement	iv
Abstract	v
List of Tables	ix
List of Figures	x
List of Abbreviations	xi
Introduction	01
Conceptual Development	02
Transactional Analysis (TA)	02
Ego States	04
Ego States Diagnosis	08
Life Script	11
Script Messages	13
Script Matrix	14
Script Analysis	15
Injunction	16
Why and how injunction develops	17
List of injunction	18

Permission	23
Counter Injunctions and Drivers	24
Decisions and Redecisions	25
Impacts of Childhood Parental Messages in Personality	26
Importance to understand Childhood Parental Messages (Injunction) and take Redecision	28
How to take Re-decision	28
Necessity of tools for Identifying Injunction	29
Literature Review	29
Rationale of the Research	37
Statement of the Problem	38
Objective of the Research	38
Method	39
Research Design	39
Phenomenological Research	39
Data Collection Method	40
Sampling Technique	42
Participants	43
Materials	46
Procedure	47
Stage one: Design and Development	47
Stage 2: Field Test for Viability	50

Time Frame	51
Data Analysis	51
Ethical Consideration	54
Result	56
Section 1: Selected Statistics of Sample	56
Section 2: Design and Development of the Guideline	58
Section 3: Viability and Field Test	65
Discussion, Conclusion and Recommendation	68
Discussion	68
Limitations and Assumptions	74
Recommendation	74
Conclusion	75
References	76
Appendices	87

List of Tables

	Page
Table: 2.1 Frequency of the Participants in Different Government and Non-Government Organization	44
Table 2.2 Frequency of the Participants according to Sex, Age, Educational and TA Qualification, Experience and Application of TA Knowledge	45
Table 2.3 Research purpose, methods, tools, participants used for guideline development process	48
Table: 3.1 Distribution of the participants according to age, sex, organization, qualification and experiences	56
Table 3.2 Percentages of Issues of the Clients	
Table 3.3 Distribution of the Item Number in the Guideline In In-Depth Interview and After Reverse Check	65
Table 3.4 Distribution of the Items Number in Questionnaire and Checklist after Feedbacks of Counselors and Expert Opinions	66

List of Figures

	Page
Figure 1.1 Structural Analysis of Ego States	05
Figure 1.2 Functional Analysis of Ego States	06
Figure 1.3 Script Messages	14
Figure 1.4 Script Matrix	15
Figure 1.5 List of Injunctions Listed by Goulding & Goulding (1976)	19
Figure: 1.6 Impacts of Injunctions in Present Life	26
Figure 2.1 Flow Chart of the Steps of Research	41
Figure 2.2 Inclusion and Exclusion Criteria for Selecting Participants	42
Figure 3.1 List of 12 Injunctions Given by Goulding and Goulding (1976) ...	58
Figure 3.2 Examples of Questions from the In-depth Interviews	60
Figure 3.3 Analysis of types of Feelings	61
Figure 3.4 Analysis of Types of Thoughts	62
Figure 3.5 Analysis of Types of Behaviors	63

List of Abbreviations

A	Adult
AC	Adapted Child
CP	Controlling Parent/Critical Parent
FC	Free Child
IDI	In-depth Interview
ITAA	International Transactional Analysis Association
MH	Mental Health
NGO	Non Government Organization
NLP	Neuro Linguistic Programming
NP	Nurturing Parent
PAC-D	Parent-Adult-Child Drawing Task
PEP	Psychic Energy Profile
RC	Rebellious Child
TA	Transactional Analysis
TASC	Transactional Analysis sentence Completion Form
TBQ	Transactional Behavior Questionnaire

Therapeutic Guideline for Identification and Exploration of Childhood Parental Messages

Life is full of beauty and challenges. We are facing lots of challenges in day to day life. Sometimes we can cope or manage and sometimes we cannot. This is also the reality that there are a lot of issues in our lives which we cannot handle by ourselves. For people who do want to find out more about being different with themselves and others or those who want to have some help for dealing with their issues or problem, a first step might be considering coming into counselling or psychotherapy. Counseling is a theory based helping process that deals with wellness, personal growth, career and pathological concerns (Gladding, 2004). In counseling or psychotherapy process, the counselor helps a client to explore the intra-psychic process, therefore the client becomes aware of his/her values, beliefs, attitudes and that is very important for the psychotherapeutic interventions of the clients. These interventions are essential to make desired changes of the person and these changes also happen in the intra-psychic process of the clients. Our values, beliefs, attitudes are developed in our childhood, from our surroundings. What our significant caregivers said, what messages they gave us or what interpretation, we made from their verbal and non-verbal expressions, these all become very crucial in later life. We take decisions for ourselves, others and the world based on our interpretation and carry on throughout our lives. Therefore, to make any positive change, working with childhood parental messages is necessary because all of these are not helpful for us to grow and move. For understanding and working with childhood parental messages, counselors can use several types of approaches that emphasize working on childhood parental messages. Within this, a renowned and useful approach is Transactional Analysis (TA). TA explains several types of childhood parental messages. One of the

important childhood parental messages according to Transactional Analysis is “injunction” which blocks us to be in the present moment. Injunction indicates the implied messages the child perceives in his or her own small little world, depending on the situation and the intense emotional provocation (Transactional Analysis for Better Living, 2014). Injunctions have significant impact on one’s personality and on the basis of such injunctions people take early decisions. In psychotherapeutic process, if a client wants to take a new decision, then it is needed to properly identify his/her injunctions. Bringing it into action, the therapist needs to have some resources or guidelines that can make therapeutic process more effective, productive and time economy. This research is an attempt to develop such guideline that can be assistance to the counselors. The description of the Transactional Analysis, Injunctions and other relevant topics are given below-

Conceptual Development

Acknowledging that, it is life-enhancing to know more about the stories we tell from our inner selves repeatedly, without even knowing they are stories. It can help us to find out more about being the person we want to be in the world rather than the person we were told not to be. Transactional Analysis is a theory which focuses on this life stories which describes different childhood parental messages through its different concept.

Transactional analysis (TA). According to the International Transactional Analysis Association (ITAA), ‘TA’ is a theory of personality and a systematic psychotherapy for personal growth and personal change. It is grounded on the assumption that we make current decisions based on past premises that were at one time needed to our survival needs but that may no longer be valid. TA emphasizes the cognitive and behavioral aspects of the therapeutic process.

In TA 101 Introductory course content (Transactional Analysis for Better Living, 2014), it was mentioned that Transactional Analysis is a theory of personality and behavior and a systematic tool for personal growth and personal change. It gives us a picture of how people are structured psychologically. It also provides a theory of communication. TA offers a theory of child development – the concept of life script explains how our present life patterns originated in childhood.

In terms of philosophy of Transactional Analysis it mentioned - all individuals are born OK, as princes and princesses, all individuals have the capacity to think except the severely brain damaged and all individuals decide their own destiny and these decisions can be changed.

According to Gerald Corey (2009), “the goal of transactional analysis is autonomy, which is defined as awareness, spontaneity, and the capacity for intimacy. In achieving autonomy people have the capacity to make new decisions (redecide), thereby empowering themselves and altering the course of their lives”. From TA, people learn how their current behavior is being affected by the rules they received and incorporated as children and how they can identify the “life script” that is determining their actions. Children interpreted received rules in their way and it get stored in personality as childhood parental messages and based on that the decisions are being taken. The TA approach focuses on early decisions that each person has made, and it stresses the capacity of persons to make new decisions to change aspects of their lives that are no longer working.

Transactional analysis was originally developed by the late Eric Berne (1961), who was trained as a Freudian psychoanalyst and psychiatrist. Berne discovered that by using TA his clients were making significant changes in their lives. As his theory of personality evolved, Berne parted ways with psychoanalysis to devote himself full

time to the theory and practice of TA (Dusay, 1986). Berne (1961) formulated most of the concepts of TA by paying attention to what his clients were saying. TA gives the golden opportunity to be on that platform by breeding so many notions assembling and linking under one spectrum. Each of the concepts has a clear objective of getting an entry to the core of an individual. Each concept compliments each other and accomplish the task of bringing out the most inner and hidden self of an individual. Dusay and Dusay (1989) identified four phases of development of TA. In the first three phases different concept of TA (ego states, transaction, psychological games, life scripts, etc.) was developed at the different time. They mentioned the fourth phase (1970 to the present) is characterized by the incorporation of new techniques into TA practice (e.g. from the encounter group movement, gestalt therapy, and psychodrama). TA is moving toward more active and emotive models as a way of balancing its early emphasis on cognitive factors and insight (Dusay & Dusay, 1989). Later, Mary and Robert Goulding (1979) expand the Berne's approach and also they differ from the classical Bernian approach in a number of ways. The Gouldings have combined TA with the principles and techniques of gestalt therapy, family therapy, psychodrama, and behavior therapy which also helpful to explore childhood parental messages that introjected by the child. The use of childhood parental messages in present life can be described by the TA concept of ego states.

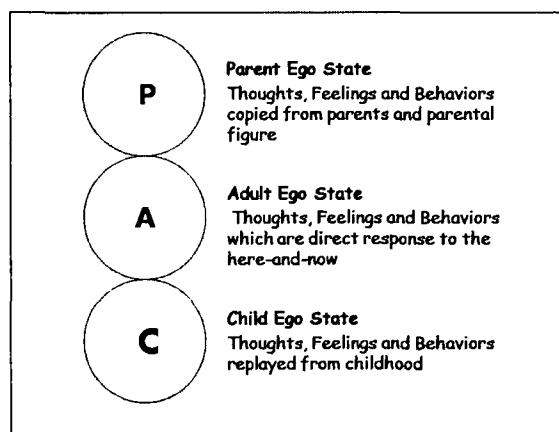
Ego states. Ego state is a state of the mind of a person at a particular moment. Berne (1961), defined an ego state as “a consistent pattern of feeling and experience directly related to a corresponding consistent pattern of behavior”. Berne (1972) also defines an ego state as “coherent systems of thought and feeling manifested by a corresponding pattern of behavior” According to Stewart & Joines (1987) “An ego state is a set of related thoughts, feelings, and behaviors in which part of an

individual's personality is manifested at a given time." Berne describes Ego states both from structural and functional aspects.

Structural and Functional Analysis of Ego States: Structural model refers to the component parts of the personality and functional model refers to the way in which the personality is functioning at a given point in time.

Figure 1.1

Structural Analysis of Ego States



In the structural analysis, Berne defined three ego states as Parent, Adult and Child. The Parent ego state is the set of feelings, attitudes, values and prejudices and behaviors introjected from parents or significant parental figures. It represents a collection of recordings in the brain of external events experienced or perceived in approximately the first five years of life. When we are in this ego state, we may act in ways that are noticeably similar to those of our parents or other significant people in our early life. We may carry or use some of their values, thoughts, prejudice. Our gestures, posture, voice, and mannerisms may replicate those values, thoughts, prejudice that we experienced with our parents in childhood. Examples of the recordings of Parent ego state-

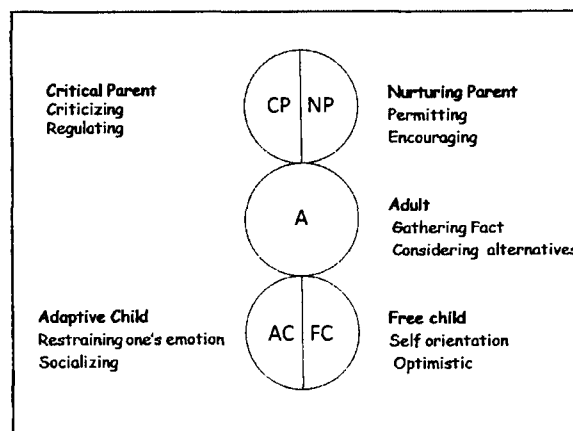
- "Come home before the evening"

- “Girls should not laugh loudly”
- “At first give food to others than take yours”

In functional level from this ego state we expressed toward self and others in critical or nurturing behavior. Berne defined this as “Nurturing Parent” (NP) and “Critical Parent”(CP). While in Critical Parent, people manifest themselves as disappointed, aggrieved, patronizing, feeling ‘always’ right, controlling, critical, putting down others (Transactional Analysis for Better Living, (2014)). From Critical Parent ego states people use ‘should’, ‘must’ and ought’ in their languages. Nurturing Parent contains loving, caring, concerned, understanding, etc. Both of these Critical Parent and Nurturing Parent have positive and negative aspects also.

Figure 1.2

Functional Analysis of Ego States



The Child ego state is the archaic feelings, emotions, attitudes and behaviors, which are the reply of a person’s past. The Child ego state is divided into Free Child (FC) and Adapted Child (AC). When we are in Free Child ego states we tend to laugh, share fun, feel excited and enthusiastic and express our anger, sadness, fear freely without any inhibition. From Adapted Child ego state we behave either rebellious or complaint. Adapted Child ego state disobey, throw temper-tantrums, please others,

withdraw loyally, feels bored, distracts, hurt, sulks and 'always' feel down. Both ego states have positive and negative aspects. Some of the examples from the Child ego state are-

- "I feel sleepy, this is a boring lecture"
- "He is my boss, no way to say that I can't do it"
- "Cough doesn't matter, I am craving to have ice-cream, so I will"

The Adult ego state works like a computer. It process data, organizes information, estimate probabilities, make logical statements and provide non-judgmental feedback (Transactional Analysis for Better Living, (2014)). Some examples of Adult ego state statement-

- "Today is a holiday, therefore, traffic will not likely to be the working day. I can reach the place maximum of 30 minutes."
- "As you will go to school at early morning tomorrow for your special class, when would you like to go to sleep?"

People constantly shift from one of these states to another, manifesting behavior congruent with the ego state of the moment. One definition of autonomy is the capacity to move with agility and intention through ego states and to operate in the one most appropriate to the reality of the given situation (Corey, 2009). In TA therapy, clients learn how to recognize the three ego states—Parent, Adult, and Child—in which they function (Corey, 2009).

In short, structural model classifies source of information of the ego states, the childhood parental messages of the individual are kept in Parent ego states which are copied from the parents or parental figure and the childhood parental messages of the individual are kept in Child ego states which are interpretation of the child. The functional model classifies observed behavior of these childhood parental messages,

for example, when a person use should, must, have verbally and figure pointing it is understandable that the person uses his/her CP which he/she learned in childhood. In TA therapy session, therapist take attempts to understand and diagnosis the ego states of the person through which he/she can identify the childhood parental messages as well as other important factors that will help the therapist to plan for intervention.

Ego states diagnosis. Diagnoses do not usually follow a formally structured methodology and therapists also draw their conclusions from the informal process-oriented dialogue with the client (Cornell, 2008), in which the therapist emphasizes the observation of oneself, one's feelings, memories and thoughts, so-called counter-transference. (Novellino, 1984, Hargaden & Sills, 2002). Diagnosis is considered an essential part of treatment planning, but TA goes beyond reliance on standard diagnostic manuals. Diagnose the problem with TA diagnoses is that there is no standardization or precision in the concepts and therefore it is uncertain whether the diagnosis has relevance (validity) in relation to the treatment process. As with most therapies, TA diagnoses are not regularly tested to achieve consistency between TA and non-TA practitioners. The aim of diagnosis in the TA is to gather information about a client to use when planning treatment.

In a number of studies, TA has been compared to other treatment methods (Goodstein, 1971; Ohlsson, 2002; Novey, 1999; Shaskan, Moran & Moran, 1981) where the script application of TA therapy resulted in positive outcomes.

Bern's four aspects of diagnosis. Eric Berne described four modes of diagnostic criteria that are required for complete diagnosis of ego states (Berne, 1961). He identified them as:

- Behavioral diagnosis
- Social diagnosis

- Historical diagnosis
- Phenomenological diagnosis

Berne stressed that it was better to use more than one of these ways at a time. For a complete diagnosis, all four should be used, in the order shown above.

Behavioral diagnosis. Berne (1961) said, “Behavioral diagnosis is the most important of the four. The other three act as checks upon it”. As the name suggests it involves identifying a client’s functional ego state by observing behavior. Each ego state will consist of a repeated combination of behavioral clues. A person’s word, Tone and tempo of speech, expression, Gestures, Postures, breathing and muscular tonus provides clues for diagnosis his/her ego-state. In observing, it is necessary to observe and compare several of these clues at a time to determine whether they are consistent with each other. The behavioral diagnosis itself requires correlation with the other three modes of diagnosis.

As an example, a client said like- Hu Hu,, ok, thanks, try, please, should, bad often in a very low voice. Facial expression was confused, sad, tight, guilt, closed. Eye contact was missing, most of the time looked at, above or ground in right side, seemed to feel ashamed. Some stiffness in the chest was visible when he shared his childhood. At some point, he became stuck. He switched from one topic to another very quickly, criticized self a lot. He was asking questions such as, ‘is that right/wrong/very bad?’ several times to me in a demanding tone. My observation of these behaviors was that he was largely in AC. His CP was also visible and his Adult state was very low.

Social diagnosis. A social diagnosis is made by observing the kinds of transactions a person is having with others. Social diagnosis is a way of making use of counter-transference (the way the therapist, or another person, feels about the client)

to identify which ego state from which the client is presenting (Clarkson, 1992). This is based on the observation that a person in a particular ego state will produce a response from a complementary ego state in another person. If a person is in a Parent ego state, it is likely that she will get a response from a Child ego state. An Adult ego state invites a response from Adult.

For example, examining my reaction to a client, I felt that I was responding from my NP and Adult mostly and client was responding from her FC and Adult.

Historical diagnosis. Investigation the client's past also provides important information and this diagnosis helpful to find out the original source of present behavior. Through this diagnosis, childhood parental message also revealed. Historical diagnosis is also a process of checking for behavioral diagnosis clues by asking questions about a client's childhood and the people who were important to them as a child. When someone is displaying behavior that indicates being in a Child ego state, a historical check would be to ask them whether the way they're behaving reminds them of anything from their childhood. Similarly, if behaviors look like Parent, then questions about their parents or caretakers can confirm or refute any intuitive ideas.

For example, a client shared that in his childhood, he was dominated by his parents a lot. He obeyed his parents and did what they asked to do. If he wanted to play, they refused and he used to cope with it. The message that he had in his head was "good boy always obeys to the seniors" and "don't do fun".

Phenomenological diagnosis. Phenomenological diagnosis can take place when a client re-experiences the past events as if they were occurring in the present. This goes beyond merely remembering the event, but involves the client re-experiencing 'the whole ego state in full intensity' (Berne, 1961). According to Berne,

phenomenological diagnosis is the ultimate criteria for ego state diagnosis, and validates the subjective truth about the client's childhood experience; whether or not there is any historical evidence available (Clarkson, 1992).

As an example, a client said that he did not like to remember his childhood. Whenever he recalled his childhood memories, he felt very uncomfortable. He said that during these moments, he had some stiffness feeling in chest, and he also felt guilty.

On those points discussed above, it can be said that diagnosis is the way, applying the concepts of TA, to understand an individual's inner self (childhood parental messages, thoughts, feeling) and the outer expressions too. This helps to sketch out an individual's presentation in front of not only the world but his own self also. Why, how, where, which, when a never ending quench of discovery regarding the self and at the same time this discovery help the individual to understand life's conscious and unconscious story, which is called in TA language Life Script.

Life script. The script is one of the core concepts of Transactional Analysis initially described by Berne in close collaboration with Steiner. According to Berne (1958), "The ultimate goal of transactional analysis is the analysis of scripts, since the script determines the destiny and identity of the Individual". Berne (1972) mentioned,

"Each person has an unconscious life plan, or SCRIPT, by which he structures longer periods of time – months, years, or his whole life- filling them with ritual activities, pastimes, and games which further completes the script while giving him/her immediate satisfaction, usually interrupted by periods of withdrawal and sometimes by episodes of intimacy."

In connection with this Stewart & Joines (1987) also said that "a personal life script is an unconscious life plan made in childhood, reinforced by the parents,

‘justified’ by subsequent events, and culminating in a chosen alternative”. Berne (1972) mentioned that “life script is an on-going program which directs the individual’s behavior in the most important aspects of his life. Berne (1961) emphasized how scenes and experiences from early family drama are played out in everyday life in a specific and concrete way, similar to theatre, dramaturgy, and argued that the task of therapy is to liberate the individual from the compulsion to repeat reliving the early script-bound scenes and thus start a new independent route in life.

Life script consists of a set of decisions that are made by the child in response to the parental messages about self, others and the world. A potential script decision is made when a person discounts his/her own Free Child ego state’s needs in order to survive (Claire Newton, 2019). This existential decision is then reinforced by messages (both verbal and nonverbal) that we continue to receive during our lifetime. It is also reinforced by the results of different events and interpretations of the events. Only after several discounts the decision becomes part of the script, unless the situation carries a great deal of significance. People continue to act according to their script specially in stressful situations. When the person acts accordingly that script, it is called ‘in script’, that is the person is engaged in script behavior, thinking or feelings. (Corey, 2009)

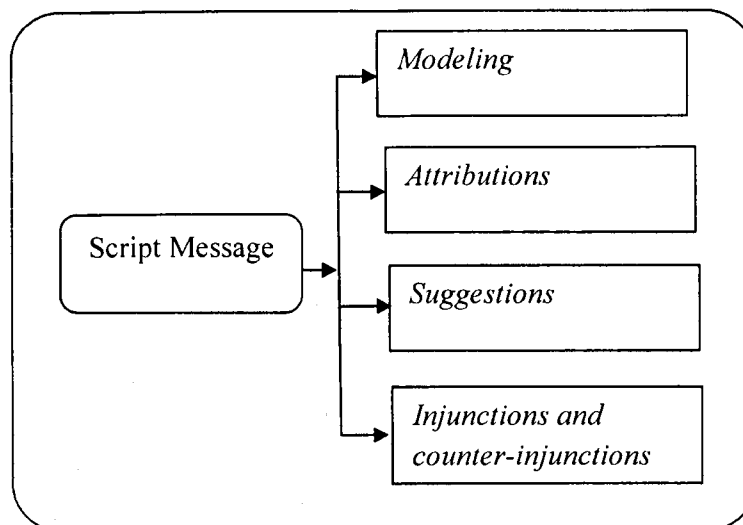
The life script based on a decision made at any developmental stage, which inhibit (spontaneity and limit flexibility in problem solving and in relating to people. Infants make script decisions in response to their own perception of what is going on around them and this perception is founded on an infant’s ways of feeling and reality testing. The effect of life script is intense and continues. As Claire Newton (2019) mentioned

“Life scripts have a deep and unconscious effect on how we live our lives. They affect the decisions we make. They control what we think we could easily do and could never do. They shape our self-image and yet we seldom realize where they come from or even do not know that they exist at all.”

The important element in script is the messages children stored in their script and this message is known as script messages.

Script messages. The child formulated his/her life script as a response to early interactions with her parents or parental substitutes, and other significant individuals in his/her life. In these interactions, the child perceived him/herself as receiving certain messages from her parents. In script theory, these are known as script messages. The messages that the infant perceives as coming from the parents and the world around him/her may be quite different from any that the grown up would perceive. Moreover, the decisions are made not by the messages, but the way the little child perceives and interprets those messages. These script messages may be conveyed at the early stage of life, even before the child is born. The young child interprets others' nonverbal signals. He/she has an astute perception of expressions, body tensions and movements, tones and smells. (Transactional Analysis for Better Living, 2014).

Some of these messages are delivered in later childhood, in direct verbal terms. Messages in this group are called 'counter injunctions'. A specific group of counter injunctions are called drivers (Kahler and Capers, 1974). Another group of script messages is conveyed in earlier childhood, in mainly nonverbal terms. These are more indirect, implied messages are called injunctions if they are negative, permissions if they are positive.

Figure 1.3*Script Messages*

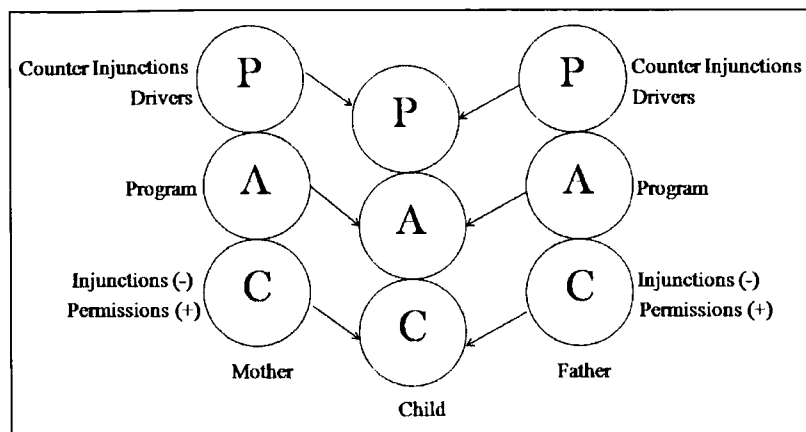
Script messages are seen as coming from modeling (visible ways adults and peers behave) attributions (being told 'you're just like...'), suggestions (hints and encouragement such as 'always do your best'), injunctions and counter-injunctions (demands to not do or do things) (Claire Newton, 2019). The source of stored childhood parental messages in the script can be understood by the script matrix.

Script matrix. The script matrix is a diagram used to clarify people's scripts. Steiner (1967) added the script matrix as a diagram showing how the ego states of the Child are impacted upon by injunctions, counter injunctions, the drivers and program from the ego states of the parents. Steiner's matrix emphasized the functional clinical usefulness as it can be used to fill in the clients' messages directly into the matrix. Other diagrams by Berne (1966), Goulding & Goulding (1979) and Woollams & Brown (1978) were more detailed and aimed at clarifying the theoretical developmental psychological aspect. The Script Matrix diagram illustrates and analyze the directives handed down from parents and grandparents and the role model

shown by them, which influenced the script decision of a child (Transactional Analysis for Better Living, 2014).

Figure 1.4

Script Matrix



In the therapeutic session it becomes very important to understand the script messages, script matrix, so that it can be helpful to do the intervention. Therefore script analysis process is needed.

Script analysis: Script analysis demonstrates the process by which people acquired their script and the strategies they employ to justify their actions based on it. In psychotherapeutic session the aim is to help clients open up possibilities for making changes in their early programming (Corey, 2009).

By exploring their life script one can learn about the injunctions (see below) that he/she uncritically accepted as a child, the decisions he/she made in response to these messages, and the other components of the personality that he/she now employ to keep these early decisions alive. By this process of self-discovery, clients increase the opportunities for coming to a deeper understanding of their own unfinished psychological business and, in addition, they gain the capacity to take some initial steps to break out of their self-defeating patterns (Corey, 2009). By the script analysis

process and other exploration clients become aware of their childhood parental message. The unhelpful messages which child having needed to be work on. These unhelpful childhood parental messages are called as injunction in TA language.

Injunction. Berne (1972) defined injunctions as repeated and traumatic early parental messages that lead to chronic dysfunction in vital areas of life. Berne postulated that injunctions act automatically, like an 'electrode', independent from the will of other parts of the child's personality. In this connection Goulding & Goulding (1976) clarified that injunctions were "not placed into people's heads like electrodes" but were linked to decisions made by the Child ego state's intuitive part "even without an injunction from outside". According to McNeel (2010),

"The word 'injunction' is often used in legal proceedings, where it has prohibitive power while in effect and can cease to have power when it is revoked. Injunctive messages do not disappear, nor can they be revoked, but they can be coped with better over time to the point of having little or no effect".

Injunctions are also defined as negatively formulated messages that limit autonomy. It is considered that injunctions limit one's freedom, such as they discourage a child's development and make life more difficult (Lammers 1994). It is assumed that they are often non-verbal and transmitted at the psychological level of communication (Stewart and Joines, 1996). Whatever the messages are, to intervene that the root and developing process of it needs to be understood and explore.

Why and how injunction develops. Injunctive messages are defined as messages emanating from parental figures, often outside their awareness, that are negative in content, often delivered in a context of prohibition, and defecating to the natural life urges of existence, attachment, identity, competence, and security. These

negative, restrictive, script messages are typically received by the child during her childhood, before he/she has the full command of the language. These messages are initially transmitted non-verbally by the parents, and later on may be reinforced verbally by the significant parental figure. Injunctions find their origin in unmet child needs in the parent, and usually passed on to the child without parent's awareness. These parental messages are given to the child by parent's internal Child ego state usually (but not always), without the awareness of parent's Adult. The Gouldings (Goulding & Goulding, 1979) defined injunctions as "messages from the Child Ego State of Parents, given out of the parents' own pains, unhappiness, anxiety, disappointment, anger, frustration, secret desires. While these messages are irrational in terms of the child, they may seem perfectly rational to the parent who gives them". Injunctions represent the underlying unprocessed psychological material, in the parent. These have been formulated and sent as limiting, negative, non-verbal, ulterior messages from the Child in the parent and received in the Child by the child in early childhood. These messages are considered most essential for creating the life script of a person and in causing varying degrees of pathology.

Gouldings (1979) endorsed injunctions to parental influence, as well as to child activity. They considered that the child's script would be determined by the parental messages that the child has recognized and accepted as important. They also said that there are some messages the parent never conveys to the child, but which the child alone has directed to themselves. In their opinion, the reason why parents communicate injunctions, most likely lies in their feelings of inadequacy, confusion, discontent, anxiety, unhappiness, disappointment, anger, frustration, and secret desires. Injunctions originate from the parent's Child ego state. McNeel (2010) summarized his six previous articles (McNeel 1999, 2000, 2002a, 2002b, and 2

unpublished manuscripts) and suggested injunctions be renamed as injunctive messages, which he defined as “messages emanating from parental figures, often outside their awareness, that are negative in content, often delivered in a context of prohibition, and defeating to the natural life urges of existence, attachment, identity, competence and security.” . Injunctive message was chosen to imply an ongoing effect, unlike legal injunctions which McNeel pointed out only apply until they are revoked.

Therefore, we can say injunctions are not just planted in our heads while we sit by passively. According to Mary Goulding (1987), injunctions are not inserted into the child as an electrode would be. As child, we accept many of these parental messages and we make decisions based on them. Gouldings (1979) said, children decide either to accept these parental messages or to fight against them. Further, many injunctions are not given by the parents. Rather, as children, we invented them or misinterpreted the messages from our parents, and in some cases we gave ourselves our own injunctions to avoid danger and survive.

List of injunction. In their work as therapists in the 1970's, Bob and Mary Goulding noticed a pattern of twelve hidden 'Don't's' that people seemed to be following, that limit their experience of themselves in the world. The Gouldings called these twelve hidden 'Don'ts' 'Injunctions' (Gouldings, 1976). They defined the first list of injunctions and later made several additions to it (Goulding and Goulding, 1978). Julie Hay (2013) mentioned, “probably the most referenced material on injunctions is that of Goulding & Goulding (1976), in which they presented a list of 12” . McNeel (1976) extended considerably the Goulding & Goulding list, whereas Hartman & Nairobi (1974) believed that there are only two fundamental injunctions: Don't exist and Don't be sane. Other injunctions, such as Don't belong and Don't

succeed, provide an exit that does not imply death or insanity. The 12 injunctions listed by Gouldings (1976) are given below-

Figure 1.5

List of Injunctions Listed by Goulding & Goulding (1976)

1. Don't Be/Don't Exist	7. Don't Feel
2. Don't	8. Don't Think
3. Don't Be a Child	9. Don't Belong
4. Don't Grow Up	10. Don't Be Close
5. Don't Be You	11. Don't Be Important
6. Don't Make It	12. Don't Be Well/Sane

Don't be / don't exist. People with this injunction have coping strategies that don't really address the underlying belief that you are ok to be in the world. They attempted suicide, physically harm themselves or others, have physically harmful addiction or substance abuse. They may have feelings of worthlessness, of being unwanted or unloved. (Stewart and Joines, 1987)

This is a surprisingly common injunction. When parents or caregivers mentally or physically abuse children, the injunction is being given clearly. Parents can give 'Don't be' from their own Child Ego States if they feel threatened by the presence of a child. Perhaps they feel in their Child Ego State that there won't be enough attention to them. Perhaps they clothe and feed the child, but aren't interested in them.

A child might be told 'I wish I hadn't had you' 'I should never have had children' 'this family would be better off without you' (Paul Murphy, 2014).

Don't. 'Don't' might lead very quiet lives, possibly finding it hard to take even the smallest of risks to get their needs met. They have maladaptive over

cautiousness, habitual dithering between courses of action, never getting started on projects. (Stewart and Joines, 1987)

This is from a parent frightened in their own Child Ego State rather than in reality. This parent will give fear-laden reasons for the child not to go out, explore and be themselves in the world or in fact 'do' anything. People who have been magically spelled with 'Don't' might lead very quiet lives, possibly finding it hard to take even the smallest of risks to get their needs met. (Paul Murphy, 2014)

Don't be a child. People with this injunction have habitual stiffness and solemnity in manner, awkwardness in dealing with children, discomfort in situation that entail playing, behaving spontaneously or having fun, particularly where there is no rules (Stewart, 1989). They have difficulty having fun, letting go, accessing their Child Ego State because they weren't allowed to be children.

The parents in their own Child Ego State don't feel safe having other children around. In their childhood they maybe they weren't allowed to be children. Often they state, 'children are best seen, not heard' 'Don't be such a baby' 'Grow up!' 'act your age' 'you're a big boy/girl now I expect more from you now' 'you're too old to cry' 'you're the responsible one'. (Murphy, 2014)

Don't grow up. Habitual childlike mannerism, avoidance of positions of responsibility, inclination for relationships where the other person takes charge, readiness to escalate feelings in response to stress, discomfort in situations are very common feature of this injunction, that call for analysis or self restraint especially when this entails setting rules for self or others (Stewart, 1989).

Here, Parents might suggest that the world is more dangerous than it is. They might be overprotective and not allow their child to explore for themselves. Some of them might not have grown up themselves and wish to stay young.

Don't be you. When an individual carries a sense of a gap in themselves, that they're somehow not who they are, can be an indication of having the injunction "Don't be you". Their estimation of themselves as inferior to others and behavior or choice of dress typical of other sex. Parents often state "we always wanted a girl/boy, but you came along instead" (Stewart, 1989). A parent might say a child is/should be a certain way because that's how they view the child, not because that's who the child is. The parent might compare with siblings, peers, and friends.

Don't make it. These people typically work hard in the class and do all assignments competently. But in the exam situations, they are likely to find some way of incapacitate them. They may panic and walk out of the exam. Sometimes they even come down with psychogenic illness.

This message comes from a parent in their Child Ego State being jealous of their child's abilities. They might have given their child opportunities they never had and be resentful. These parents might feel threatened and not want their child to be more successful than them. (Murphy, 2014)

Don't feel. In this injunction individual may report of never feeling (angry, sad, scared etc). Their behavior patterns entail blanking off physical sensations. They have habitual overeating or under eating. Often they heard from parents or significant, 'Keep calm and carry on', 'boys don't cry', 'girls are not allowed to show anger'. In some cases, some feelings are allowed and stand in for others. So a family might 'do' anger, but not joy or fear or sadness. They might sound angry a lot, but as anger is the one feeling they do, some of their anger might be covering up the real 'forbidden' feeling underneath. Some men cover fear or hurt or sadness with anger because anger is 'allowed' for men.

Don't think. This injunction has a habitual 'blinking out' or confusion when faced with problems, escalating feelings as a substitute for thinking (Stewart, 1989). Some parents undermine confidence in their child's ability to problem solve. They might have been made fun of for their thinking by parents or even teachers. If people as adults regularly get confused or agitated when they need to work out a problem, they may have this injunction (Murphy, 2014)

Don't belong. People with this injunction have a sensation of being 'out of it' in groups. Parents can give a message of 'you're the odd one out of the family', 'you don't fit in around here', 'it's you not us', 'we brought the wrong baby home with us'. Or the family as a unit might model not being able to integrate in a community (Murphy, 2014)

Don't be close. Stewart (1989) said, people with this injunction have unease at touching or being touched. They have difficulty in giving or receiving affection, lack of emotional rapport with family or friends, unwillingness to enter committed relationships.

A child might pick up on a parent not wanting to be physically close to them and might feel rejected. A parent might not be interested in forming an emotional attachment with the child. So in order to protect themselves from the unbearable pain of feeling rejected, the child decides not to feel close with others. If you remember that the ultimate sanction in prison is solitary confinement, this can be a particularly cruel lifetime survival strategy. If someone is very overweight, they might have a Don't be close and a Don't Feel (Murphy, 2014)

Don't be important. According to Stewart these people want things but not asking for them openly. They feel unease in leadership situations, face difficulty

speaking in public. They also feel insignificant. Sometimes they experience of being one-down to authority-figures (Stewart, 1989).

This is about the parent in their Child Ego State not wanting their child to be more important than them. Think of the families that organize themselves around the needs or demands of a parent. This message is swallowed and believed so that the child might spend their entire lives not feeling important to anyone, not even themselves (Murphy, 2014).

Don't be well/sane. Whenever life feels too scary or demanding people with this injunction may feel the only way to be is not to be well. Often they have the issue of psychosomatic feature.

Some children may only get the attention of their parents by being sick. So the child may decide out of awareness not to be well. Whenever life feels too scary or demanding this person may feel the only way to be is not to be well. (Murphy, 2014) Stewart (1989) mentioned, this may be modeled by a parent who uses illness or craziness as a means of manipulating people.

Besides negative messages parents also give positive expression to their child and child take it as source of energy and powerful to move for growth. These types of message also need to understand to help a client.

Permissions. Parental teaching often happens at an unconscious level, when parents are excited by and approve a child's behavior, the messages they give are often "Permissions". Permissions are just as the word implies - giving the child permission to do something (Newton, 2019). They are the opposite of injunctions and each of the twelve injunctions has its corresponding permissions such as, example, "Do think"; "Do be who you are".

The unhelpful childhood messages or injunctions make the people feel uncomfortable and it is difficult to carry these messages. Mostly, these messages come directly from the parents as instructions. The little child in the verbal stage starts trying to do things according to their parent's choice to counter the negative messages and drives to survive.

Counter injunctions and drivers. When parents observe their sons or daughters are not succeeding, or not being comfortable with whom they are, they attempt to “counter” the effect of the earlier messages with counter-injunctions. These messages come from the parents' Parent ego state. They convey the “shoulds”, “oughts” and “dos” of parental expectations. These behaviors, individual defensively builds up against the injunctions and they are the actual impact of the Script. These are important in how the Script is lived out, as they rely on the child's perception of what gives recognition and love from his parents. These Counter injunctions, given in later childhood are mostly verbal, involving both constructive regulations, prescriptions, on how to survive in the world in a positive way and inappropriate messages that are associated with a Driver. (Corey, 2009)

A Driver is based on the child's perception of what creates conditional recognition. This is an observable behavior that is expressed as a way of dealing with the internal stress created by the injunctions. Kahler and Capers (1974) identified five common Drivers. These are: Be Strong, Be Perfect, Please others, Try hard and Hurry up.

Claire Newton (2019) mentioned,

“the messages given at the psychological level are far more powerful and enduring than those given at the social level, so the problem with these

counter-injunctions is that no matter how much we try to please, we feel as though we are still not doing enough or being enough”.

Decisions and redecisions. Transactional analysis emphasizes our ability to become aware of the decisions that govern our behavior and the capacity to make new decisions that will beneficially alter the course of our life. Here, is a description of addresses the decisions made in response to parental injunctions and counter injunctions and clarifies the redecisional process (Corey, 2009).

TA script theory can also be linked to the psychoanalytical view on neurosis as an intra-psychic conflict (Fenichel, 1945, Haak, 1982). Small children come into conflict with the environment when they are frustrated in getting their operational needs satisfied. The conflict is pushed away, becomes unconscious and then fixated as a need at the time of the conflict. When, at times of crisis later in life, the individuals want to regain their inner balance, they regress to the point of fixation. The ego resolves the conflict by creating a symbolically designed compromise formation, the neurotic symptom. (Budiša, Gavrilov, Jerković, Dickov, Vučković, Mitrovic; 2012). This is the solution Berne called the early decision, which is the basis for script formation.

Whatever injunctions people have received, and whatever the resulting life decisions were, transactional analysis maintains that people can make substantive life changes by changing their decisions—by redeciding in the moment. Corey (2009) mentioned, a basic assumption of TA is that anything that has been learned can be relearned.

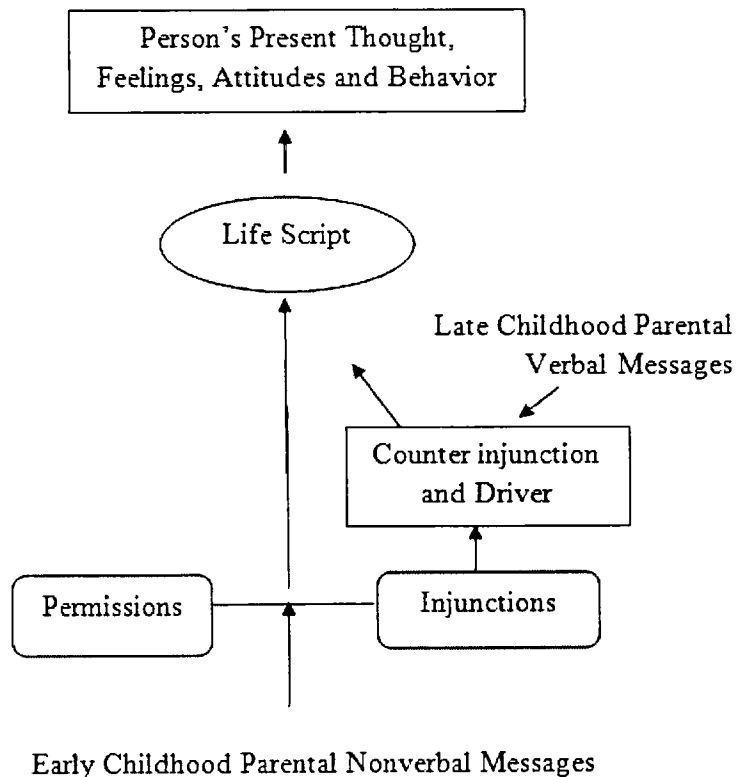
As a part of the process of TA therapy, clients are often encouraged to return to the childhood scenes in which they arrived at self-limiting decisions. Once there, the clients re-experience the scene and then relive it in fantasy in some new way that

allows them to reject their old decisions and create new ones. They then design experiments so that they can practice new behavior to reinforce their redecision. (Corey, 2009)

Impacts of childhood parental messages (injunction and permission) in personality. The child responds to the injunctions and makes a script decision. It is a negative script decision, which will possibly cause difficulty in later life. As discussed earlier, a person’s current thoughts, feelings, attitudes and behaviors depend on his/her life script. This script is written by that person during his/her childhood, based on his/her injunctions and permissions. During late childhood, some counter injunctions and drivers develop against these injunctions to confirm them.

Figure: 1.6

Impacts of Injunctions in Present Life



Identification and Exploration of Childhood Parental Messages

Now, at present moment, that person's thoughts, feelings, attitudes and behaviors are regulated by those drivers. For example, the person who has "Be Perfect" driver, he/she may always want to act perfectly in any situation and this driver may come from "don't make mistake" injunction. In short, we can say that injunctions basically influence a person's personality through drivers.

Holtby (1974) gave an example of how he had charted the sequence of parental injunctions, precipitating events, through to outcome and hence reaffirming parental attributions and predictions. Thus, several injunctions were triggered for the client by a mix of coinciding stressful events, leading to not OK feelings, and hence through anger to depression to drinking to argue with wife, into psychotic break and self destructive behavior that was similar to his father's behavior and resulted in the client being hospitalized.

Bessems (2014) said, transactional analysts believe that most people are basically OK and in difficulty only because their parents (or other grown ups and influential people) have exposed them to powerful injunctions and attributions with long-term harmful effects.

In exploring the impact of injunctions on people's life McNeel (2010) proposed that the child makes two decisions – a despairing and a defiant one. The despairing decision is made when the child accepts the parental message - that there is something wrong with him or her. The defiant decision is made when the child tries to fight against the parental message. He/she develops coping behaviors to resist the injunctive message and master the circumstances. These coping behaviors tend to be extremes that are impossible to achieve and so are doomed to failure.

Now, at present moment, that person's thoughts, feelings, attitudes and behaviors are regulated by those drivers. For example, the person who has "Be Perfect" driver, he/she may always want to act perfectly in any situation and this driver may come from "don't make mistake" injunction. In short, we can say that injunctions basically influence a person's personality through drivers.

Holtby (1974) gave an example of how he had charted the sequence of parental injunctions, precipitating events, through to outcome and hence reaffirming parental attributions and predictions. Thus, several injunctions were triggered for the client by a mix of coinciding stressful events, leading to not OK feelings, and hence through anger to depression to drinking to argue with wife, into psychotic break and self destructive behavior that was similar to his father's behavior and resulted in the client being hospitalized.

Bessem's (2014) said, transactional analysts believe that most people are basically OK and in difficulty only because their parents (or other grown ups and influential people) have exposed them to powerful injunctions and attributions with long-term harmful effects.

In exploring the impact of injunctions on people's life McNeel (2010) proposed that the child makes two decisions – a despairing and a defiant one. The despairing decision is made when the child accepts the parental message - that there is something wrong with him or her. The defiant decision is made when the child tries to fight against the parental message. He/she develops coping behaviors to resist the injunctive message and master the circumstances. These coping behaviors tend to be extremes that are impossible to achieve and so are doomed to failure.

from being in an old scene, they design experiments so that they can practice new behavior to reinforce their redecision both in and out of the therapy office.

With each of the twelve basic injunctions previously described (and some possible decisions that flow from them), there are countless possibilities for new decisions. In each case the therapist chooses an early scene that fits the client's injunctions/decision pattern, so that the scene will help this client to make a specific redecision. For example, Mita relives scenes with her parents when she was positively stroked for failing or was negatively stroked for succeeding. It was apparent that at those times that she accepted the injunction "Don't succeed." Her therapist challenged her to examine whether the decision, which may have been functional or even necessary in the past, is currently appropriate or not. She may redecide that "I will make it, and I am successful, even though it is not what you want from me." Another example is Bikash, who eventually explored that he responded to his father's injunction "Don't grow" by deciding to remain helpless and immature. He recalled the learning that his father shouted at him when he showed independence and, when he showed helpless, he was given his father's attention. As he wanted his father's approval, therefore, Bikash decided, "I'll remain a child forever." During a therapy session, Bikash went back to a childhood scene in which he was stroked for his helplessness, and he talked to his father now in a way that he never did as a child: "Dad, even though I still want your approval, I don't need it to exist. Your acceptance is not worth the price I'd have to pay. I'm capable of deciding for myself and standing on my own two feet. I'll be the man that I want to be, not the boy that you want me to be."

In this redecision works, Mita and Bikash entered the past and created fantasized scenes in which they can safely give up old and currently inappropriate

early decisions, because both were armed with an understanding in the present that enabled them to relive the scene in a new way. This process of redecision is a beginning rather than an ending. The Gouldings (1979) believe it is possible to give a new ending to the scenes in which original decisions were made—a new ending that often results in a new beginning that allows clients to think, feel, and act in revitalized ways. Once clients experience a redecision through fantasy work, they and their therapists design experiments so they can practice new behavior to reinforce their decision. The Gouldings maintain that clients can discover an ability to be autonomous and to experience a sense of freedom, excitement, and energy.

Necessity of tools for identifying injunction. We saw that injunctions have significant impact on personality and on the basis of such injunctions people take early decisions. In therapeutic procedure, if a client wants to take redecisions, the therapist needs to identify and explore such injunctions properly. To do this, the therapist needs to have some resources or guidelines that can make therapeutic process more effective, fruitful and less time consuming.

Literature Review

Transactional Analysis (TA) was originally developed by Berne in the late 1950s. As Berne gained confidence in this theory, he went on to introduce the in a 1957 paper – one year before he published his seminal paper introducing Transactional Analysis. It is both a theory of personality as well as a theory of communication. In its personality part it includes theories of child development and psychopathology, which forms the basis of a theory of psychotherapy. The theory of communication includes understanding of groups and organizations (Berne, 1966). Primarily it is used as a therapeutic tool even though it has relevance for facilitating a deeper understanding of human behaviors which affect relationships in almost all

human interaction settings. Initially, TA has roots in psychoanalysis but later on as the science of analysis developed cognitive behaviorism and humanist traditions, essentially combined all these based on the humanist value system (Clarkson & Gilbert, 1988). TA developed tremendously both theoretically and practically during the decades since Bern's early work, such that by the 1970s there were three, recognized schools of TA: the Classical School, the Redecision School and the Cathexis School (Barnes, 1977). Over the past four decades TA has developed further, specifically within the last decade to reflect the influence of debates in the psychotherapeutic community at large, and particularly the impact of work in neuroscience on psychotherapy. Tudor (2007) have categorized TA into seven traditions giving the focus, theories, methods and external influences to each. However central to all this traditions in TA are key concepts, which offer a starting point for appraisal. Based on conceptual method the commitment between therapist and client is important to achieve its objectives (Jones, 1995). Second is the concept of Ego states, which is categorized as Parent, Adult and Child. Then a theory of social interaction based on a model of transactions between the ego states, and a concept of a life script wherein the origins of the client's problems reside. The basic premise is that the transactions engaged in by people stimulate the acquisition of psychological disturbance and the psychological game they play then reinforce that disturbance and distress. So an accurate assessment based on psychopathology and in the transactional Analysis framework is very important. Based on this idea review of research works are as given below.

Although he defined script essentially as an "unconscious life plan for the individual based on decisions made in early childhood" (Berne, 1966), he was not interested in therapies with long processes of transference and countertransference to

raise an awareness of unconscious material. His method was allied with the client's functioning in the present, where the focus was mostly on processing the early message that the client could explicitly remember. He continued to develop the concept, culminating in a definition published posthumously (Berne, 1972) of the script as “an ongoing program, developed in early childhood under parental influence, which directs the individual's behavior in the most important aspects of his life”.

Berne's approach was further developed by his colleagues and successors (English, 1972; Goulding & Goulding, 1976, 1979; Steiner, 1967; Woollams, 1973). Steiner (1967) added the script matrix as a diagram showing how the ego states of the Child are impacted upon by injunctions, counterinjunctions, the drivers and program from the ego states of the parents. Other diagrams by Berne (1966), Goulding & Goulding (1979) and Woollams & Brown (1978) were more detailed and aimed at clarifying the theoretical developmental psychological aspect. Following an idea by Karpman (1966), Steiner (1967) complemented his visual matrix with a checklist where other script components were listed. Berne (1972) provided a script questionnaire comprising 220 questions; this was followed by questionnaires with fewer questions from authors such as James (1977), McCormick (1971) and Holloway (1973a).

Dusay (1972) developed a visual representation of how an individual's psychic energy is distributed through his or her ego states; he called this a —egogram. This visual representation is drawn as a bar graph with five separate bars, one representing each of the five ego states. Within an ego gram, higher columns above the respective ego state identify predominant ego states. Dusay concluded that the intensity and frequency of individual functional ego states relative to the rest of the personality can be recognized intuitively.

Fine and Poggio (1977) constructed an instrument for finding out the Behavioral attributes of the life positions. For this purpose a personal orientation scale is developed to determine the existential life positions of teachers. Twenty-two TA knowledgeable persons were tested. Their objective was to rate four teachers they had known. Each would represent one of the life positions.

Kramer (1978) developed the Transactional Analysis Life Position Survey. The instrument is a simple Likert rating scale that consists of 40 items.

Wyckoff (1974) developed a theory of sex role scripting in men and women that included the purported existence of a stronger Nurturing Parent ego state in women than in men. According to Wyckoff, the Nurturing Parent (NP) ego state is not innate, but a product of social interaction.

Steiner (1974) also believed that women and men are socialized to develop certain parts of their personalities while suppressing the development of other parts of their personalities.

Price (1975), in an effort to develop an instrument to measure individual differences in the distribution of psychic energy as demonstrated by Dusay's egogram, developed the Psychic Energy Profile (PEP).

Brennan and Mc.Clenaghan (1978), in an attempt to design an instrument to measure the four conceptual domains of transactional analysis theory – existential positions, ego states, stroking behaviors, and intimacy – developed the Transactional Behavior Questionnaire (TBQ).

Williams and Williams (1980) developed a procedure for measuring transactional analysis, functional ego states based on the Adjective Check List. Fifteen experts in transactional analysis assigned ego state ratings to the 300 items of the Adjective Check List. Thirteen adjectives were identified for each functional ego

state that was strongly associated with that particular ego state. An adjective was considered to be strongly associated with a particular ego state if it received a mean rating of at least 3.5 on a scale ranging from 0 (not at all descriptive of an ego state) to 4 (highly descriptive of an ego state) from the 15 judges (certified members of the International Transactional Analysis Association). A total of 65 adjectives was obtained. The purpose of this study was to develop ratings so that anyone could use the adjectives of the Adjective Checklist to describe him or herself or another person, and this description could be scored for functional ego states (Williams and Williams, 1980).

Turner (1988) described the development of a Parent-Adult-Child Drawing Task (PAC-D), a projective instrument designed to elicit and assess ego state information from therapy clients. A second projective technique, the Transactional Analysis sentence Completion Form (TASC), was also presented by Turner (1988) for use with the PAC-D. The TASC was developed to elicit self-report information about a client's injunctions, drivers (counter script slogans), and other transactional analysis dynamics.

Based on different versions of script questionnaires/ checklists, Ohlsson, Björk & Johnsson (1992) designed, from their clinical experience, a script questionnaire with 43 questions and a script checklist including a script matrix with a checklist. These have been the work material for this study. Because of the various meanings given to the word 'script', it is suggested that the term as used in this paper refers to all of the items in this checklist and that, ideally, when talking about a person's script, the observer is referring to the whole checklist rather than to one or a few of the items. Cole (1993) linked injunctions to chronic back pain, describing how Don't Be, Don't Make It, Don't Grow Up and Don't Be Well can produce behaviors that may be

perceived as malingering, and how Don't Feel (what you feel) and Don't Be a Child may greatly increase the stress. McClendon & Kadis (1994) propose that the power of injunctions is created through shame affect (Tomkins 1962, 1963, 1991) where 'shame' refers to the disruption of a positive state and not as commonly associated with being shamed. They describe the four defensive patterns (Nathanson 1992) of withdrawal, attack self, attack another, and avoidance (as in suppressing awareness). Hence, they recommend addressing the defensive pattern so the client can decide. Ramond (1994) suggests an additional injunction – Don't Change – as the basis for a script that prevents the children of immigrant families from integrating into the culture when they are the first generation born in a host country. This might be considered as a form of gossamer injunction, with an apparently positive maintenance of the culture of the parents' origin leading to an 'inability' to integrate. Lammers (1994) review previous literature on injunctions and suggests a geometric model adapted from Groder's (1977) octahedron.

Loffredo and Omizo (1997) published research on an objective functional ego state personality measure, the Ego State Questionnaire (ESQ). Using the ESQ-R, most of the Loffredo and Omizo (1997) study was repeated and a new variable, college major, was included in the data collection and analysis. The variable, college major, which is related to vocational interest, was added to the study. Research conducted by Boholst in 2002 for construction of a Life Position Scale (Boholst in 2002) . This consists of items representing four convictions articulated by the Berne (1972) —I'm OK (I+), I'm not-OK (I-), You're OK (U+), and You're not-OK (U-)—and was administered to 95 participants.

Roland Johnsson and Gunvor Stenlund (2010) studied on the affective dimension of alliance in transactional analysis psychotherapy. John R. McNeel (2010)

did his research on “Understanding the Power of Injunctive Messages and How They are Resolved in Redecision Therapy”. In this research, he emphasis on understanding the power, influence, and impact of injunctive messages as well as the way in which they are resolved. It is posited that there are two, rather than one, central decision to each injunctive message: a despairing decision and a definite decision.

Roland Johnsson (2011) conducted his research on Client Assessment in Transactional Analysis – A Study of the Reliability and Validity of the Ohlsson, Björk and Johnsson Script Questionnaire. In the same year he also conducted the research on Transactional Analysis as psychotherapy method – A Discourse Analytic study. Later, Roland Johnsson (2011) conducted a research titled “Transactional Analysis Psychotherapy”. He did three studies (Study 1: “Client Assessment in Transactional Analysis – A Study of the Reliability and Validity of the Ohlsson, Björk and Johnsson Script Questionnaire”, Study 2: “Transactional Analysis as psychotherapy method – A Discourse Analytic study”, Study 3: “The affective dimension of alliance in Transactional Analysis psychotherapy”) under this research. The overall aim of that research was to enhance and revive the practical understanding of the active ingredients in Transactional Analysis Psychotherapy (TA) and to define and lay down elements of TA, which makes it a distinct and replicable method of treatment. The three key therapeutic areas diagnosis /client assessment, psychotherapy methodology and therapeutic alliance have been studied.

Danijela Budiša et all (2012) conducted research titled “The presence of injunctions in clinical and non-clinical populations”. This research focused on injunctions differences between clinical and non-clinical populations.

It may be logical to hypothesize that transactional analysis psychotherapy should also have considerable validity for effectiveness in treatment, because as discussed

transactional analysis psychotherapy has a number of similar ways in understanding the concepts of those concepts shown empirical in dealing clients. In Bangladesh, transactional analysis theory lacks empirical research instruments that are standardized in a clinical setting. The review of literature reveals that, there are no existing standardized tools in Injunction of transactional analysis at present. The review also concludes that, only very few tools discussed above on ego states, scripts and among them none are developed solely to identify injunction. This implies the need for construction of standardized tools to identify injunction, which are necessary for the clinical setting to diagnose the client.

Rationale of the Research

The implied messages the child perceives in his/her own small little world, depending on the situation and the intense emotional provocation are called injunctions. These injunctions greatly influence a person's personality through regulating his/her thoughts, feelings, attitudes and behaviors. In therapeutic process, if a client wants to take a redecision, it is very important to properly identify his/her injunctions. In Bangladesh, few researches have been conducted on TA concepts, but no research was done regarding the concept of "Injunction", moreover presently, counselors are working by using only theoretical and practical knowledge and skills. But there is no concrete and structured tool that can make the process easier. If any concrete tools to identify and explore injunctions can be developed, then it might help therapists to analyze a client's life script and take redecision more effectively on least cost, labor and time.

Statement of the Problem

According to Goulding (1979), those 12 injunctions help to understand the childhood parental messages, if those can be taken under a construction of developing a tool, it can be helpful in many ways to explore and identify more regarding the parental messages, that children introject in their childhood.

Objective of the Research

General objective. To introduce a therapeutic guideline for identifying and exploring injunctions of a person seeking psychological help.

Specific objectives

- To develop a guideline for identifying and exploring injunctions
- To identify the effectiveness of this injunctions identification and exploration tool

Method

Research Design

A mixed design (qualitative and quantitative) was used to conduct this research. The research contains two stages. In the first stage of the research, qualitative data were collected using the phenomenological approach. Later, quantitative data through checklist were collected to recheck the items. In the 2nd stage (viability and field test), qualitative reflections and feedback of the counselors', expert opinions were included. Here, viability and field test included the usability, familiarity, effectiveness of the guidelines. It was presumed that the mixed method would greatly enhance the validity of the overall findings of the current project.

One of the most prominent characteristics of conducting mixed method research is the possibility of triangulation, i.e., the use of several means (methods, data sources and researchers) to examine the same phenomenon. In a mixed method research, the researcher gains in breadth and depth of understanding and collaboration, while offsetting the weaknesses inherent to using each approach by itself. (FoodRisC 2016)

Phenomenological Research. Phenomenological approach is based on a paradigm of personal knowledge and subjectivity, and emphasizes the importance of personal perspective and interpretation (Stan Lester, 1999). Center for Innovation in Research and Teaching of Grand Canyon University, has been mentioned –

“As a research tool, the phenomenology is based on the academic disciplines of philosophy and psychology and has become a widely accepted method for describing human experiences. Phenomenology is a qualitative research method that is used to describe how human beings experience a certain phenomenon. A phenomenological study attempts to set aside biases and

preconceived assumptions about human experiences, feelings, and responses to a particular situation. It allows the researcher to delve into the perceptions, perspectives, understandings, and feelings of those people who have actually experienced or lived the phenomenon or situation of interest. Therefore, phenomenology can be defined as the direct investigation and description of phenomena as consciously experienced by people living in those experiences. Phenomenological research is typically conducted through the use of in-depth interviews of small samples of participants. By studying the perspectives of multiple participants, a researcher can begin to make generalizations regarding what it is like to experience a certain phenomenon from the perspective of those that have lived the experience.”

When conducting a phenomenological study, the researcher must be willing to listen, see, and understand what the participant is expressing. Moreover, the information may involve a certain level of humility or sensitivity. Yet, the researcher should be prepared to be surprised and open to whatever information that is revealed. It is important to maintain this openness throughout the research process because the purpose is to allow the phenomenon to present itself to the researcher rather than imposing preconceived ideas of the experience (Finlay, 2009).

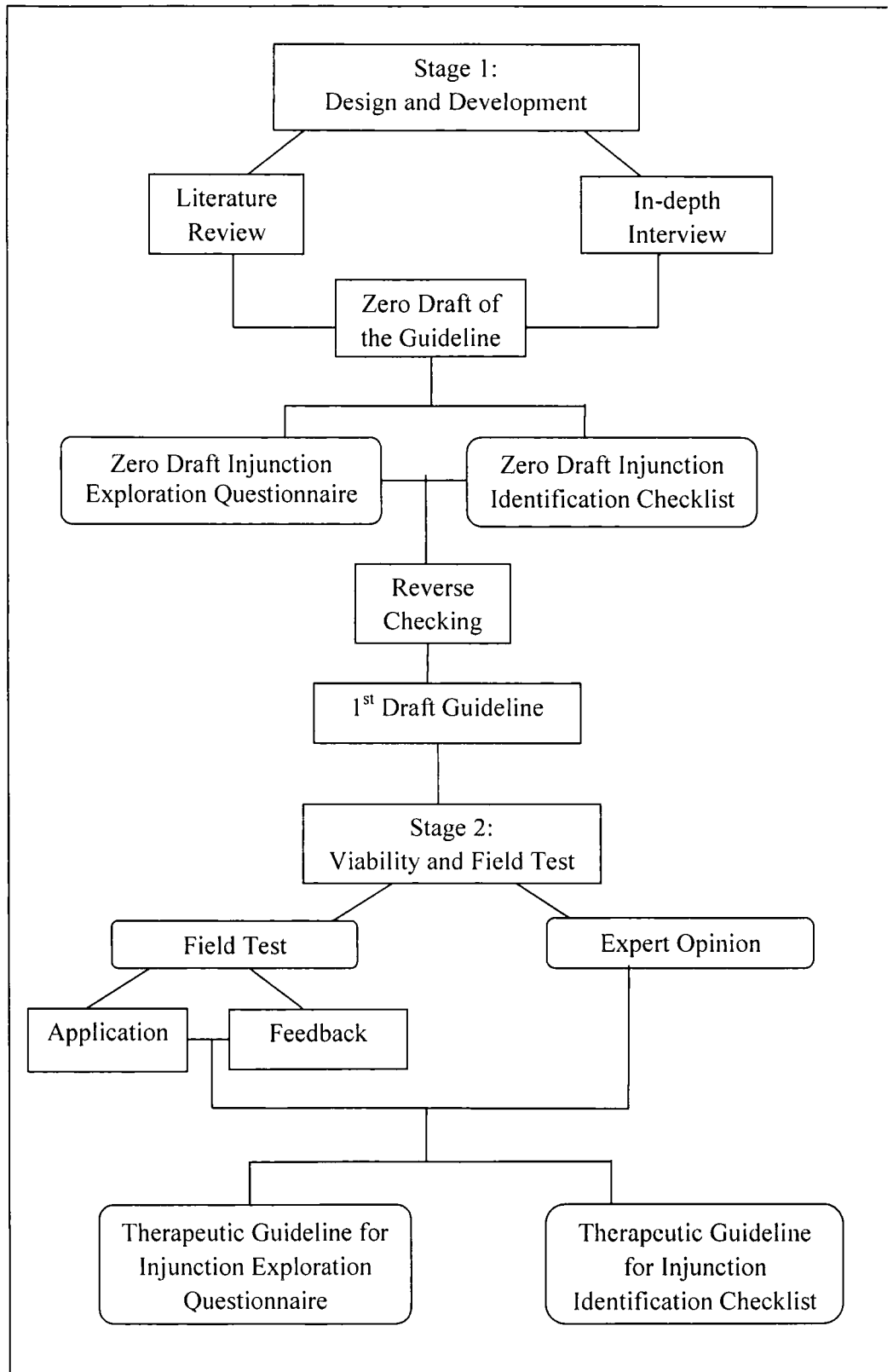
As the present study focuses on to discover the ways of injunction exploration and identification, therefore, phenomenological method was considered.

Data Collection Method

Different methods such as, literature reviews, in depth interviews, reverse checking, field test and expert opinions were conducted to complete the study. The below flow chart shows different methods and steps of the research-

Figure 2.1

Flow Chart of the Steps of Research



Sampling Technique

Participants were selected through purposive sampling technique. “Purposive sampling is based on the intention or the purpose of study. Only those elements will be selected from the population, which suits the best for the purpose of our study” (Seema Singh, 2018).

The aim of the research is to develop a guideline to identify and explore the childhood parental messages in the light of Transactional Analysis Theory; therefore the participants were purposively selected to include those who have knowledge and expertise on TA. They all had the background of TA 101 and/or Diploma in Counseling (TA and NLP) and they are practicing the knowledge of Transactional Analysis in their counseling services. Therefore, they can provide primary data on parental messages based on their working experiences with the clients, knowledge of Transactional Analysis and other related experiences. The inclusion and exclusion criteria's of the research is given below-

Figure 2.2

Inclusion and Exclusion Criteria for Selecting Participants

Inclusion Criteria	Exclusion Criteria
<ul style="list-style-type: none"> • Minimum TA 101 and/or Diploma in Counseling (TA and NLP) • Using TA knowledge in Counseling Practice at least last 2 years 	<ul style="list-style-type: none"> • Not regular in TA training or learning process

The figure explains the participants are practicing counseling at least for 2 years long and they had at least TA 101 degree. Among them, those who are not regular in TA training or learning process, they were excluded from the study.

Neil J. (2010) explained inclusion and exclusion criteria as-

“Inclusion criteria, along with exclusion criteria, make up the selection or eligibility criteria used to rule in or out the target population for a research study. Inclusion criteria should respond to the scientific objective of the study and are critical to accomplish it”.

TA 101 is a basic introductory international course on Transactional Analysis. The purpose of this course is to provide consistent and accurate information about TA concepts. It also acts as a springboard for personal growth and development (TA 101 workbook, 2014). Since the nineties, there has been a regular course on the TA 101 in Bangladesh conducted by a group of certified trainer from India.

The diploma in counseling (TA and NLP) course is an international one year training program which includes in-depth and extensive training, practical knowledge, application of TA knowledge, supervision, examination and evaluation. In Bangladesh, three batches of diploma course had been conducted and around 60 counselors get their certification.

Participants

Total 49 (6 men and 43 women) practicing counseling psychologists, in Bangladesh were included in this research as the participants. The participants' age range was 27-50 years and they were from different institutions and organizations such as mental health (MH) institutions and organizations, public and private universities, hospitals, schools, colleges and NGOs. All of them were graduate and above and have an introductory course in Transactional Analysis and/or diploma in counseling (TA and NLP) (mentioned in sampling technique).

Table: 2.1

Frequency of the Participants in Different Government and Non-Government Organization

	Government	Non-government	Total
MH Organization/Institutions	00	21	21
Hospitals	03	03	06
Universities	03	10	13
Schools	00	05	05
NGOs	00	04	04
Total	06	43	49

The table 2.1 shows the majority of the participants (43 out of 49) were from non-government organization and from mental health organization (20 out of 49).

Table 2.2*Frequency of the Participants according to Sex, Age, Educational and TA**Qualification, Experience and Application of TA Knowledge*

		Female	Male	Total
Sex		43	06	49
Age	25-37 years	22	02	24
	38 years-above	21	04	25
Marital Status	Married-	35	05	40
	Single-	04	01	05
	Divorce-	04	00	04
Educational	M.Sc. in Psychology	19	01	20
Qualification	M.Sc. in Applied Psychology	21	04	25
	Others	03	01	04
TA	TA 101	09	02	11
Qualification	Diploma in Counseling (TA and NLP)	33	04	37
Counseling	2-5 years	15	03	18
Experience	6-10 years	21	02	23
	10 years and above	7	01	08
TA Application	2-5 years	32	05	38
knowledge	6-10 years	04	00	04
	10 years and above	07	01	08

This table shows that the majority of the participants were female (female 43 and male 6). The significant numbers (25 out of 49) of the counselors were from the professional psychology field. The majority of the participants did their diploma course (Diploma course 37 and TA 101 course 12). Their working experiences vary in the range of 2-20 years and the majority (23) of them had experience in between 6-10 years. The TA application varies in the range of 2-15 years and among them a large number (38) of them belong the range of 2-5 years of practicing TA.

Materials:

Demographic information form. A demographic information form was used to collect the necessary demographic information of the participants such as age, sex, educational background, TA qualification etc. (Appendix-I)

In-depth interview (IDI) questionnaire. A Questionnaire was developed through the review of existing literature to take in-depth interviews (Appendix-II). The questionnaire contains 21 questions. In some questions other probing questions were also added based on the necessity for the clarity of the information. The consent letter was developed and provided with the questionnaire (Appendix-III).

Injunction exploration questionnaire. A questionnaire was developed to explore the injunctions. The items on the questionnaire were reviewed and viability field test was conducted through this questionnaire (Appendix-IV). The instructions, injunctions list were developed and provided with the questionnaire (Appendix-V, VI).

Injunction identification checklist. A Checklist was developed (consisting of feelings, thoughts and behavioral aspects) to identify the injunctions. The items of the checklist were reviewed and viability field test was conducted through this checklist

(Appendix-VII). The instructions were developed and provided with the checklist (Appendix-V).

Effectiveness check questionnaire. An Effectiveness Check Questionnaire was developed to see the effectiveness of the questionnaire and checklist (Appendix-VIII)

Procedure:

Stage 1: design and development

Literature review. To prepare the guideline questionnaire for In-depth Interview, relevant literatures on injunction were reviewed. Detailed information regarding 12 injunctions was taken from a Transactional Analysis Journal by Goulding R; Goulding M titled 'Injunctions, Decisions and Redecisions' (1976). To prepare the checklist and questionnaire for the identification and exploration of injunction several books, journals, articles, online resources were reviewed. The clues for the indication of injunction were reviewed from the book TA in Action Counseling and Psychotherapy by Ivn Stewart (1989). McNeel's research paper on "Understanding the Power of Injunctive Messages and How They Are Resolved in Redecision Therapy" (2010) was reviewed from which thoughts behind the injunctions were clarified and also got clarification of behavior related to specific injunction. This diagnostic tool also helped to prepare the questionnaire for exploration of the injunctions.

Table 2.3

Research purpose, methods, tools, participants used for guideline development process

Development	Stage 1		Stage 2	
Process	Design and Development		Field Test and Viability	
Purpose	Item Construction and Categorization	Review the Items	Check Usability, effectiveness	Feedback and Items Categorization
Methods	Literature Review and In-depth Interview	Item Reverse Check	Tools use, Feedback and Individual Discussion	Email and Individual Discussion
Tools	In-depth Interview Questionnaire	Zero draft Questionnaire and Checklist	1 st draft Guideline and Effectiveness Check Questionnaire	1 st draft Guideline
Participants	Six counselors	15 counselors	25 counselors apply the tools among 89 clients	Three experts

In-depth interview. The purpose of the In-depth Interview was to collect the primary data from the counselors, those who have done their diploma in counseling

on TA from Bangladesh. This primary data also helped to prepare a culture appropriate checklist and questionnaire.

Here, six counselors were from different institutions. The In-depth Interview Questionnaire (Appendix-II) was used to conduct the interviews. A consent letter with instruction (Appendix-III) and a form of demographic information (Appendix-I) were given before conducting in-depth interview. In the consent letter, the purpose of the study, confidential issues, and ethical consideration of the study were clearly explained to the participants.

In the process of interviews, at first the participants were verbally approached by the researcher. Those who were agreed interviews were taken from them. Voice recording and taking notes were involved (with the consent of the interviewee) in the data collection process. Each interview took one hour twenty minutes to one hour forty minutes. From these interviews, a zero draft questionnaire and checklist were prepared to explore and identify the injunctions. (Appendix IX and X)

Reverse check of the items of questionnaire and checklist. To review the items of the questionnaire and checklist, the quantitative data collection process was used with 15 counselors. After contacting with 23 counselors, 20 counselors agreed to participate in the process. Among them, 15 counselors provided the full information required for the purpose. The rest five did not give the complete materials. To review the items of the questionnaire and checklist, the items were given to the participants and their task was to tick mark relevant injunction/(s) (Appendix-IV and VII). A consent letter with instruction to fulfill the questionnaire and checklist (Appendix III), a form of demographic information (Appendix I) and a short description of injunctions (Appendix VI) were also provided with the questionnaire and checklist. In the consent letter the purpose of the study, confidential issues, and ethical

consideration of the study was clearly explained to the participants. To conduct this process, firstly, counselors were contacted verbally. Here, initially 23 counselors were contacted and among them 20 counselors were agreed to participate in the research. Then all materials were given to them to find out the relevant injunction/(s) by thick mark and they were given one month for that. Here, 15 counselors were sent back the tools.

Stage 2: Field Test for Viability

Field test. To see the usability, familiarity, effectiveness of exploration questionnaire and identification checklist, 1st draft injunction exploration questionnaire (Appendix XI) and injunction identification checklist (Appendix XII) were developed and given to the 25 counselors those, who have TA 101 and/or Diploma in counseling (TA and NLP). The specific instructions (Appendix XIII) of the tools and a feedback form (Appendix VIII) were also given to the participants. Each counselor was requested to use it at least with three clients. The injunction exploration questionnaire and injunction identification checklist were used with total 87 clients. In this process, after verbal contact with counselors, the materials were given those who agreed with the instruction. Here, initially 35 counselors were contacted and among them 29 counselors were agreed to participate in the research. Then, they were given the materials to conduct this process within a month. After using the tools 25 counselors gave their feedback in the feedback form (Appendix VIII).

Expert opinion. Experts' opinion was sought to see the viability of the guideline. Experts were selected based on their knowledge about the context of the study population. They all have a diploma in counseling (TA and NLP) and are in advance level of training in TA titled Certified Transactional Analysis (CTA). They

are TA practitioner in terms of providing individual counseling, group session, workshop, seminar and so on. They gave their feedback on exploration questionnaire and identification checklist. For doing that verbal consent was taken for providing the opinion. Later, the materials were given to them. Two of them gave feedback for each aspect and item verbally and one of them gave feedback in written. Based on their feedback, some items were reviewed. After having all the feedback, the injunction exploration questionnaire and injunction identification checklist and instruction were updated (Appendix XIV, XV, XVI). The other feedback on the usability, effectiveness is given in the result.

Time Frame

Data collection for this study started in June 2017 and ended in September 2018. Stage one data analyses were conducted during the data collection process. Final analysis of the data was completed by December 2018.

Data Analysis

Robert Elliott and Ladislav Timulak (2005) mentioned

“qualitative research also requires flexibility during the analysis phase as well, with procedures developing in response to the ongoing analysis. Critical challenge is a key, but sometimes overlooked aspect of qualitative data analysis, as the researcher uses constant critical (but not paralyzing) self-reflection and challenging skepticism with regard to the analysis methods and the emerging results.”

In this research, descriptive data analysis process was conducted and it was done manually in both qualitative and quantitative stage. There were several steps of data analysis as presented in the subsections below. All discussions were transcribed in the original language (Bengali). Analysis was also conducted in Bengali. All the

steps of the data analysis were taken cautiously with reflection. Checking and auditing in all steps of the analysis, as well as careful archiving of each step of the analysis for later checking were done. The analysis process was also systematic and organized, so the researcher can easily locate the information the data set and can trace provisional results of the analysis back to the context of the data. Robert Elliott and Ladislav Timulak (2005) also mentioned, “in spite of cherishing flexibility, qualitative research often employs a general strategy that provides the backbone for the analysis. In grounded theory, this strategy is referred to as axial coding (Strauss and Corbin, 1998)”. This research is a general framework for descriptive/interpretive qualitative research. Robert Elliott and Ladislav Timulak used this framework in their several works (e.g., Elliott et al., 1994; Timulak and Elliott, 2003; Timulak and Elliott, 2005). Their works were similar to and influenced by comparable frameworks used by other researchers (e.g., Hill et al., 1997).

Data transcription. All recorded data were transcribed in a verbatim manner. Here, to ensure the secrecy of individual participants, all identification information (such as names, address) was removed from the transcripts. For ensuring quality of the research, the interviews were transcribed by the researcher.

Memo writing. Reflexive notes on the sporadic insight gained during the process of data collection and analysis were recorded as written notes. In grounded theory, the research, memo writing play important roles throughout, from the theoretical sampling during data collection to advanced stages of data analysis i.e., selective coding (Creswell, J. W, 2014).

Data coding. Coding is the process of identifying concepts from textual data. This study used three levels of coding: Open coding, axial coding and selective coding. Although the order of presentation is indicative of the complexities associated

with the level of coding, it does not reflect the order of primacy in a true sense. All three types of coding can be carried out during the same stage of data analysis depending on the emerging understanding of the concepts or categories (Creswell, J. W., 2014).

Open Coding: The first step of the analysis was open coding. It served as the foundation for qualitative data analysis. In this study, the researcher repeatedly went through every line of each interview transcript and coded the salient sections based on the content they represented. Open coding was conducted at two levels. The first level involved line by line coding of the manifested content. This initial level of open coding helped the researcher organize the contents based on the apparent similarity. Second level of open coding involved the incorporation of the broader context of the coded sentences to understand and code the section according to the underlying meaning. This second level coding was carried out either by reading through the transcript or by reading only through the coded sections. Moreover, the researcher often went back to the complete transcripts to acquire the underlying meaning in an even broader context. Conceptual definitions of the categories (codes) were developed during the second level of open coding.

Axial coding: In the open coding process, the categories were identified and coded separately to make them distinctive. However, in most cases such individual categories did not contribute much in further understanding unless their inherent relation was taken into consideration. Thus, axial coding was used to make these inherent relations apparent. It is possible to do axial coding simultaneously with open coding, however, in practice open coding usually precedes axial coding. In the present research, the axial coding process was initiated after a substantial amount of open coding was completed. Comparative analysis of the concepts was conducted between

different incidents, as they were expressed in different transcripts. Open codes were reorganized and in some cases merged with similar codes during the axial coding process.

Selective coding: Selective coding is often considered as the final phase of coding in grounded theory research. Although the process of selective coding can be started at the beginning of data analysis (through memo writing), the researcher often waits, until the final writing process to get a grasp on the theoretical integration of the concepts. The present study used selective coding through comparison of codes and the formation of broad categories as well as by analyzing conceptual categories.

The quantitative data of the research were also analyzed manually as the form of the data was easier to analyze manually than in the software.

Ethical Considerations

The research was approved by the ethical committee of the Department of Educational and Counselling Psychology, University of Dhaka (Appendix XVII). The following section presents some of the major issues taken under consideration in maintaining the ethical standards of the present research.

Informed consent. All the participants were provided detailed information about the nature, purpose and possible future utilization of the research verbally, so that they could make an informed choice regarding their participation in the study. Written consent form was also prepared and provided to the participants in the different stages of the research (Appendix III, V, XIII). The second quantitative study consisted of an anonymous questionnaire survey. Consent to participate was implied by the return of the completed questionnaire.

Wellbeing of the participants. As the research involved the sensitive issue of childhood parental messages, it was presumed that the respondents might experience

some distress during discussion sessions. A severe or long-term harm on the part of the respondents was not expected. The possibility of experiencing distress was clearly written in the consent form and described to the respondents before asking for their participation.

Right to withdraw. The respondents' right to withdraw from research was clearly stated and maintained throughout the study. However, they were informed beforehand that they could only withdraw before their data were anonymously mingled with other respondents' data.

Confidentiality and privacy. As the collection of sensitive and personal information is one of the major concerns for any research, privacy and confidentiality of the participants were given a high priority. All discussions were conducted in a secure place approved by the respondents. The quantitative research was anonymous; therefore, no identity detail was recorded. Furthermore, all the identifiable information appearing in the FGD transcripts was removed during the transcription process.

Result

The findings of the present research are presented in three sections. Section one presents the statistics of the selective socio-demographic data of the participants. Based on the objectives of the study, the section two and three will describe the results. Section two presents the findings of in-depth interview and review of the items in stage one and section three describes the result from the field test and expert opinions in stage three.

Section 1: Selected Statistics of Sample

The total number of participants in the 1st and 2nd stages of the research were 21 and 28 respectively. Selected statistics of sample is given below-

Table: 3.1

Distribution of the participants according to age, sex, organization, qualification and experiences

		Stage 01 Design and Development	Stage 02 Field Test and Viability
Sex	Female	90.48%	85.71%
Age	Median Age	37.5 years	35.5 years
	Range	28-46 years	25-65 years
Marital Status	Married	90.48%	78.57%
Organization/ Institutions	Mental Health	38.1%	32.14%
	General	61.9%	67.16%
Educational Qualification	M.Sc. in Psychology	57.14%	28.57%
	M.Sc. in Applied Psychology	42.86%	57.14%
TA Qualification	Diploma	100%	64.29%
	Introductory Course	00%	35.71%
Counseling Experience	Median Age-	7.5 years	7.25 years
	Range-	4-16 years	2-20 years
TA Application	Median Age-	4.5 years	4.5 years
	Range-	4-15 years	2 -15 years

The table 3.1 shows majority of the participants were female. In stage one, the majority of the participants were from psychology background and in 2nd stage, the majority were from applied psychology course. In stage one, all participants had diploma in counseling (TA and NLP).

Types of clients and areas of concern were presented by the participants. All participants in the both stages regularly provide counseling services to adults (19 years and above), in the 1st stage, 90.48% of the participants also deal with adolescents (10-19 years) and 52.38% participants conduct counseling sessions with children (0-10 years). In the 2nd stage, the percentages of the counseling services with the adolescents and children were respectively 89.29% and 53.57%. (Age limit, WHO, 2013)

They deal with different types of issues. Below table shows the percentages of the issues dealt by the counselors.

Table 3.2

Percentages of Issues of the Clients

Types of Issues	Percentages
Conflict in Romantic Relationship	93.88%
Conflict with Parents	85.71%
Anger	83.67%
Trauma	83.67%
Anxiety	79.59%

The table 3.2 presents that the majority of the participants described similar types of issues they deal with in the counseling sessions. Majority of the participants facilitated sessions on conflict in romantic relationship (93.88%). The next significant issue was conflict with parents (85.71%). Some other issues were anger, trauma, anxiety, drug addiction, depression, role conflict, low self esteem etc.

Section 2: Design and Development of the Guideline

This section describes the findings of the stage one that focused on the development of the guideline which includes literature review, in-depth interview and recheck of the items.

Literature review. After reviewing related journals, books, articles Gouldings' 12 injunctions were selected for the development of the tools (Goulding & Goulding, 1976) as mentioned in the problem of the statement part under introduction. The list of 12 injunctions is given below in figure 3.1

Figure 3.1

List of 12 Injunctions Given by Goulding and Goulding (1976)

1. Don't Be/Don't Exist	2. Don't Feel
3. Don't	4. Don't Think
5. Don't Be a Child	6. Don't Belong
7. Don't Grow Up	8. Don't Be Close
9. Don't Be You	10. Don't Be Important
11. Don't Make It	12. Don't Be Well/Sane

The guideline mainly focuses on identifying these 12 injunctions. Based on the literature review, in-depth interview, the questionnaire was developed. Findings of the

injunctions also revealed that the counselors explore these 12 injunctions in counseling session.

In-depth interview. In in-depth interview, there were two questions for each injunction such as “what are the questions you asked to explore this injunction?” and “what are the characteristics of this injunction?”. In the 1st question, 50% of them mentioned that they do not ask direct questions to explore the injunctions. Rest of them did not mention anything in this regard. For each injunction, they mentioned some questions like- to explore the ‘don’t be child’ injunction, they ask “how do you feel to spend time with children?”, in case of ‘don’t belong’ they ask, “do you feel that you are different from others”. In total 79 questions were found for the exploration of the specific injunctions. Some of the questions presented in the below figure.

Figure 3.2*Examples of Questions from the In-depth Interviews***Injunction Exploration Questionnaire**

1. Don't Exist:
 ১. নিজেকে বা অন্যকে ক্ষতি করা বা মেরে ফেলার চিন্তা/ কল্পনা হয় কিনা?
 ২. নিজেকে কি অপ্রত্যাশিত/ অবাঞ্ছিত মনে হয়?
2. Don't Do (Do Anything)
 ১. কোন কাজ করতে গেলে কি মনে দ্বিধা দ্বন্দ্ব কাজ করে?
 ২. আপনি নিজে থেকে কি কখনো কোন কাজ শুরু করেন?
3. Don't be a Child
 ১. বাচ্চাদের সাথে সময় কাটাতে কেমন লাগে? ভাল লাগে না অস্বস্তি হয়?
 ২. ছোটবেলায় বাবা মা কি প্রান খুলে হাসার বিষয়ে কোন মন্তব্য করতেন?
4. Don't Grow up
 ১. দায়িত্ব নিতে হয় এমন কাজ কি আপনি এড়িয়ে যান?
 ২. আপনার কি কখনো মনে হয় আপনি যানেন না কি করতে হবে?
5. Don't be you
 ১. কোন ধরনের কাপড় পরতে আপনি আরামদায়ক বোধ করেন? ছেলেদের না মেয়েদের?
 ২. বাবা-মা কেউ কি বলত, আমি তোমাকে চাইনি, ছেলে বা মেয়ে চেয়েছিলাম?
6. Don't Make it
 ১. ধরেন, আপনি একটি কাজ শেষ করেছেন, এবং আপনাকে যখন সেটা কাউকে বলতে বা দেখাতে হবে, তখন আপনি কাজটি এড়িয়ে গেলেন, এমন হয় কিনা?
 ২. মনে মনে আপনি কি অনুভব করেন আপনি আপনার জীবন নিয়ে পরাজিত?
7. Don't Feel
 ১. কখনো কি মনে হয় আপনার কোন অনুভূতি হচ্ছে না? রাগ, দুঃখ, কষ্ট...
 ২. বাবা-মা বা অভিভাবকদের মধ্যে এমন কেউ কি আছে যে আবেগ প্রকাশ করেন না?
8. Don't Think
 ১. কোন সমস্যায় পরলে কি মনে হয় কিছু ভাবতে পারছি না?
 ২. আপনার পদ্ধতিটাই হলো একমাত্র সঠিক- এমনটা কি মনে হয়?
9. Don't Belong
 ১. কেউ কি কখনো বলতো- আপনি সবার থেকে আলাদা? লাজুক অথবা জটিল।
 ২. এমন কি হয়, লজ্জা লাগে তাই নিজেকে একা করে রাখেন?
10. Don't be Close
 ১. কেউ স্পর্শ করলে অথবা কাউকে স্পর্শ করতে আপনার কেমন লাগে?
 ২. আপনার কি কখনো মনে হয় আপনি কারো জীবনে বিদ্যমান নেই?
11. Don't be Important
 ১. নেতৃত্ব দিতে হবে এরকম পরিস্থিতিতে আপনি কি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন?
 ২. কখনো কি নিজেকে গুরুত্বহীন মনে হয়?
12. Don't be Well/Sane
 ১. আপনার কি মাঝেমাঝেই খুব দুর্বল এবং ক্লান্ত লাগে?
 ২. অন্যরা যত্ন নিলে আপনার কেমন লাগে?

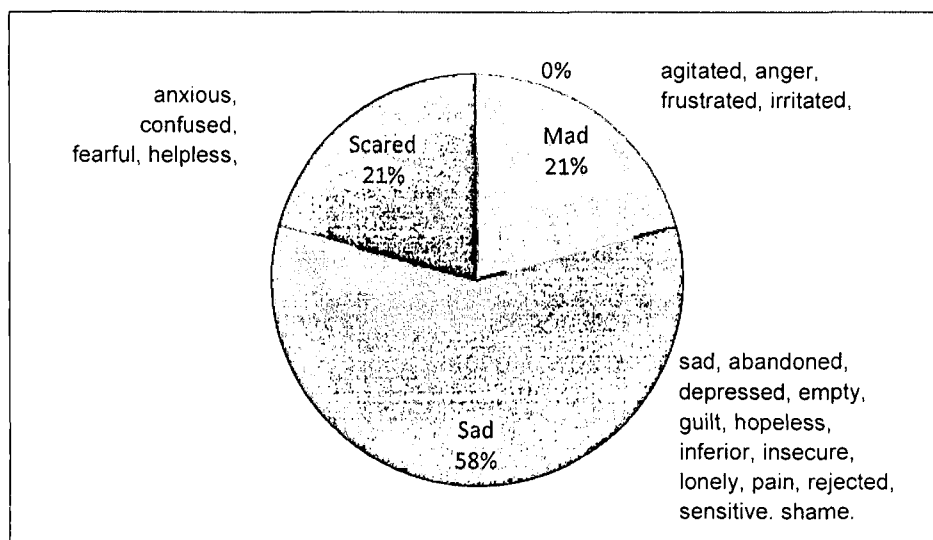
Figure 3.2 shows the questions which counselors usually ask in their counseling sessions to explore the injunctions.

To answer the 2nd question, different aspects like thoughts, beliefs, behaviors, feelings, relationship types with parents, body sensations were also revealed. Among these aspects all of the participants mentioned about the thoughts (e.g. in ‘don’t exist’ injunction “there is importance of my life”), behaviors (e.g. in ‘don’t feel’ injunction “they change the topic when anything related to emotion comes), and feelings (in ‘don’t make it’ injunction “anger”, “shame”, “fear”). From these, in analyzing the data the items were distributed majorly in these three areas. Others aspects which were mentioned by participants included in another section named ‘others’. In these four aspects, several items were identified for each injunction. Finally from these in-depth interviews, a checklist was prepared to identify the injunctions. In total 35 feelings, 76 thoughts, 73 behaviors and 59 other aspects items were included in the checklist.

The mentioned Categories are presented in the figure 3.3, 3.4 and 3.5.

Figure 3.3

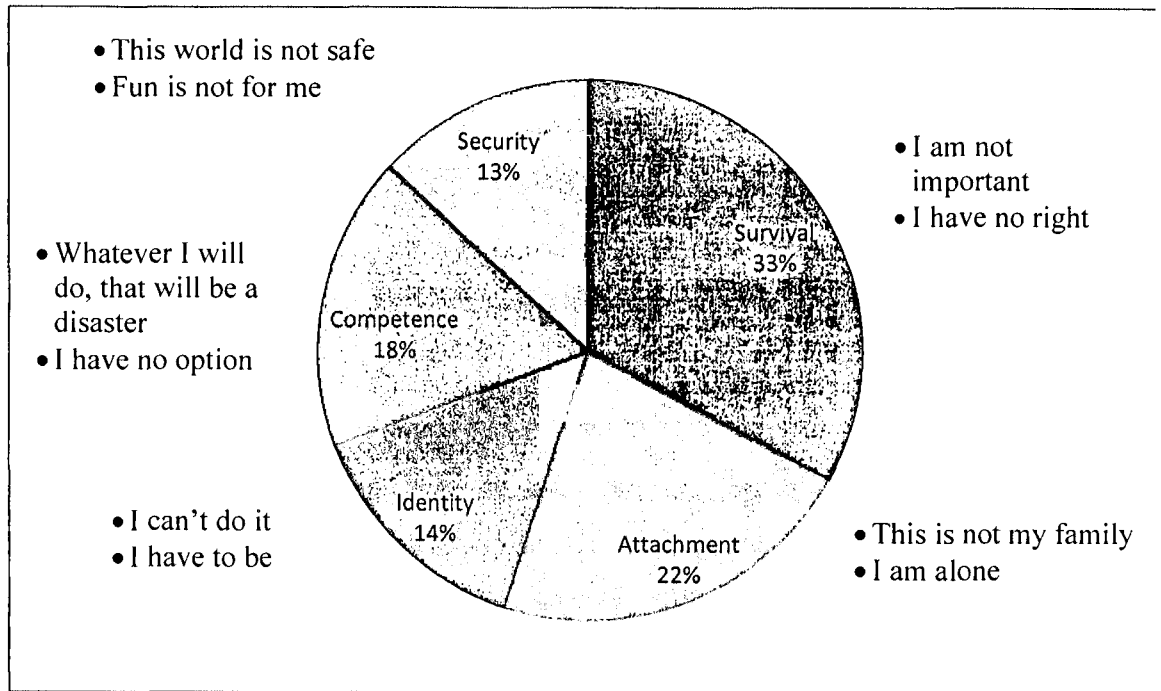
Analysis of types of Feelings



Categories of feelings (John Goulet, 2015) shows the majority of the feelings are sad (58%), next to under sadness are scared (21%) and mad (21%).

Figure 3.4

Analysis of Types of Thoughts



Categories of thoughts (McNeel, 2010) shows majority of the thoughts related to survival issues (33%), next comes the attachment types (22%).

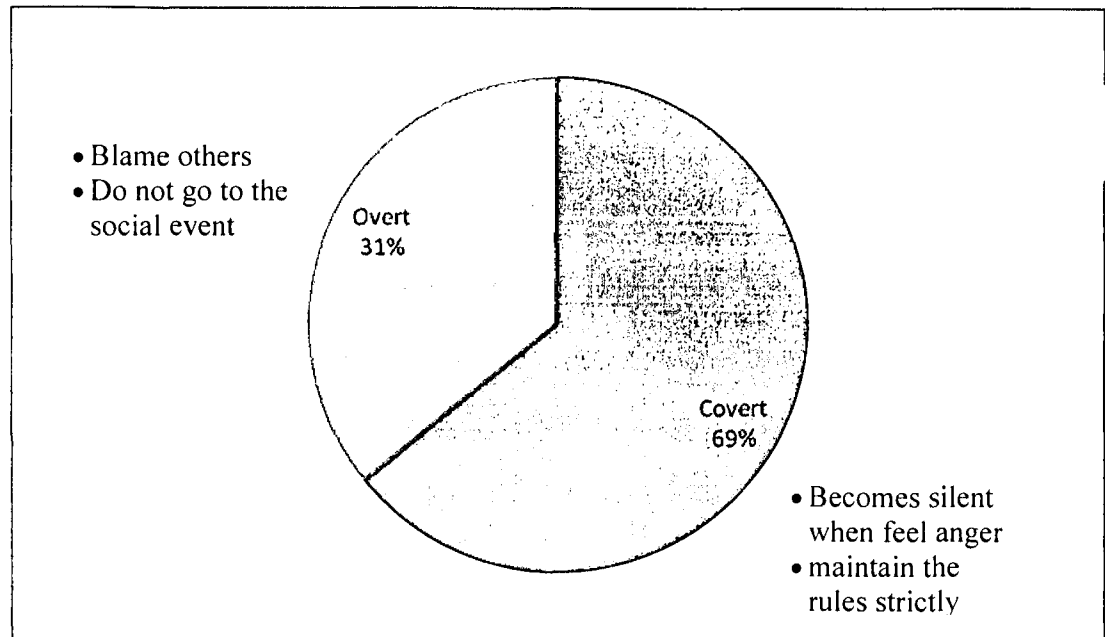
Figure 3.5*Analysis of Types of Behaviors*

Figure 3.5 reveals that the majority of the behavior patterns (69%) were covert in nature which focuses on self. These types of behaviors were categorized by behaviorists and psychologists (Praveen Shrestha, 2017)

In addition, in-depth interviews also revealed several aspects of exploring childhood parental messages. In the beginning of the interviews, the participants were asked several questions to gather information regarding how they explore childhood experiences. For example, they were asked “how do you conduct exploration phase?”, in reply to this question, they shared that they use some questions like - “what do you like to share?”, “what brings you here?”. Two of the participants mentioned that in referred cases, they ask some questions such as, “do you know for which reason you are being referred?”. One of participants added that she explores through contract (mutual agreement between counselor and client about the session goal). Besides exploring presenting symptoms, family information, friends, educational status,

favorite experiences, traumatic experiences, all of them mentioned that they explore childhood experiences of the clients'. While exploring the childhood experience, they focus on the significant figure in childhood, nonverbal-verbal messages/instructions of parents in client's childhood. One of the interviewees shared "often I ask client what types of instructions you received from your parents in childhood?". In the light of Transactional Analysis, they explore and diagnose the ego states, strokes pattern, injunctions, drivers and so on. All the participants mentioned that they explore the information which is relevant to injunctions. In the answer to the question "how do you explore the injunction?". 66.66% of them mentioned that to explore injunction, they look at the reasons, childhood experiences behind the issues which client presents to work. In this regard one participant said "when my client shared that she feels nervous to talk with the senior person, I asked her – in your childhood when you asked something to your parents, how did they respond?". 50% of them mentioned that they do not follow any particular way of exploration but they observe the clients' behavior, language. 33.33% of the participants mentioned that they ask some questions when they find any symptoms which are relevant with a particular injunction like, when client shares any thoughts to harm his/herself, the counselor ask "did you ever attempt to do anything that is harmful for you?". When client shares that he/she feels not important all the time, the counselor ask "how do feel to talk in the public place or with your boss".

Reverse Check

The questions, feelings, thoughts, behaviors and other aspects were reversely checked by 15 counselors. This questions, feelings, thoughts, behaviors were revised after that. Mean number of each used by the counselors were calculated. Those which

were used by the 50% of the counselors were selected for the guideline. Below table shows that the number of items in each sectors:

Table 3.3

Distribution of the Item Number in the Guideline In In-Depth Interview and After Reverse Check

	In-depth Interview	Reverse check
Questions	79	64
Feelings	35	17
Thoughts	76	41
Behaviors	73	47
Others	59	46

Section 3: Viability and Field Test

This section describes the findings of the stage two which includes viability and field test of the guideline. To check the effectiveness and usability of the guideline, 25 counselors used the guideline on 95 clients. 88% of the counselor shared this guideline is comfortable to use in the answer to the question “How much comfortable the guideline was?”. Other 8% said the checklist is more comfortable. 28% participants found the Thought, Feeling, Behavior distribution in the checklist is very effective. In response to the question “Which areas do you thing need improvement or change”, 28% shared that the number of items needs to be decreased. In the final comment, the participants shared that - it is very helpful (7), excellent (6), very useful for Bangladeshi context (3). Other participants also shared their specific positive thoughts on it.

Expert Opinion

Two experts gave specific feedback on the items. They gave suggestions to include and exclude some items, revise the languages, and make the questions more open ended. They also gave emphasis on the clear instruction to use the guideline. The feedback basically was for the further enrichment of the questionnaire. Another feedback was to replace the responses of “Others” category in the categories of “feelings”, “thoughts” in order to avoid the repetition, overlapping and exaggeration of the items in the checklist. Another expert gave the overall feedback and mentioned to keep balance between the numbers of questions for each injunction. He also gave the emphasis to exclude the “other” category in the checklist.

Table 3.4

Distribution of the Items Number in Questionnaire and Checklist after Feedbacks of Counselors and Expert Opinions

Serial number and name of the injunctions	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
	Don't Be/Don't Exist	Don't	Don't Be a Child	Don't Grow Up	Don't Be You	Don't Make It	Don't Feel	Don't Think	Don't Belong	Don't Be Close	Don't Be Important	Don't Be Well/Sane	
Items number in Questionnaire	5	4	3	4	4	4	3	4	4	3	5	2	
Items number in	Feelings	8	7	5	4	6	6	3	4	5	4	6	4
	Thoughts	5	5	6	4	8	3	5	5	6	5	5	6
Checklist	Behaviors	6	4	8	5	6	4	6	7	4	6	4	5

The table shows the highest number of items in the questionnaire is 5 and the lowest number is 2. In the checklist highest number of items is 8 and the lowest number is 3.

Discussion, Conclusion and Recommendation

The aim of the study was to introduce therapeutic guideline for identifying and exploring injunctions of a person seeking psychological help. Mental health counselors, those who are using Transactional Analysis Approach in their therapy can use this guideline to diagnose clients and that will help them to plan for intervention. This process was done by literature review, in-depth interview, reverse check, field test and expert opinion. The focus was partly tied to develop a guideline and partly to identify the effectiveness of it.

In this part of research paper, the researcher focused on answering and fulfilling the objectives of this research. Moreover, it presented the discussion of the findings and the conclusions arrived based on the findings. It then formulated relevant and feasible recommends.

Discussion

Based on the objectives, the research has two stages. The stage one includes literature review, in-depth interview, reverse check and the stage two cover the field test and expert opinion. The total numbers of participants in the 1st and 2nd stage of the research were respectively 21 and 28. In the table 3.1, the statistical analysis of the sample shows age, sex, organization, qualification and experiences of the participants. The female participants were significantly higher in both the stages of the research. In Bangladesh, those who completed their diploma in TA is 50 in total (Nasima Akhter, 2014). Among them, male are only five. The research conducted by McKenzie et al (2018) shows that the patterns of social connectedness among men are diverse, challenging the social science literature that frames all men's social relationships as being largely instrumental, and men as less able and less interested than women in building emotional and supportive relationships with others. A wide

range of age group participants was involved in the both stages which made the research findings more useful for the all age groups. The majority of the participants were with the background of psychology, because the researcher developed a guideline that can be used by the mental health professionals. The other few participants have their masters in different disciplines. They were included because the main inclusion criterion of the research was TA 101 and/or Diploma in Counseling (TA and NLP). This criterion supported the objectives of the research. In the first stage of the research, all participants have a diploma on TA because this was the developing phase of the research and it was needed in- depth knowledge of the TA. In the 2nd phase, 35.71% participants were involved those who have only introductory course. This involvement was helpful to see the effectiveness of the guideline among different levels of TA qualification (introductory course, diploma course, CTA trainee). The significant differences will be discussed later.

Table 3.2 shows different types of issues what counselors deal with in their counseling services. There were similarities in the types of issues but the issues varied in nature such as- conflict in romantic relationship, conflict with parents, anger, trauma, anxiety and so on. Tolan and Wilkins (2012) mentioned in their book that the clients presenting a variety of different problems including:- post traumatic stress, depression, panic and anxiety, drug and alcohol issues, eating difficulties, self-harm, childhood sexual abuse. No recent and Bangladeshi contextual research had been found which explore the mental health issues of the clients.

In the following part, the findings of the present study will be discussed under each specific objective of the study.

Guideline for identifying and exploring injunctions

Literature review. To serve the objective, the phenomenological approach was used to develop the guideline to identify and explore injunctions. After reviewing related journals, books, articles Gouldings' 12 injunctions (figure 3.1) were selected for development of the tools (Goulding & Goulding, 1976). Julie Hay (2013) mentioned, "probably the most referenced material on injunctions is that of Goulding & Goulding (1976), in which they presented a list of 12". Robert and Mary Goulding (1976) identified and canonized 12 injunctions in their book *Changing Lives through Redecision Therapy*. In 1987 Stewart and Joines also referred to these 12 injunctions in their book *TA Today*. This research mainly focuses on identifying these 12 injunctions.

In-depth interview. The questionnaire for in-depth interview was based on these 12 injunctions. The specific question was like- "what types of questions you ask to explore the "don't exist injunction", "which types of characteristic indicate the don't exist injunction". This was especially because to find out the specific questions that can be helpful to explore the injunctions and characteristics to identify the injunctions. In the McNeel's (2010) work there were thoughts mentioned, which can be helpful tools to identify the injunctions. These two questions were asked for each 12 injunctions. In-depth interview was taken from six counselors. In the in-depth interview, 50% participants mentioned that they do not ask direct questions to explore the injunctions. From the sharing, expression and body languages they diagnose injunction. They shared some probable questions that could be asked to explore the injunctions. Other interviewees shared some specific questions to explore injunctions. In total 79 questions were revealed from in-depth interview to explore the injunctions. To explore the script, Berne (1972) provided a script questionnaire

comprising 220 questions; this was followed by questionnaires with fewer questions from authors such as James (1977), McCormick (1971) and Holloway (1973a).

Brennan and Mc.Clenaghan (1978), in an attempt to design an instrument to measure the four conceptual domains of transactional analysis theory – existential positions, ego states, stroking behaviors, and intimacy – developed the Transactional Behavior Questionnaire (TBQ).

Moreover, these six interviewees shared total 243 feelings, thoughts, behavior and other relevant factors to identify specific injunctions. Some of the items were applicable for more than one injunction. Figure 3.1 shows the majority of the feelings related to sadness and others are scared and mad. No feeling was found related to happiness. The categorization was developed by John Goulet (2015). As injunction is the prohibited message interjected by the child, therefore it restricts the spontaneity which leads the negative feelings. Figure 3.2 analyzes the patterns of thoughts related to different injunctions. The categorization was taken from the McNeel's research work on injunctions. McNeel (2010) mentioned about six categories of injunctions such as- survival, security, competence, identity, attachment. All types of thought patterns were found in this research also. The percentage of the items in each category is in-between 13-33%. Here, this researcher found 33% of the thoughts are related to survival injunctions and 13% related to security. Figure 3.3 shows the types of behavior found in this research. Most of the behaviors are related to internal process which is limiting their activities. Injunctions are also defined as negatively formulated messages that limit autonomy. It is considered that injunctions limit one's freedom, i.e. they discourage a child's development and make life more difficult (Lammers 1994). The pattern of behavior also showed the same which mostly restricted the person to do anything such as- "withdrawal from social gathering, don't do anything".

From these findings a checklist was developed to identify injunctions. The checklist includes feelings, thoughts, behaviors and other section as it was mentioned by the interviews. Claude Steiner (1990) mentioned in his book 'Script People Live', "The most complete diagnosis of an ego state includes three sources of information: 1) the behavior of the person being observed, 2) the emotional reaction of the observer, and the opinion of the person being observed. As in the identification of injunctions we take the information based on the ego state of a person in a given moment, therefore feelings, thoughts, and behavior's categories were taken. Physical sensation, childhood information, etc were included in the 'other' category.

Reverse check. At the next level, the reverse check process was done by 15 counselors and table 3.3 shows the items of the each category decreased. In reverse check, the items were given and the counselors identified the relevant injunctions with these items. After reverse check, the total number of items was 151. The median number was taken to select the items. Similar form of adjective checklist was developed by Williams and Williams (1980) to measure transactional analysis functional ego states. Fifteen experts in Transactional Analysis assigned ego state ratings to the 300 items of the Adjective Check List. Thirteen adjectives were identified for each functional ego state that was strongly associated with that particular ego state. An adjective was considered to be strongly associated with a particular ego state if it received a mean rating of at least 3.5 on a scale ranging from 0 (not at all descriptive of an ego state) to 4 (highly descriptive of an ego state) from the 15 judges (certified members of the International Transactional Analysis Association). A total of 65 adjectives was obtained. The purpose of this study was to develop ratings so that anyone could use the adjectives of the Adjective Checklist to

describe him or herself or another person, and this description could be scored for functional ego states.

Effectiveness of this Injunctions Identification and Exploration Tools. The developed questionnaire and checklist with the instructions were given to the 25 counselors to use it in their therapeutic process. The counselors used it with 95 clients. After using the guideline, the feedback was taken from the counselors. 88% of the counselors shared that this guideline is comfortable to use. Some of them mentioned as the instruction of the questionnaire is not to use the questions directly, but to use it as a supportive, thought provoking tool; it becomes often difficult to understand when to ask and how to ask. As the counselors need to be familiar with the questionnaire before use it in the session and the use of this questionnaire demands lot of creativity; therefore, the usage of it varied a lot from counselor to counselor. Those who were less experienced, they faced more difficulties to administer the questionnaire. Another 8% said that the checklist is more comfortable. 28% participants found that the feelings, thoughts, behavioral distributions in the checklist were very effective. As the concept of counseling directly related to the feelings, thoughts, behaviors, it is easy to connect it in injunctions diagnosis also. The definition of counseling according to the American Counseling Association (1997) is “The application of mental health, psychological or human development principles, through cognitive, affective, behavioral or systemic interventions, strategies that address wellness, personal growth, or career development, as well as pathology.”

The enrichment of the guideline was done after the feedback, given by the experts. The languages of the items were changed according to the feedback. Moreover, the “other” category from the checklist was excluded based on the feedback of the experts and counselors. The experts gave their suggestions to

accommodate the items from “other” category to other three categories. The final distribution of the item number in questionnaire and checklist after feedbacks of the counselors and expert opinions has shown in table 3.4 which indicates the cohesiveness among the numbers of the items.

Limitations and Assumptions

There were several limitations to this study. The following are the limitations relevant for the interpretation of the findings from this study:

1. Depending on the exclusion and inclusion criteria of the participant, the participants' number was very few.
2. While taking interview, the participants showed lack of knowledge in TA and TA concepts.
3. There was no CTA (Certified Transactional Analyst) available in Bangladesh; therefore, it was not possible to take a higher level of opinion.

The participants already showed their interest to use this guideline in their therapeutic practice. This guideline probably will be a helpful tool to diagnose the childhood parental messages of the clients.

Recommendations

Based on the findings and considering the reality of the context of Bangladesh following may be recommended to use TA in the therapeutic session.

1. As there are many trainees of CTA are using TA in their therapeutic practice, it would be helpful if they study in groups regarding TA concepts and cases.
2. It is also recommended to take supervision regularly those who are practicing TA in their therapy.

Conclusion

The present study concludes that the developed guideline to explore and identify childhood parental messages is very helpful to diagnose the clients' core issue and make a plan for intervention. It is easy to use, especially with those who have at least TA in diploma. The questionnaire part of the guideline needs creativity to use.

References

- Akhter, N. (2014). The pioneer of TA journey. *Bangladesh, Educational and Counseling Psychology Newsletter*, 4
- American Counseling Association. (1997). *Definition of professional counseling specialty*. Retrieved from <https://www.counseling.org/news/updates/2004/07/26/definition-of-professional-counseling>
- Barnes, G. (1977). *Transactional analysis after Eric Berne; teaching and practices of three TA schools*. New York, Hagerstown, San Francisco, London: Harper's College Press
- Berne, E. (1958). *Transactional Analysis: A new and effective method of group therapy*. *The American Journal of Psychotherapy*, 12, 735–743
- Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy*. New York: Grove Press.
- Berne, E. (1964). *Games people play*. New York: Grove Press
- Berne, E. (1966). *Principles of group treatment*. New York: Oxford University Press
- Berne, E. (1968). *A layman's guide to psychiatry and psychoanalysis* (3rd ed). New York: Simon and Schuster (original work published in 1947 as *The Mind in Action*, New York: Simon and Schuster)
- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello?* New York: Grove Press
- Berne, E. (1975). *What do you say after you say hello?* Corgi Books, London.
- Berne, E. (1978). *Principles of group treatment*. New York: Grove Press
- Berne, E. (1980). *Transactional analysis in psychotherapy - the classic handbook to its principles*. London: Souvenir Press Ltd
- Bessems, R. (2014). *Investigating the influence of foreign cultures on Expats scripts*.

- Boholst, F. (2003). Effects of transactional analysis group therapy on ego states and ego state perception. *Transactional Analysis Journal*, 33 (3), [PDF file], 254-261. Retrieved from portal2nottingham.ac.uk/nmp/research/mental.../berne_outcomes
- Brennan, T., & McClenaghan, J. C. (1978). The transactional behavior questionnaire. *Transactional Analysis Bulletin*, 8(1), 52–55. <https://doi.org/10.1177/036215377800800115>
- Budiša et al., (2012). The presence of injunctions in clinical and non-clinical populations. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice*, 3(2). <https://doi.org/10.29044/v3i2p28>
- Clarkson, P. & Gilbert, M. (1988). Berne's original model of ego states: Some theoretical considerations. *Transactional Analysis Journal*, Vol. 18, No 1, January, 20-29
- Clarkson, P. (1992). In praise of speed, experimentation, agreeableness, endurance, and excellence: counterscript drivers and aspiration. *Transactional Analysis Journal*, 66, 69
- Cole, M. (1993). Injunctions and secondary gains in chronic pain patients. *Transactional Analysis Journal*, 23:4, 191-194
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (8th ed.)*. Retrieved from [http://www.acadiau.ca/~rlehr/Transactional% 20Analysis% 20ch, 20](http://www.acadiau.ca/~rlehr/Transactional%20Analysis%20ch,20).
- Cornell, W. F. (2008). *Explorations in transactional analysis: the meech lake papers pleasanton*. CA: TA Press.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage

- Deborah J. R. (2019). *Statistics for dummies (2nd ed.)*. Retrieved from <https://www.dummies.com/education/math/statistics/how-to-interpret-a-correlation-coefficient-r/>
- Dusay & Dusay (1989). Cited from Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (8th ed.)*. Retrieved from http://www.acadiau.ca/*rlehr/Transactional%20Analysis%20ch,20
- Dusay, J. (1972). Egograms and the constancy hypothesis. *Transactional Analysis Journal*, 2 #3
- Dusay, J. (1986). Cited from Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (8th ed.)*. Retrieved from http://www.acadiau.ca/*rlehr/Transactional%20Analysis%20ch,20
- Elliott, E. & Timulak. (2005). Descriptive and interpretive approaches to qualitative research. *A Handbook of research methods for clinical and health psychology*. Retrieved from <https://Pdfs.Semanticscholar.Org/159b/3cab28e0d5d7fa9a54469737cf391e65cabe>
- English, F. (1972). Sleepy, spunky and spooky. *Transactional Analysis Journal*, 2, 64–73
- Fenichel, O. (1945). *The psychoanalytic theory of neurosis*. London: Routledge
- Fine, M. & Poggio, J. (1977). Behavioral attributes of the life positions. *Transactional Analysis Journal* (7), 350- 357
- Finlay. (2009). Debating phenomenological research methods. *Journal of Phenomenology & Practice*, 3 [PDF file]. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/c4b6/779ed8b8969b760d8187d14f6a5681e4d3b1>

- FoodRisC. (2016). Mixed methods research. *FoodRisc resource centre: A resource centre for food risk and benefit communication*. Retrieved from http://resourcecentre.foodrisc.org/mixed-methods-research_185.html
- Ford, C. L. (2002). *Skills in transactional analysis counselling & psychotherapy*. SAGE Publications
- Gladding, T. (2004). *Counseling: A comprehensive profession (5th ed)*. Columbus, Ohio. Pearson Mcrrill Prentice Hall.
- Goodstein, M. (1971). *A comparison of gestalt and transactional analysis therapies in marathons*. Ph.D. dissertation, Illinois Institute of Technology.
- Goulding, R. & Goulding, M. (1976). Injunctions, decisions and redecisions. *Transactional Analysis Journal* 6:1, 41-48
- Goulding, R. & Goulding, M. (1978). *The Power is in the patient*. San Francisco: TA Press
- Goulding, R. & Goulding, M. (1979). *Changing lives through redecision therapy*. New York: Grove Press Inc
- Goulding, M. (1987). *Theory and practice of group counseling*. New York: Grove Press Inc
- Goulet, J. (2015). *The list of the four major feeling groups* [PDF file]. Retrieved from http://www.johngouletmft.com/The_Four_Feeling_Groups
- Groder, M. (1977) Asklepieion: An integration of psychotherapies in Barnes, Graham (editor). *Transactional analysis after Eric Berne*. New York: Harper's College Press 134-137
- Haak, N. (1982). Allmän neuroslära på psykoanalytisk grund. *General neurosis-learning on psychoanalytic ground*. Stockholm: Natur & Kultur.

Hargarden, H. & Sills, C. (2002). *Transactional Analysis: a relational perspective*.

Hove: Brunner-Routledge

Hartman, C. & Narboe, N. (1974). Catastrophic injunctions. *Transactional Analysis Journal* 4: 2, 10-12

Hay, J. (2013). *Injunctions – an essay* [PDF file]. Retrieved from

https://www.juliehay.org/uploads/1/2/2/9/12294841/injunctions_-_an_essay.

Heyer, N. R. (1979). Development of a questionnaire to measure ego states with some applications to social and comparative psychiatry. *Transactional Analysis Journal*, 9, 9–19

Heyer, N. R. (1987). Empirical research on ego state theory. *Transactional Analysis Journal* 17:1, 286-293

Hill, C. E., Thompson, B. J. & Williams, E. N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist*, 25 [PDF file], 517–572

Holloway, W. (1973a). Clinical transactional analysis with use of life script questionnaire. *Medina: Midwest Institute For Human Understanding*.

Holtby, M. (1974). Literal expressions of parental injunctions as “crazy” behavior. *Transactional Analysis Journal* 4:4, 29-31

James, M. (1977). *Techniques in transactional analysis for psychotherapists and counselors*. Menlo Park: AddisonWesley

Johnsson, R. (2011). *Transactional analysis psychotherapy - three methods describing a transactional analysis group therapy*. Department of Psychology, Lund University

- Johnsson, R. & Stenlund, G. (2010). The affective dimension of alliance in transactional analysis psychotherapy. *International Journal of Transactional Analysis Research & Practice, 1*(1). <https://doi.org/10.29044/v1i1p45>
- Kahler, T. & Capers, H (1974). The counterinjunction. *Transactional Analysis Journal, 4*, 26-42
- Karpman, S. (1966). Teaching transactional analysis in groups. *Transactional Analysis Bulletin, 5* (20), 184–185
- Kramer, F. (1978). Transactional analysis life position survey: An Instrument for measuring life position. *Transactional Analysis Journal, 8*: 166-169
- Kumar, A. (2015). *Review of the steps for development of quantitative research tools.* Adv Practice Nurs 1:103. doi:10.4172/apn.1000103
- Lammers, W. (1994). Injunctions as an impairment to healthy ego state functioning. *Transactional Analysis Journal, 24*:4, 250-254
- Lester, Stan. (1999). *An introduction to phenomenological research* [PDF file]. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/255647619_An_introduction_to_phenomenological_research/stats
- Loffredo, D. A. & Omizo, M. M. (1997). Differences in ego states, locus of control and dogmatism in African American and Anglo- American college students. *Transactional Analysis Journal, 27* (3), 168-173
- McClendon, R. & Kadis, L.B. (1994). Shame and early decisions: theory and clinical implications. *Transactional Analysis Journal, 24*:2, 130-138
- McCormick, P. (1971). *Guide for use of life script questionnaire in transactional analysis.* Berkeley: Transactional Pubs

- McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G., & River, J. (2018). Masculinity, social connectedness, and mental health: men's diverse patterns of practice. *American journal of men's health*, 12(5), 1247–1261.
doi:10.1177/1557988318772732
- McNeel, J. R. (1975). *A study of the effects of an intensive weekend group workshop*. Ph.D. dissertation. California School of Professional Psychology
- McNeel, J. R. (1977). The seven components of rededication therapy. in barnes, g. (ed.) *Transactional Analysis after Eric Berne-Teaching and Practices of Three Schools*, 425-440. New York: Harper's College Press
- McNeel, J. R. (1975). *Redecisions in psychotherapy: A study of the effects of an intensive weekend group workshop*. Unpublished doctoral dissertation. California School of Professional Psychology, San Francisco, California
- McNeel, J. R. (1976). The parent interview. *Transactional Analysis Journal*, 6(1)
- McNeel, J. R. (1982). Redecisions in psychotherapy: A study of the effects of an intensive weekend group workshop. *Transactional Analysis Journal*, 12, 10-26
- McNeel, J. R. (1999). Rededication therapy as a process of new belief acquisition. *Journal of Rededication Therapy*, 1, 103-115
- McNeel, J. R. (2000). Rededication therapy as a process of new belief acquisition: The survival injunctions. *Journal of Rededication Therapy*, 2
- McNeel, J. R. (2002a). Rededication therapy as a process of new belief acquisition: The identity injunctions. *Journal of Rededication Therapy*, 2, 123-134
- McNeel, J. R. (2002b). Rededication therapy as a process of new belief acquisition: The attachment injunctions. *Journal of Rededication Therapy*, 2, 108-122

- McNeel, J. R. (2009a). *Redecision therapy as a process of new belief acquisition: The competence injunctions*. Unpublished manuscript
- McNeel, J. R. (2009b). *Redecision therapy as a process of new belief acquisition: The security injunctions*. Unpublished manuscript
- McNeel, J. R. (2010). Understanding the power of injunctive messages and how they are resolved in rededecision therapy. *Transactional Analysis Journal*
- Murphy, P. (2014). *Find the hidden 'don'ts' you might live by*. Retrieved from <http://www.moreyoucounselling.co.uk/find-the-hidden-donts-you-might-live-by/>
- Nathanson, D. L. (1992). *Shame and Pride: Affect, sex and the birth of the self*. New York: Norton
- Neil, J. (2010). Inclusion and exclusion criteria. *Research methodology*. Retrieved from <https://agawig.giaginsk.ru/516.html>
- Newton, C. (2019). Transactional analysis – Part III (the scripts we follow). *Claire Newton*. Retrived from <http://www.clairenewton.co.za/my-articles/transactional-analysis-part-iii-the-scripts-we-follow.html>
- Novellino, M. (1984). Self-analysis of counter-transference. *Transactional Analysis Journal, 14(1)*, 63-75
- Ohlsson, T., Björk, A. & Johnsson, R. (1992). *Transaktionsanalytisk psykoterapi*. Lund: Studentlitteratur
- Ohlsson, T. (2002). Effects of transactional analysis psychotherapy in therapeutic community treatment of drug addicts. *Transactional Analysis Journal 32*, 153-177
- Price, D.A. (1975). A paper and pencil instrument to measure ego states. *Transactional Analysis Journal, 5*, 242–246

- Price, R. (1988). multiple personalities and dissociated selves: The fragmentation of the child. *Transactional Analysis Journal* 18:3, 231-237
- Ramond, C. (1994). Don't change: A cultural injunction. *Transactional Analysis Journal* 24:3, 220-221
- Salkind J. N. (2010). Inclusion criteria. *SAGE research methods*. Retrieved from <http://methods.sagepub.com/reference/encyc-of-research-design/n183.xml>
- Schiff, J. et al. (1975). Redefining. *Transactional Analysis Journal*, 5:3
- Shaskan, D., Moran, W., Moran, & O. M. (1981). Influence of group psychotherapy: A thirty year follow-up. *Transactional Analysis Journal* 11, 270-274
- Shrestha, P. (2017). Overt vs covert behavior. *Psychestudy*. Retrieved from <https://www.psychestudy.com/behavioral/behavior/overt-vs-covert>
- Sing S. (2018). Sampling techniques. *Towards data science*. Retrieved from <https://towardsdatascience.com/sampling-techniques-a4e34111d808>
- Steiner, C. (1967). A script checklist. *Transactional Analysis Bulletin* 6 (22), 38-39
- Steiner, C. (1974). *Scripts people live: Transactional analysis of life scripts*. New York: Grove Press
- Steiner, C. (1990). *Scripts People live: Transactional analysis of life scripts* (2nd ed.). New York: Grove Press
- Stewart, I. & Joines, V. (1987). *TA today: A new introduction to transactional analysis*. Nottingham, England, and Chapel Hill, Lifespace Publishing
- Stewart, I. (1989). *Transactional analysis counselling in action*. London: Sage Publications
- Stewart, I. & Joines, W. (1996). *TA today: A new introduction to transactional analysis*. Nottingham: Russell Press Ltd

- Strauss, A. & Corbin, J. M. (1998). *Basics qualitative research*. SAGE Publications
- Tomkins, S. (1962). *Affect, imagery, consciousness: The positive affects*. New York: Springer
- Tomkins, S. (1963). *Affect, imagery consciousness: The negative affects, 2*. New York: Springer
- Tomkins, S. (1991). *Affect, imagery, consciousness: The negative affects: Anger and fear, 3*. New York: Springer
- Transactional Analysis for Better Living, (2014). *Asha counseling and training centre*. Coimbatore, India
- Tudor, K. (2003). *The neopsyche the Integrating Adult ego state, in Sills, C. and Hargaden, H. (Eds) ego states*. Worth Publishing
- Tudor, K. (2007). Transactional analysis. In C.Feltham & I.Horton (eds) *The SAGE handbook of counselling & psychotherapy*. London: SAGE
- Turner, R. J. (1988). The parent-adult-child projective drawing Task: A therapeutic tool in TA. *Transactional Analysis Journal, 18*, 60-67
- Wilkins P. and Tolan, J. (2011). Client issues in counselling and psychotherapy, person-centred practice, SAGE Publishing. Retrieved from <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/client-issues-in-counselling-and-psychotherapy/book233333#description>
- Williams, K. B. & Williams, J. E. (1980). The assessment of transactional analysis ego states via the Adjective Check List. *Journal of Personality Assessment, 2*, 120-129
- Wolfinger, N. (2015). Best age of marriage. *Marriage*. Retrieved from <https://time.com/3966588/marriage-wedding-best-age/> marriage

Woollams, S. (1973). Formation of the script. *Transactional Analysis Journal*, 3, 31–37

Woollams, S. & Brown, M. (1978). *Transactional Analysis*. Dexter: Huron Valley Press

Woollams, S. and Brown, M. (1979). *The total handbook of transactional analysis*. Prentice Hall, Inc, Englewood Cliffs

World Health Organization (2013). *Age groups and populations*. Retrieved from <https://www.who.int/hiv/pub/guidelines/arv2013/intro/keyterms/en/>

Wyckoff, H. (1974). Sex role scripting in men and women. In C. M. Steiner (Ed.), *Scripts people live: Transactional analysis of life scripts* (pp. 165-175). New York, NY: Grove Press

Appendices

- I. Demographics information
- II. In-depth interview questionnaire
- III. Consent and instruction form for In-depth interview
- IV. Injunction exploration questionnaire for review
- V. Consent and instruction form for review the items
- VI. List of injunctions
- VII. Injunction identification checklist for review
- VIII. Effectiveness check questionnaire
- IX. Zero draft injunction exploration questionnaire
- X. Zero draft injunction identification checklist
- XI. 1st draft injunction exploration questionnaire
- XII. 1st draft injunction identification checklist
- XIII. Instructions for effectiveness test and feedback
- XIV. Injunction exploration questionnaire
- XV. Injunction identification checklist
- XVI. Instructions
- XVII. Ethical committee approval

Appendix I

কাউন্সেলরের ডেমোগ্রাফিক তথ্য

কোড:

বয়স:

লিঙ্গ (Gender):

শিক্ষাগত যোগ্যতা (ট্রানজ্যাকশনাল অ্যানালাইসিস এবং অন্যান্য):

পেশা:

প্রতিষ্ঠানের নাম:

কাউন্সেলিং সেবায় ট্রানজ্যাকশনাল অ্যানালাইসিস ব্যবহার করার সময়কাল:

ক্লায়েন্টের ধরণ:

বয়সসীমা:

ইস্যু/সমস্যার ধরণ:

অন্যান্য:

Appendix II

Guideline Questionnaire for In-depth Interview

১. আপনি কাউন্সেলিং সেশন কিভাবে শুরু করেন?
২. কিভাবে explore করেন?
৩. কি কি বিষয় explore করেন?
৪. শিশুকালের কি কি বিষয় explore করেন?
৫. Transactional Analysis theory থেকে কোন বিষয়গুলো explore করেন?
৬. আপনি কি ক্লায়েন্টের Injunction explore করেন?
৭. কিভাবে Injunction explore করেন?
৮. Injunction explore করতে কি ধরনের প্রশ্ন করেন?
৯. কোন বৈশিষ্ট্য কোন Injunction'র তা কিভাবে বুঝতে পারেন?
১০. ক. "Don't Be/Don't Exist" Injunction explore করার জন্য কি কি প্রশ্ন করেন?
খ. কোন কোন বৈশিষ্ট্য থাকলে বুঝতে পারেন ক্লায়েন্টের "Don't Be/Don't Exist" Injunction আছে?
১১. ক. "Don't" Injunction explore করার জন্য কি কি প্রশ্ন করেন?
খ. কোন কোন বৈশিষ্ট্য থাকলে বুঝতে পারেন ক্লায়েন্টের "Don't" Injunction আছে?
১২. ক. "Don't Be a Child" Injunction explore করার জন্য কি কি প্রশ্ন করেন?
খ. কোন কোন বৈশিষ্ট্য থাকলে বুঝতে পারেন ক্লায়েন্টের "Don't Be a Child" Injunction আছে?
১৩. ক. "Don't Grow Up" Injunction explore করার জন্য কি কি প্রশ্ন করেন?
খ. কোন কোন বৈশিষ্ট্য থাকলে বুঝতে পারেন ক্লায়েন্টের "Don't Grow Up" Injunction আছে?
১৪. ক. "Don't Be You" Injunction explore করার জন্য কি কি প্রশ্ন করেন?

- খ. কোন কোন বৈশিষ্ট্য থাকলে বুঝতে পারেন ক্লায়েন্টের “Don’t Be You” Injunction আছে?
১৫. ক. “Don’t Make It” Injunction explore করার জন্য কি কি প্রশ্ন করেন?
খ. কোন কোন বৈশিষ্ট্য থাকলে বুঝতে পারেন ক্লায়েন্টের “Don’t Make It” Injunction আছে?
১৬. ক. “Don’t Feel” Injunction explore করার জন্য কি কি প্রশ্ন করেন?
খ. কোন কোন বৈশিষ্ট্য থাকলে বুঝতে পারেন ক্লায়েন্টের “Don’t Feel” Injunction আছে?
১৭. ক. “Don’t Think” Injunction explore করার জন্য কি কি প্রশ্ন করেন?
খ. কোন কোন বৈশিষ্ট্য থাকলে বুঝতে পারেন ক্লায়েন্টের “Don’t Think” Injunction আছে?
১৮. ক. “Don’t Belong” Injunction explore করার জন্য কি কি প্রশ্ন করেন?
খ. কোন কোন বৈশিষ্ট্য থাকলে বুঝতে পারেন ক্লায়েন্টের “Don’t Belong” Injunction আছে?
১৯. ক. “Don’t Be Close” Injunction explore করার জন্য কি কি প্রশ্ন করেন?
খ. কোন কোন বৈশিষ্ট্য থাকলে বুঝতে পারেন ক্লায়েন্টের “Don’t Be Close” Injunction আছে?
২০. ক. “Don’t Be Important” Injunction explore করার জন্য কি কি প্রশ্ন করেন?
খ. কোন কোন বৈশিষ্ট্য থাকলে বুঝতে পারেন ক্লায়েন্টের “Don’t Be Important” Injunction আছে?
২১. ক. “Don’t Be Well/Sane” Injunction explore করার জন্য কি কি প্রশ্ন করেন?
খ. কোন কোন বৈশিষ্ট্য থাকলে বুঝতে পারেন ক্লায়েন্টের “Don’t Be Well/Sane” Injunction আছে?

Appendix III

কাউন্সেলরের জন্য নির্দেশনা

কোডঃ

Research Topic: Therapeutic Guideline for Identification and Exploration of Childhood Parental Messages

নির্দেশনাঃ শিশুকাল থেকেই প্রত্যেকটা মানুষের তার মা বা পরিচর্যাকারীদের সাথে অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে, যার উপর ভিত্তি নিজে, অন্যদের এবং পৃথিবী সম্পর্কে তার অবচেতন মনে নানা ধরনের ধারণা/বিশ্বাস তৈরি হয় এবং যা পরবর্তী সময়ে তার জীবনকে প্রভাবিত করে। শিশুকালে তৈরী এই ধারণা/বিশ্বাসগুলো চিহ্নিত করতে পারলে কাউন্সেলিং সেশনের পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে তা সহায়ক হয়। এই গবেষণায় শিশুকালে তৈরী ধারণা/বিশ্বাসগুলো অনুসন্ধান (explore) এবং চিহ্নিত (identify) করার জন্য সহায়িকা তৈরি করা হচ্ছে, যার অংশ হিসেবে সাক্ষাৎকার গ্রহণ করা হচ্ছে। এই বিষয়ে আপনার সহায়তা কামনা করছি। আপনার অবগতির জন্য জানাচ্ছি যে, এই গবেষণাতে আপনার প্রদত্ত সকল তথ্য সম্পূর্ণভাবে গোপন থাকবে এবং এর ব্যবহার শুধুমাত্র গবেষণা প্রক্রিয়ার মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকবে। গবেষণার সুবিধার্থে, পুরো সাক্ষাৎকারটি অডিও রেকর্ড করা হবে। গবেষণা থেকে যেকোন সময় আপনি নিজেকে প্রত্যাহার করতে পারবেন। সাক্ষাৎকার গ্রহণের সময় যেকোন ধরনের মানসিক চাপ তৈরি হতে পারে। এক্ষেত্রে প্রয়োজনে যথায়ুক্ত রেফারেল গবেষণা থেকে প্রদান করা হবে। এই নির্দেশনার সাথে সংযুক্ত ডেমোগ্রাফিক তথ্য আপনাকে পূরণ করতে অনুরোধ জানাচ্ছি।

কাউন্সেলরের স্বাক্ষর

এই গবেষণার কাজে অংশগ্রহণে সম্মতি দেয়ার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ।

	সাবধানী?																		
১২.	কোন কাজ করতে গেলে কি মনে দ্বিধা দ্বন্দ্ব কাজ করে?																		
১৩.	আপনি নিজে থেকে কি কখনো কোন কাজ শুরু করেন?																		
১৪.	কোন কাজ করতে গেলে কি কখনো মনে প্রশ্ন জাগে কাজটি করলে কি হবে আর না করলে কি হবে?																		
১৫.	আপনি যা করবেন তাই ই ভুল হবে- এমনটা কি আপনার মনে হয়?																		
১৬.	আপনার কি মনে হয় - আপনি কিছুই করতে পারবেন না যতক্ষণ না পৃথিবীকে নিরাপদ মনে হয়?																		
১৭.	বাচ্চাদের সাথে সময় কাটাতে কেমন লাগে? ভাল লাগে না অস্বস্তি হয়?																		
১৮.	মজা করতে গেলে মনের থেকে/ নিজের থেকে কোন বাঁধা আসে? বা আপনি কি স্বতঃস্ফূর্তভাবে মজা করতে পারেন?																		
১৯.	ছোটবেলায় বাবা মা কি প্রান খুলে হাসার বিষয়ে কোন মন্তব্য করতেন?																		
২০.	খেলা বা মজা করতে গেলে বাবা বা মা রেগে যেতেন এমন কোন কথা/ স্মৃতি মনে পরে?																		
২১.	আপনার কি মনে হয়- কেউ নেই যার উপরে আপনি নির্ভর করতে পারেন?																		
২২.	কখনো কি মনে হয়- আপনার																		

521379

নির্বাহিত
প্রশ্নাবলী

Appendix V

কাউন্সেলরের জন্য নির্দেশনা

কোড:

Research Topic: Therapeutic Guideline for Identification and Exploration of Childhood Parental Messages (Injunction)

নির্দেশনাঃ শিশুকাল থেকেই প্রত্যেকটা মানুষের তার মা বা পরিচর্যাকারীদের সাথে অভিজ্ঞতা থেকে নিজের, অন্যদের এবং পৃথিবী সম্পর্কে তার অবচেতন মনে Injunction তৈরি হয় এবং এই Injunction উপর ভিত্তি করে পরবর্তী জীবনে তার অনুভূতি, চিন্তা, আচরন প্রভাবিত হয়। শিশুকালে তৈরী এই Injunctionগুলো চিহ্নিত করতে পারলে কাউন্সেলিং সেশনের পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে তা সহায়ক হয়। এই গবেষণায় Injunction অনুসন্ধান (explore) এবং চিহ্নিত করার জন্য সহায়ক প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্ট তৈরি করা হচ্ছে, যার অংশ হিসেবে এখনকার প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্ট আপনাকে প্রদান করা হচ্ছে। এই বিষয়ে আপনার সহায়তা কামনা করছি। আপনার অবগতির জন্য জানাচ্ছি যে, এই গবেষণাতে আপনার প্রদত্ত সকল তথ্য সম্পূর্ণভাবে গোপন থাকবে এবং এর ব্যবহার শুধুমাত্র গবেষণা প্রক্রিয়ার মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকবে। গবেষণা থেকে যেকোন সময় আপনি নিজেকে প্রত্যাহার করতে পারবেন। গবেষণায় অংশগ্রহণের সময় যেকোন ধরনের মানসিক চাপ তৈরি হতে পারে। এক্ষেত্রে প্রয়োজনে যথায়ুক্ত রেফারেল গবেষণা থেকে প্রদান করা হবে। এই নির্দেশনার সাথে সংযুক্ত (ক) প্রশ্নপত্র, (খ) চেকলিস্ট, (গ) ডেমোগ্রাফিক তথ্য আপনাকে পূরণ করতে অনুরোধ জানাচ্ছি।

গবেষণার কাজে প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্ট ব্যবহারের প্রক্রিয়াঃ

(ক) প্রশ্নপত্র এবং (খ) চেকলিস্ট এ চিহ্নিত প্রশ্ন, অনুভূতি, চিন্তা, আচরন বা অন্য বিষয়গুলো কোনটি কোন Injunction তা চিহ্নিত করুন। উল্লেখ্য, একই প্রশ্ন, অনুভূতি, চিন্তা, আচরন বা অন্য বিষয়গুলো একাধিক Injunction এর জন্য প্রযোজ্য হতে পারে এবং প্রয়োজনে নতুন তথ্য ফাঁকা ঘরে সংযোজন করতে পারেন। Goulding & Goulding (1979) প্রদত্ত ১২টি Injunction সংক্ষিপ্ত বিবরণ সংযুক্তিতে প্রদান করা হয়েছে।

কাউন্সেলরের স্বাক্ষর

এই গবেষণার কাজে অংশগ্রহণে সম্মতি দেয়ার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ।

Appendix VI

List of Injunctions

The implied messages the child perceives in his or her own small little world, depending on the situation and the intense emotional provocation are called injunctions. These messages are given to the child by parent's internal child usually (but not always), without the awareness of parent's Adult.

1. Don't be / Don't Exist

People with this injunction have coping strategies that don't really address the underlying belief that you are ok to be in the world. They attempted suicide, physically harm themselves or others, have physically harmful addiction or substance abuse. They may have feeling of worthlessness, of being unwanted or unloved.

2. Don't

People who have been magically spelled with 'Don't' might lead very quiet lives, possibly finding it hard to take even the smallest of risks to get their needs met. They have maladaptive over cautiousness, habitual dithering between course of action, never getting started on projects.

3. Don't be a Child

People with this injunction have habitual stiffness and solemnity in manner, awkwardness in dealing with children, discomfort in situation that entail playing, behaving spontaneously or having fun, particularly where there is no rules.

List of 12 Injunctions

13. Don't Be/Don't Exist

14. Don't

15. Don't Be a Child

16. Don't Grow Up

17. Don't Be You

18. Don't Make It

19. Don't Feel

20. Don't Think

21. Don't Belong

22. Don't Be Close

23. Don't Be Important

24. Don't Be Well/Sane

Goulding & Goulding, 1979

4. Don't Grow Up

People have habitual childlike mannerism, avoidance of positions of responsibility, inclination for relationships where the other person take charge, readiness to escalate feelings in response to stress, discomfort in situations that call for analysis or self restraint especially when this entails settings rules for self or others.

5. Don't be You

A person might then carry a sense of a gap in themselves, that they're somehow not who they are. Their estimation of themselves as inferior to others and behavior or choice of dress typical of other sex.

6. Don't Make it

These people typically work hard in the class and do all assignments competently. But in the exam situations, person is likely to find some way of sabotaging herself. May be panic and walk out of the exam. They may come down with psychogenic illness.

7. Don't Feel

They may reports of never feeling (angry, sad, scared etc). Their behavior patterns entail blanking off physical sensations. They have habitual overeating or under eating.

8. Don't Think

People with this injunction have habitual 'blinking out' or confusion when faced with problems, escalating feelings as a substitute for thinking.

9. Don't Belong

They have a sensation of being 'out of it' in groups.

10. Don't be Close

People with this injunction have unease at touching or being touched. They have difficulty in giving or receiving affection, lack of emotional rapport with family or friends, unwillingness to enter committed relationships.

11. Don't be Important

These people want things but not asking for them openly. They feel unease in leadership situations, face difficulty speaking in public. They also feel insignificance. Sometimes they experience of being one-down to authority-figures.

12. Don't be Well/Sane

Whenever life feel too scary or demanding people with this injunction may feel the only way to be is not to be well. Often they have the issue of psychosomatic feature.

Appendix VIII

Effectiveness of Injunction Exploration Questionnaire and Injunction
Identification Checklist

১. আপনি কতজন ক্লায়েন্টের সাথে এই প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্টটি ব্যবহার করেছেন?
২. প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্টটি ব্যবহার আপনার জন্য কতটা স্বাচ্ছন্দ্যপূর্ণ ছিল?
৩. প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্টটির কোন কোন দিক আপনার কাছে কার্যকরী বা ইতিবাচক মনে হয়েছে?

৪. প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্টের কোন কোন দিক আপনার কাছে দুর্বল বা এর পরিবর্তন
প্রয়োজন মনে হয়েছে?

৫. সার্বিকভাবে আপনার এ প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্ট সম্পর্কে মন্তব্য কি?

Appendix IX

Injunction Exploration Questionnaire

1. Don't Exist:

- ১। কখনও নিজে নিজে মরে যাওয়ার চেষ্টা করেছেন কিনা?
- ২। কখনও নিজের ক্ষতি করেছিলেন কিনা?
- ৩। নিজেকে বা অন্যকে ক্ষতি করা বা মেরে ফেলার চিন্তা/ কল্পনা হয় কিনা?
- ৪। কোন ধরণের নেশা কি করেন?
- ৫। নিজেকে কি অপ্রত্যাশিত/ অবাঞ্ছিত মনে হয়?
- ৬। নিজেকে কি কখনো ভালোবাসার অযোগ্য মনে হয়?
- ৭। ছোটবেলায় ৪/৫ বছর বয়সে বাবা-মা বা কেউ কি মারত আপনাকে?
- ৮। মা-বাবার কাছ থেকে এমন কখনো কি শুনেছেন যে আপনি থাকতে তাদের সমস্যা হচ্ছে?
- ৯। ছোটবেলায় কোন ভাই বোনের মৃত্যু দেখেছেন?
- ১০। মনের গভীরে কোথাও কি মনে হয় আপনি আপনার জীবনকে ঘৃণা করেন?

2. Don't Do (Do Anything)

- ১। আপনি নিজেকে কিভাবে দেখেন? সাবধানী না অতি সাবধানী?
- ২। কোন কাজ করতে গেলে কি মনে দ্বিধা দ্বন্দ্ব কাজ করে?
- ৩। আপনি নিজে থেকে কি কখনো কোন কাজ শুরু করেন?
- ৪। কোন কাজ করতে গেলে কি কখনো মনে প্রশ্ন জাগে কাজটি করলে কি হবে আর না করলে কি হবে?
- ৫। আপনি যা করবেন তাই ই ভুল হবে- এমনটা কি আপনার মনে হয়?
- ৬। আপনার কি মনে হয় - আপনি কিছুই করতে পারবেন না যতক্ষণ না পৃথিবীকে নিরাপদ মনে হয়?
- ৭। এমন কি মনে হয় - পৃথিবীতে এমন অনেক কাজ আছে যা আপনি করতে পারবেন না, কিন্তু আপনি করতে চান?

3. Don't be a Child

- ১। বাচ্চাদের সাথে সময় কাটাতে কেমন লাগে? ভাল লাগে না অস্বস্তি হয়?
- ২। মজা করতে গেলে মনের থেকে/ নিজের থেকে কোন বাঁধা আসে?
- ৩। আপনি কি স্বতঃস্ফূর্তভাবে মজা করতে পারেন?
- ৪। ছোটবেলায় বাবা মা কি প্রাণ খুলে হাসার বিষয়ে কোন মন্তব্য করতেন?
- ৫। খেলা বা মজা করতে গেলে বাবা বা মা রেগে যেতেন এমন কোন কথা/ স্মৃতি মনে পরে কিনা?
- ৬। আপনার কি মনে হয়- কেউ নেই যার উপরে আপনি নির্ভর করতে পারেন?
- ৭। কখনো কি মনে হয়- আপনার কাউকে দরকার নেই?

- ৮। নিজেকে কি অনেক বেশী দায়িত্বশীল মনে হয়?
- ৯। আপনি কি সবসময় অন্যকে দেন্য, নিজে গ্রহণ করেন না?/ আপনার কি মনে হয় সবসময়ই আপনাকে অন্যের যত্ন নিতে হয়, আপনার যত্ন কেউ নেয় না?
- ১০। আপনি অন্যকে খুশি রাখতে চান কিন্তু কখনোই পারেন না- এমনটা কি মনে হয়?
- ১১। আপনি কি খুব সহজেই নিজের ইচ্ছাটা ছেড়ে দেন এবং অন্যেরটা গ্রহণ করেন?
- ১২। আপনার কি মনে হয়- শর্তহীন ভালোবাসা বলে কিছু নেই?
- ১৩। অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখতে আপনি স্বচ্ছন্দ বোধ করেন?
- ১৪। আপনার কি মনে হয় আপনার জীবনে এমন কেউ নেই যার জন্য আপনি জীবন দিতে পারেন?
- ১৫। আপনার কি শূন্যতা অনুভব হয়?
- ১৬। আপনাকে অন্যদের থেকে সবসময় বেশী কাজ করতে হবে, এমনটা কি মনে হয়?
- ১৭। আপনার কি মনে হয়- আপনি নিজেকে ব্যস্ত রেখে, তারহারা করে নিজেকে স্বাচ্ছন্দ্য দেন?

4. Don't Grow up

- ১। দায়িত্ব নিতে হয় এমন কাজ কি আপনি এড়িয়ে যান?
হা হলে কি কারনে?
- ২। যারা দায়িত্ব নিয়ে কাজ করে তাদের সাথে সম্পর্ক তৈরিতে ভাল লাগে কিনা?
হা হলে কি কারনে?
- ৩। যখন অনেক মানসিক চাপ হয় তখন কি মনে হয় যে কাজ তা ছেড়ে দেই?
- ৪। যখন কর্তা ব্যক্তি আপনাকে/আপনার কাজের বিশ্লেষণ করার জন্য বা কোন নিয়ম কানুনের বিষয়ে কথা বলতে চায় আপনার তখন কেমন লাগে?
- ৫। আপনার কি কখনো মনে হয় আপনি যানেন না কি করতে হবে?
- ৬। আপনি যখন বড় হয়েছেন এমন কি হয়েছে আপনাকে কি করতে হবে তা বলে দেয়ার কেউ ছিল না?

5. Don't be you

- ১। নিজেকে কি কখনো ছোট মনে হয়?
- ২। আপনার কি কখনো ইচ্ছা হয় অন্য লিঙ্গের কাপড় পড়তে?/কোন ধরণের কাপড় পরতে আপনি আরামদায়ক বোধ করেন? ছেলেদের না মেয়েদের?
- ৩। এমন কোন স্মৃতি আছে কিনা যখন দেখতেন আপনাকে বাদ দিয়ে আপনার অন্যান্য ভাই/বোনদেরকে বেশি গুরুত্ব দেয়া হচ্ছে বা প্রশংসা করা হচ্ছে?
- ৪। বাবা-মা কেউ কি বলত, আমি তোমাকে চাইনি, ছেলে বা মেয়ে চেয়েছিলাম?
- ৫। আপনার কি মনে হয় গুরুত্বপূর্ণ মানুষরা আপনার মতো নয়?
- ৬। কখনো কি মনে হয়- আপনাকে নিখুঁত হতে হবে?
- ৭। আপনার কি মনে হয় আপনার নিজের কোন মানুষ থাকতে নেই?

- ৮। অন্যরা যা চায় তা আপনি দিতে পারছেন কিনা সে ব্যাপারে আপনি কি খুব সতর্ক থাকেন?
- ৯। আপনার কি মনে হয় আপনি অন্যের মতামতের উপর ভিত্তি করে বেঁচে আছেন?
- ১০। আপনি নিজেকে/পরিবারকে নিয়ে কি লজ্জিত?
- ১১। আপনার কি মনে হয়- অন্য মানুষরা আপনার সম্পর্কে কিছুই যানে না?

6. Don't Make it

- ১। ধরেন, আপনি একটি কাজ শেষ করেছেন, এবং আপনাকে যখন সেটা কাউকে বলতে বা দেখাতে হবে, তখন আপনি কাজটি এড়িয়ে গেলেন, এমন হয় কিনা?
হা হলে, এই ধরনের বৈশিষ্ট্য আপনার কাছে মানুষ গুলোর মাঝে দেখতে পান কিনা?
- ২। আপনি অপরাধী কারন আপনি যথেষ্ট ভালো নন- এমনটা কি কখনো মনে হয়?
- ৩। আপনার কি মনে হয় – আপনি অন্যদের দেখিয়ে দেবেন যে আপনি অন্যদের থেকে ভালো?
- ৪। মনে মনে আপনি কি অনুভব করেন আপনি আপনার জীবন নিয়ে পরাজিত?

7. Don't Feel

- ১। কখনো কি মনে হয় আপনার কোন অনুভূতি হচ্ছে না? রাগ, দুঃখ, কষ্ট...
- ২। বাবা-মা বা অভিভাবকদের মধ্যে এমন কেউ কি আছে যে আবেগ প্রকাশ করেন না?
- ৩। আপনার কি মনে হয় কেউ আপনাকে পরোয়া করে না?
- ৪। নিজের অনুভূতি গোপন রেখে নিজেকে বাঁচাতে হবে এমনটা কি মনে হয়?
- ৫। যারা অন্যদের যত্ন পায় তাদের ব্যাপারে কি আপনার হিংসা হয়?

8. Don't Think

- ১। কোন সমস্যায় পরলে কি মনে হয় কিছু ভাবতে পারছি না?
- ২। আপনার কি নিজেকে ছোট এবং অবহেলিত মনে হয়?
- ৩। আপনার কি মনে হয় আপনি স্মার্ট নন?
- ৪। আপনার কি মনে হয় – নিজের বিশ্বাস অন্যের উপর চাপিয়ে দেয়া যায়?
- ৫। আপনার পদ্ধতিটাই হলো একমাত্র সঠিক- এমনটা কি মনে হয়?

9. Don't Belong

- ১। কেউ কি কখনো বলতো- আপনি সবার থেকে আলাদা? লাজুক অথবা জটিল।
- ২। আপনার কি মনে হয় আপনি অন্যের ব্যাপারে কতটা যত্নশীল তা বোঝাতে পারেন না?
- ৩। কখনো কখনো কি এমন মনে হয় “আমি কাউকে পরোয়া করি না”?
- ৪। এমন কি হয়, লজ্জা লাগে তাই নিজেকে একা করে রাখেন?
- ৫। কেউই আপনাকে ভালবাসে না- এমনটা কি কখনো মনে হয়?

10. Don't be Close

- ১। কেউ স্পর্শ করলে অথবা কাউকে স্পর্শ করতে আপনার কেমন লাগে?
- ২। আপনার কি কখনো কিছু দিতে বা গ্রহণ করতে কষ্ট হয়?

- ৩। পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবের সাথে আবেগীয়ভাবে মিশতে কেমন লাগে?
- ৪। প্রতিশ্রুতি দিতে হয় এমন সম্পর্কে যেতে কেমন লাগে?
- ৫। নিজেকে কি কখনো আপনার পরিত্যক্ত বা অসংযমী মনে হয়?
- ৬। কখনো কি মনে হয় ভুল জায়গাতে ভালোবাসা খুঁজছেন?
- ৭। আপনার কি কখনো মনে হয় আপনি কারো জীবনে বিদ্যমান নেই?
- ৮। আপনি কি সম্পর্কের ক্ষেত্রে খুব সতর্ক এবং অন্যরা ছেড়ে যাওয়ার আগে আপনি তাদের ছেড়ে যান?
- ৯। আপনার কি কখনো মনে হয় কেউ কিছু সাহায্য চাইলে না করা যাবে না।
- ১০। আপনার কি মনে হয় সম্পর্কের ক্ষেত্রে আপনি খুব বেশী অধিকারসূচক, নিয়ন্ত্রন করার চেষ্টা করেন?
- ১১। এমন কই হতে পারে- যদি আপনি নিজের প্রতি সৎ থাকেন তাহলে আপনি সমবেদনা, উপলব্ধির ব্যাপারে সংযমী হবেন?

11. Don't be Important

- ১। এরকম কি কখনো মনে হয় যে একটা জিনিষ আপনি কারো কাছে চাইছেন কিন্তু চাইতে পারছেন না সসাসরি?
- ২। নেতৃত্ব দিতে হবে এরকম পরিস্থিতিতে আপনি কি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন?
- ৩। জনসম্মুখে কথা বলতে আপনি কেমন অনুভব করেন?
- ৪। কখনো কি নিজেকে গুরুত্বহীন মনে হয়?
- ৫। কর্তা ব্যক্তিদের সামনে আপনি নিজেকে কিভাবে দেখেন? - আপনারা একই অবস্থানে নাকি একটু নিচের অবস্থানে?
- ৬। নিজেকে কি কখনো অপদার্থ মনে হয়?
- ৭। আপনার কি মনে হয় সবকিছুতেই আপনার একই উদ্যমে প্রতিক্রিয়া জানানো দরকার?

12. Don't be Well/Sane

- ১। কখনো কি মনে হয় কেউ আপনার প্রতি মনোযোগ দেয় না?
- ২। আপনাকে সাহায্য করার মতো পৃথিবীতে কেউ নেই, এমনটা কি মনে হয়?
- ৩। আপনার কি মনে হয় শারীরিকভাবে আপনাকে সবসময় শক্ত হতে হবে?
- ৪। কখনো কি মনে হয় আপনাকে অতিরিক্ত স্বাভাবিক থাকতে হবে?
- ৫। আপনার কি মাঝেমাঝেই খুব দুর্বল এবং ক্লান্ত লাগে?
- ৬। অন্যরা যত্ন নিলে আপনার কেমন লাগে?

Appendix X

Therapeutic Guideline for Identification of Childhood Parental Messages

Injunction	অনুভূতি (Feeling)	চিন্তা (Thought)	আচরন (Behavior)	অন্যান্য (Others)
1. Don't Be/Don't Exist	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ • রাগ • লজ্জা • অপরাধ বোধ • আশাহীন • মূল্যহীন • হতাশা • বিষণ্ণ • উদ্ভিগ্ন • শূন্যতা • প্রত্যাখ্যাত পরিত্যক্ত ত 	<ul style="list-style-type: none"> • বেঁচে থেকে লাভ কি • আমার বেঁচে থাকার কোন যুক্তি বা মূল্য নেই • আমি যা চেয়েছি তা পাইনি • আমি আর পারব না • বেঁচে থাকতে ইচ্ছা করে না • কি হবে বেঁচে থেকে • আমি যাই করি না কেন দোষ আমারই হবে • যতই করি না কেন কারো মন পাব না • আমার কপালটাই এমন • মনে হয় কোথাও নেই • আমি যেটা ভাবি সেটাই ঠিক 	<ul style="list-style-type: none"> • আদর করতে পারে না • Close হতে পারে না • আক্রমণাত্মক আচরন করে • খাওয়া-দাওয়া করতে ভালো লাগে না • অস্থির • কান্না • অন্যদের সাথে মতামত কম শেয়ার করা • নিজের গুন প্রকাশ করে না • সামাজিক অনুষ্ঠানে যেতে চায় না • নিজেকে গুটিয়ে রাখে সবকিছু থেকে 	<ul style="list-style-type: none"> • চোয়াল চাপা • শ্বাসপ্রশ্বাস ঘন। • দুর্বল, মলিন, ক্লান্ত মুখমণ্ডল • হৃদস্পন্দন দ্রুত ওঠানামা করে। • বাবা-মার সাথে সম্পর্ক খারাপ থাকে • চোখ নামিয়ে কথা বলা • রোগা, পাতলা শারীরিক কাঠামো • নিচু গলার স্বর • কাউকে বিশ্বাস করতে পারে না • Don't be You, Don't be Important injunction থাকে সাধারণত
2. Don't	<ul style="list-style-type: none"> • রাগ • দুঃখ • উদ্ভিগ্ন • ভয় • অপরাধ বোধ • প্রত্যাখ্যাত • দ্বিধা 	<ul style="list-style-type: none"> • এটা করা যাবে না • আমাকে করতে দেয়া হয় না • আমি যা করব সবই ভুল হবে • আমার কোন গুণই নেই • আমার দ্বারা হবে না 	<ul style="list-style-type: none"> • উদ্যোগ না নেয়া, নিজে থেকে কিছু শুরু না করা • চুপচাপ থাকা • প্রয়োজনের চেয়ে বেশী সচেতন থাকা • কাজ করার সময় অনেক দ্বিধাতে ভোগে • জানতে চায় করলে কি হবে, না করলে কি হবে • নির্ভরশীল থাকে অন্যর উপরে 	<ul style="list-style-type: none"> • দুর্বল লাগে • নিজেকে দোষারোপ করে • নিচু গলার স্বর • মাইগ্রেন
3. Don't Be a Child	<ul style="list-style-type: none"> • রাগ • দুঃখ • উদ্ভিগ্ন • ভয় • অপরাধ বোধ • অহায় 	<ul style="list-style-type: none"> • মজা করতে গেলে মনে হয়- আমি তো শিশু না • সময় নষ্ট করা যাবে না • আমাকে বড়দের মতো হতে হবে • ইচ্ছা হলেই সবকিছু করা যায় না • আনন্দ করতে গেলে মনে হয় খারাপ কিছু হবে • আমার অনেক দায়িত্ব • এইসব ব্যাপার নিয়ে কেউ কাঁদে 	<ul style="list-style-type: none"> • গভীরভাবে থাকা, কথা কম বলে • চিৎকার করে কথা বলে • চাইলেও মজা করতে পারে না • আড্ডা দিতে পারে না • CP থেকে কথা বলে • ভাষায় উচিত থাকে • Pastime এ থাকতে পারে না • কাজে বেশী থাকতে চায় • Free Child ব্যবহার করা কষ্টসাধ্য 	<ul style="list-style-type: none"> • বাবা-মা পরিনত আচরন আশা করেন • Be perfect, try hard driver • সাধারণত workaholic হয় • Obsession, compulsion থাকতে পারে • জীবনকে উপভোগ করতে পারে না • কারো সাথে attached হতে সমস্যা হয় • ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক/যৌন সম্পর্কে সমস্যা হয় • সাধারণত ভাইবোনদের মধ্যে বড়দের এটা বেশী হয়

			<ul style="list-style-type: none"> • আচরনে Flexibility কম • আবেগীয় প্রকাশ সীমিত • মন খুলে হাসতে পারে না • সবকিছু মেপে মেপে করে • খুব বেশী নিয়মকানুন মেনে চলে • আবেগ কম প্রকাশ করে • অনেক কিছু করতে ইচ্ছা করে কিন্তু মুখে বলে না বা অংশগ্রহণ করে না 	<ul style="list-style-type: none"> • অনমনীয় শারীরিক কাঠামো • সহজে আবেগ প্রকাশ করতে চায় না • দুঃখ অনুভব করতে চায় না, তাই জোর করে মেনে নেয় • যুক্তি দিয়ে আবেগ বুজতে চায়
Don't Grow Up	<ul style="list-style-type: none"> • কম আত্মবিশ্বাসী • বিরক্ত • রাগ (অন্যের উপরে) • একাকীত্ব • ভয় • অনিরাপদ • স্পর্শকাতর • হতাশা • দ্বিধা • ছোট ভাবা নিজেকে (Inferior) 	<ul style="list-style-type: none"> • মনে হয় আমি পারব না • আমাকে দিয়ে হবে না • মনে হয় আমাকে কেউ বিশ্বাস করে না • মনে হয় করে দেখাবো • আমি বুঝতে পারি না কখন কোথায় কি বলতে হয় • আমি সবার সাথে মিশতে পারি না 	<ul style="list-style-type: none"> • শিশুসুলভ ব্যবহার করে • আচরনে অস্থিরতা থাকে • আচরনে বিরক্ত প্রকাশ করে • কথা অনেক বেশী copy-paste মনে হয়, বাবা-মা'র উক্তির মতো • নিজেকে গুটিয়ে রাখা • দ্বিধাদ্বন্দ্ব থাকে সিদ্ধান্ত নিতে • বেশী কথা বলে 	<ul style="list-style-type: none"> • বাচ্চাদের মতো গলার স্বর • গলার স্বর অনারকম থাকে • Free Child বেশী • একা একা সিদ্ধান্ত নিতে পারে না, অন্য কারো সাহায্য নিতে হয় • বাবা-মা'র উপরে নির্ভরশীল থাকে • যেকোনো কিছুতেই, ছোট ছোট বিষয়ে, সিদ্ধান্ত নিতে অন্যদের সাহায্য নিতে হয় • শরীর সামনের দিকে ঝোঁকানো • মুখমণ্ডলে দুশ্চিন্তা, low energy • ছোটবেলাতে কিছু করতে দেয়া হতো না। অন্যরা বলতো তুমি ছোট তুমি পারবে না। • ভাইবোনের প্রতি হিংসা কাজ করে • পরিবারের ছোট সন্তানের সাধারণত বেশী থাকে • জীবনের গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তগুলো সাধারণত অন্যরা নেয়

<p>5. Don't Be You</p>	<ul style="list-style-type: none"> • রাগ • দুঃখ • হতাশা • অপরাধ বোধ • লজ্জা • উদ্ভিগ্ন • প্রত্যাখ্যাত Rejected • বিশ্বাসঘাতকতা • অগ্রহণযোগ্য • মূল্যহীন • দমবন্ধ 	<ul style="list-style-type: none"> • সবসময় ভালো লাগে না এরকম মনোভাবে থাকে • মনে হয় 'পারব না' • চিন্তা হয় 'অন্যরা খারাপভাবে নিচ্ছে কিনা' • নিজেকে মনে করে অন্য gender. • আমি পারব না • আমাকে দিয়ে হবে না • আমি আমার বন্ধুদের মতো না 	<ul style="list-style-type: none"> • সামাজিক পরিবেশ এড়িয়ে যায় • আনন্দ করতে পারে না • নিজের উপর আস্থা রাখতে পারে না • অন্যের অনুমতির জন্য অপেক্ষা করে • সবার হ্যাঁ তে হ্যাঁ বলা • সবাইকে please করার চেষ্টা করে 	<ul style="list-style-type: none"> • নিজের যত্ন নেয় না • Low self esteem • লক্ষ্য নিরধারন করতে অসুবিধা হয় • চামরা রুক্ষ থাকে • Robotic মনে হয়, করার জন্য করছে • নিজস্বতা বলে কিছু থাকে না • নিজেকে গ্রহণ করতে পারে না • Authentic অনুভূতি প্রকাশ করতে পারে না • মেয়েরা tom boy ধরনের হয় অনেকে • Be perfect, be strong, try hard driver থাকে • অগোছালো চিন্তা • একা একা সিদ্ধান্ত নিতে পারে না • বন্ধুদের সাথে মিশতে ভালো লাগে না। কারন তারা মনে করে আমি ভাব দেখাই
<p>6. Don't Make It</p>	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ • রাগ • লজ্জা • ভয় • দ্বিধা • ক্রোধ • অপরাধ বোধ • আশাহীন • উদ্ভিগ্ন • শুন্যতা • চিন্তিত 	<ul style="list-style-type: none"> • নিজেকে অন্যের সাথে তুলনা করে • আমি পারব না, আমাকে দিয়ে হবে না • অন্যরা আমাকে বুঝতে পারছে না • 	<ul style="list-style-type: none"> • নিশ্চল হয়ে থাকা • অন্যদের দোষ দিতে থাকে • অন্যের ভুল ধরিয়ে দেয় • কম সক্রিয় • শেষ মুহূর্তে কাজ ছেড়ে দেয় 	<ul style="list-style-type: none"> • নিস্তেজ, নিষ্প্রাণ মন-মেজাজ • হাত-পা অবশ • মলিন মুখ • Not okay position • Self esteem কম • নিচু গলার স্বর • লক্ষ্য নির্ধারণে ভয় পায় • ছোটবেলাতে কিছু করতে দেয়া হতো না। অন্যরা বলতো তুমি ছোট তুমি পারবে না। • মনে হয় মাথা ফাঁকা হয়ে গেছে, কিছু ভাবতে পারছি না
<p>7. Don't Feel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ • Numb • দ্বিধা • বিরক্ত • রাগ • নিশ্চল (Numb) • শুন্যতা 	<ul style="list-style-type: none"> • আর কিছু পারব না • আর কোন পথ নেই • চিন্তা করে লাভ নেই, পারব না • অনুভব করা যাবে না, শক্ত থাকতে হবে • কষ্টের কিছু নেই, ভাবে কষ্ট মেনে নিয়েছি • ফাঁকাফাঁকা লাগছে • আমার কোন অসুবিধা নেই, সমস্যা নেই • আবেগ দিয়ে জীবন চলে না 	<ul style="list-style-type: none"> • চোখে পানি ছলছল করে, ফেলে না • অনুভূতির কথা আসলে প্রসঙ্গ পাষ্টায় • কষ্টের কথা বলার সময় হাসে • বলে কষ্ট সামাল দিতে পারে • মেপে মেপে অনুভূতি প্রকাশ করে • আচরনে Free Child কম • কথায় যুক্তি থাকে 	<ul style="list-style-type: none"> • অনমনীয় শারীরিক কাঠামো • সম্পর্কে CP বেশী, NP কম থাকে • আবেগ নিয়ে সচেতনতা কম • চামড়াতে ফুসকুড়ি বা এলার্জি থাকে • আবেগের সাথে থাকতে চায় না, যুক্তি দিয়ে দেখতে চায় •

			<ul style="list-style-type: none"> • খারাপ লাগছে, কষ্ট হচ্ছে এই কথাগুলো কম বলে 	
			<ul style="list-style-type: none"> • কষ্ট, ভয় প্রকাশ করতে চায় না • "I am okay" এরকম একটা অবস্থায় থাকে • স্বতঃস্ফূর্তভাবে আবেগ প্রকাশ সীমিত • আবেগকে যুক্তি দিয়ে বলে • চিৎকার করা • চুপ হয়ে যাওয়া • কাঁদে না 	
8. Don't Think	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ • অসহায় • উদ্ভিগ্ন • শূন্যতা • ভয় • দ্বিধা • দমবন্ধ • ফুরুর 	<ul style="list-style-type: none"> • আমার দ্বারা কিছু হবে না • আমি পারব না • বলে চিন্তা করতে পারছি না, জানি না • এখনই করতে হবে 	<ul style="list-style-type: none"> • প্রশ্ন করলে block হয়ে যায় • উপরে তাকায় • অনেক হাত পা নাড়ায় • প্রসঙ্গ পাল্টায় • কি করবে বুঝতে পারে না, করে না • নিজে ভেবে বলা বা বোঝার চেয়ে অন্যকে জিজ্ঞেস করে ফেলে • নখ কামড়ানো, ঠোঁট কামড়ানো, পা নাচানো • ঘুম বেশী • চিন্তা না করে কথা বলে ফেলে • দ্রুত উত্তর চায় • কাজে ভুল করে বেশী 	<ul style="list-style-type: none"> • শরীর ছেড়ে দেয় • কাজে ঝুঁকি নেয় • মুখভঙ্গি, গলার স্বরে দুর্বলতা • অসহায় গলার স্বর • ঘাম হয় বেশী • মাইগ্রেন
9. Don't Belong	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ • লজ্জা • দ্বিধা • দিশাহারা • কষ্ট • ভয় • রাগ • বিরক্ত • অসহায় • একাকীত্ব • ফুরুর 	<ul style="list-style-type: none"> • আমি পরিবারের এর যোগ্য না • এটা আমার পরিবার না • আমি একা • এই পৃথিবী আমার না • আমি কারো সাথে মিশতে পারি না • আমার থাকা না থাকতে কিছু যায় আসে না • আমার উপস্থিতি কারো জন্য গুরুত্বপূর্ণ কিছু না • আমি নিজেকে আমার মতো প্রকাশ করতে পারছি না • অন্যরা আমাকে স্বীকার (acknowledge) করে না • আমাকে কেউ ভালবাসে না 	<ul style="list-style-type: none"> • অনামনস্ক হয়ে থাকে • অনেক কাজ করা • অস্থির মনে হয় • রাগ থাকে, প্রকাশ কম • অন্যদের মতামত মেনে নেয় • আচরণে আত্মবিশ্বাস কম থাকে • আচরণে দ্বিধাদ্বন্দ্ব থাকে • চুপচাপ থাকে 	<ul style="list-style-type: none"> • নিচু গলার স্বর • NP বেশী থাকে • অন্যপক্ষ থেকে CP আসলে injunction hit করে • Please others, try hard, be perfect driver বেশী • Attachment এ, সম্পর্কের ক্ষেত্রে অসুবিধা হয় • নিজের পরিচয় খুঁজতে থাকে • নিজের সাচ্ছন্দ খুঁজে বেড়ায় • আশেপাশে অনেক মানুষ থাকলেও শূন্যতা অনুভব হয় • কল্পনাতে থাকতে পছন্দ করে • কল্পনাকে বাস্তব মনে করে

		<ul style="list-style-type: none"> আমাকে কেউ গ্রহন করতে পারে না কোথাও যেতে হলে মনে হয় কেন যাচ্ছি 		
10. Don't Be Close	<ul style="list-style-type: none"> ভয় নিরাপত্তা হীনতা উদ্ভিন্নতা কারো স্পর্শে অস্বস্তি হয় অবিশ্বাস দ্বিধা পরিত্যক্ত 	<ul style="list-style-type: none"> কারো ঘনিষ্ঠ হলে ভয় আসে যদি চলে যায়, নির্ভরশীল হয়ে পরে বেশী ঘনিষ্ঠতা, খোলামেলা মনোভাব ভালো না কারো বেশী কাছে যেতে নেই কারো কাছাকাছি যেতে দ্বিধা কাজ করে আমি কাছে গেলে অন্যজন কি গ্রহন করবে 	<ul style="list-style-type: none"> Hug প্রত্যাখ্যান করে কেউ hug করলে ভাল লাগে না পাশ থেকে কেউ গেলে সরে যায় দূরত্ব বজায় রেখে চলে চলাচলে নমনীয়তা থাকে না জড়তা, আড়ষ্টতা থাকে চলাচলে 	<ul style="list-style-type: none"> কাঁধ শক্ত এবং উঁচু করে রাখে সম্পর্কে অসুবিধা হয় Attachment এ অসিবিধা হয় শরীর শক্ত করে থাকে অপ্রত্যাশিত সন্তান হতে পারে বিশ্বাস করতে পারে না
11. Don't Be Important	<ul style="list-style-type: none"> অসহায় রাগ দুঃখ আশাহীনতা ভয় পরিত্যক্ত বিষণ্ণতা একাকি বিশ্বাসঘাতকতা ভগ্নহৃদয় (Heartbroken) 	<ul style="list-style-type: none"> কেউ কথা শোনে না আমাকে কেউ গুরুত্ব দেয় না বুঝতে চায় না আমাকে বোঝে না আমার মূল্য নেই মনে হয় ভাগ্যটাই এমন, ভাগ্যের ওপর ছেড়ে দেয় আমাকে কেন গুরুত্ব দেয়া হয় না? কেউ বোঝে না, শোনে না মনে হয় নিজের চাওয়া অগ্রাধিকার পাবে না নিজেকে ছোট মনে হয় কাউকে বলার মতো পাই না এসব কথা কাউকে বলা যায় না অন্যর কথা বেশী গুরুত্বপূর্ণ আমারটা না আমার কথা বলার কোন অধিকার নেই 	<ul style="list-style-type: none"> ঝুঁকি নিতে হয় এমন কাজ কম করে অনেক মানুষের সামনে কিছু বলতে হলে তা এড়িয়ে যায় সিদ্ধান্ত নিতে অন্যের উপর নির্ভরশীল থাকে নিজের চেয়ে অন্যের মতামতকে বেশী গুরুত্ব দেয় কারো সাথে মিশতে ভাল লাগে না 	<ul style="list-style-type: none"> কপালে ভাঁজ হাত শক্ত করে রাখা Not okay life position Rebellious Child বেশী নিচু, কষ্টের, কখনো উচ্চ গলার আওয়াজ পরিবারে সাধারণত অন্য ভাইবোনকে বেশী অগ্রাধিকার দেয়া হয়
12. Don't Be Well/Sane	<ul style="list-style-type: none"> অসহায় দুঃখ আশাহীনতা ভয় উদ্ভিন্ন বঞ্চিত ভগ্নহৃদয় পরিত্যক্ত বিষণ্ণতা 	<ul style="list-style-type: none"> আমি খুব দুর্বল আমি খুব সহজে অসুস্থ হয়ে পড়ি অসুস্থ হলে বোঝা যায় কেউ ভালবাসে কিনা আমার কোন গুরুত্ব নেই আমার কেউ খেয়াল রাখে না কেউ আমার রোগ ধরতে পারছে না কেউ আমাকে বোঝে না 	<ul style="list-style-type: none"> কথায় যুক্তি কম ব্যবহার করে Doctor's shopping করে অনেক অস্থিরতা অল্পতেই হাপিয়ে যায় হাত কাঁপা বেশী কথা বলে, অর্থহীন কথা বলে 	<ul style="list-style-type: none"> টেস্টে এ আসে না কিন্তু বলে ভাল নেই উদাসিন দৃষ্টি, অসুস্থ অসুস্থ মুখভঙ্গি কথা বলার সময় দেখা যায়, শ্বাসপ্রশ্বাস ওঠানামা করে, ঔষধ খায় না বা খেতে চায় না অসুস্থ থেকে মনোযোগ নেয় মুখভঙ্গি, গলার স্বরে দুর্বলতা Somatic symptoms থাকে। হাসপাতালে নিতে হয় কিছুদিন

	<ul style="list-style-type: none">• দিশাহারা• ক্লান্ত• ভঙ্গুর	<ul style="list-style-type: none">• আমার মনে হয় না আমার শক্তিতে কুলাবে• আমি ভাল না থাকলে অন্যের মনোযোগ পাওয়া যাবে• অসুস্থ হলেই অন্যের মনযগ পাওয়া যায়		পরপর।
--	---	--	--	-------

Appendix XI

Injunction Exploration Questionnaire

1. Don't Be/Don't Exist

১. আপনার বেঁচে থাকা আপনার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ?
২. কখনও নিজে নিজে মরে যাওয়ার চেষ্টা করেছেন?
৩. কখনও নিজের ক্ষতি করেছিলেন ?
৪. নিজেকে বা অন্যকে ক্ষতি করা বা মেরে ফেলার চিন্তা/ কল্পনা হয়?
৫. কোন ধরনের নেশা কি করেন?
৬. নিজেকে কি কখনো ভালোবাসার অযোগ্য মনে হয়?
৭. মনের গভীরে কোথাও কি মনে হয় আপনি আপনার জীবনকে ঘৃণা করেন?
৮. মা-বাবার কাছ থেকে এমন কখনো কি শুনেছেন যে আপনি থাকতে তাদের সমস্যা হচ্ছে?
৯. ছোটবেলায় ৪/৫ বছর বয়সে বাবা-মা বা কেউ কি মারত আপনাকে?
১০. মনে মনে আপনি কি অনুভব করেন আপনি আপনার জীবন নিয়ে পরাজিত?

2. Don't

১. আপনি নিজেকে কিভাবে দেখেন? সাবধানী না অতি সাবধানী?
২. কোন কাজ করতে গেলে কি মনে দ্বিধা দ্বন্দ্ব কাজ করে?
৩. আপনি নিজে থেকে কি কখনো কোন কাজ শুরু করেন?
৪. কোন কাজ করতে গেলে কি কখনো মনে প্রবল জাগে কাজটি করলে কি হবে আর না করলে কি হবে?
৫. আপনি যা করবেন তাই ই ভুল হবে- এমনটা কি আপনার মনে হয়?
৬. আপনার কি মনে হয় - আপনি কিছুই করতে পারবেন না যতক্ষণ না পৃথিবীকে নিরাপদ মনে হয়?

3. Don't Be a Child

১. বাচ্চাদের সাথে সময় কাটাতে কেমন লাগে? ভাল লাগে না অস্বস্তি হয়?
২. মজা করতে গেলে মনের থেকে/ নিজের থেকে কোন বাঁধা আসে? বা আপনি কি স্বতঃস্ফূর্তভাবে মজা করতে পারেন?
৩. ছোটবেলায় বাবা মা কি প্রান খুলে হাসার বিষয়ে কোন মন্তব্য করতেন?
৪. খেলা বা মজা করতে গেলে বাবা বা মা রেগে যেতেন এমন কোন কথা/ স্মৃতি মনে পরে?
৫. কখনো কি মনে হয়- আপনার কাউকে দরকার নেই?
৬. নিজেকে কি অনেক বেশী দায়িত্বশীল মনে হয়?

৭. আপনি কি সবসময় অন্যকে সাহায্য করেন, নিজে গ্রহণ করেন না?/ আপনার কি মনে হয় সবসময়ই আপনাকে অন্যের যত্ন নিতে হয়, আপনার যত্ন কেউ নেয় না?
৮. আপনি কি খুব সহজেই নিজের ইচ্ছাটা ছেড়ে দেন এবং অন্যেরটা গ্রহণ করেন?
৯. আপনার কি মনে হয়- শর্তহীন ভালোবাসা বলে কিছু নেই?
১০. আপনাকে অন্যদের থেকে সবসময় বেশী কাজ করতে হবে, এমনটা কি মনে হয়?

4. Don't Grow Up

১. দায়িত্ব নিতে হয় এমন কাজ কি আপনি এড়িয়ে যান?
২. যারা দায়িত্ব নিয়ে কাজ করে তাদের সাথে সম্পর্ক তৈরিতে ভাল লাগে কিনা?
৩. যখন অনেক মানসিক চাপ হয় তখন কি মনে হয় যে কাজ তা ছেড়ে দেই?
৪. যখন কর্তা ব্যক্তি আপনাকে/আপনার কাজের বিশ্লেষণ করার জন্য বা কোন নিয়ম কানূনের বিষয়ে কথা বলতে চায় আপনার তখন কেমন লাগে?
৫. আপনি যখন বড় হয়েছেন এমন কি হয়েছে আপনাকে কি করতে হবে তা বলে দেয়ার কেউ ছিল না?

5. Don't Be You

১. নিজেকে কি কখনো ছোট মনে হয়?
২. কোন ধরণের কাপড় পরতে আপনি আরামদায়ক বোধ করেন? ছেলেদের না মেয়েদের?
৩. এমন কোন স্মৃতি আছে কিনা যখন দেখতেন আপনাকে বাদ দিয়ে আপনার অন্যান্য ভাই/বোনদেরকে বেশি গুরুত্ব দেয়া হচ্ছে বা প্রশংসা করা হচ্ছে?
৪. বাবা-মা কেউ কি বলত, আমি তোমাকে চাইনি, ছেলে বা মেয়ে চেয়েছিলাম?
৫. কখনো কি মনে হয়- আপনাকে নিখুঁত হতে হবে?
৬. আপনার কি মনে হয়- অন্য মানুষরা আপনার সম্পর্কে কিছুই জানে না?
৭. অন্যরা যা চায় তা আপনি দিতে পারছেন কিনা সে ব্যাপারে আপনি কি খুব সতর্ক থাকেন?
৮. কেউ কি কখনো বলতো- আপনি সবার থেকে আলাদা? লাজুক অথবা জটিল।

6. Don't Make It

১. কোন কাজ করতে গেলে কি কখনো মনে প্রশ্ন জাগে কাজটি করলে কি হবে আর না করলে কি হবে?
২. আপনার কি মনে হয় – আপনি অন্যদের দেখিয়ে দেবেন যে আপনি অন্যদের থেকে ভালো?
৩. ধরেন, আপনি একটি কাজ শেষ করেছেন, এবং আপনাকে যখন সেটা কাউকে বলতে বা দেখাতে হবে, তখন আপনি কাজটি এড়িয়ে গেলেন, এমন হয় কিনা?
৪. নেতৃত্ব দিতে হবে এরকম পরিস্থিতিতে আপনি কি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন?

৫. জনসম্মুখে কথা বলতে আপনি কেমন অনুভব করেন?

7. Don't Feel

১. কখনো কি মনে হয় আপনার কোন অনুভূতি হচ্ছে না? রাগ, দুঃখ, কষ্ট...
২. বাবা-মা বা অভিভাবকদের মধ্যে এমন কেউ কি আছে যে আবেগ প্রকাশ করেন না?
৩. নিজের অনুভূতি গোপন রেখে নিজেকে বাঁচাতে হবে এমনটা কি মনে হয়?

8. Don't Think

১. কোন সমস্যায় পরলে কি মনে হয় কিছু ভাবতে পারছি না?

9. Don't Belong

১. কেউ কি কখনো বলতো- আপনি সবার থেকে আলাদা? লাজুক অথবা জটিল।
২. এমন কি হয়, লজ্জা লাগে তাই নিজেকে একা করে রাখেন?

10. Don't Be Close

১. কেউ স্পর্শ করলে অথবা কাউকে স্পর্শ করতে আপনার কেমন লাগে?
২. পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবের সাথে আবেগীয়ভাবে মিশতে কেমন লাগে?
৩. প্রতিশ্রুতি দিতে হয় এমন সম্পর্কে যেতে কেমন লাগে?
৪. আপনার কি কখনো মনে হয় আপনি কারো জীবনে বিদ্যমান নেই?
৫. আপনি কি সম্পর্কের ক্ষেত্রে খুব সতর্ক এবং অন্যরা ছেড়ে যাওয়ার আগে আপনি তাদের ছেড়ে যান?
৬. আপনার কি কখনো মনে হয় কেউ কিছু সাহায্য চাইলে না করা যাবে না।

11. Don't Be Important

১. এরকম কি কখনো মনে হয় যে একটা জিনিস আপনি কারো কাছে চাইছেন কিন্তু চাইতে পারছেন না সরাসরি?
২. জনসম্মুখে কথা বলতে আপনি কেমন অনুভব করেন?
৩. কখনো কি নিজেকে গুরুত্বহীন মনে হয়?
৪. কর্তা ব্যক্তিদের সামনে আপনি নিজেকে কিভাবে দেখেন? - আপনারা একই অবস্থানে নাকি একটু নিচের অবস্থানে?
৫. কখনো কি মনে হয় কেউ আপনার প্রতি মনোযোগ দেয় না?

12. Don't Be Well/Sane

১. আপনার কি মনে হয় শারীরিকভাবে আপনাকে সবসময় শক্ত হতে হবে?
২. কখনো কি মনে হয় আপনাকে অতিরিক্ত স্বাভাবিক থাকতে হবে?
৩. অন্যরা যত্ন নিলে আপনার কেমন লাগে?

Appendix XII

Injunction Identification Checklist

Injunction	অনুভূতি (Feeling)	চিন্তা (Thought)	আচরন (Behavior)	অন্যান্য (Others)
2. Don't Be/Don't Exist	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ (Sad) • রাগ (Anger) • আশাহীন (Hopeless) • বিষণ্ণ (Depressed) • শূন্যতা (Empty) • প্রত্যাখ্যাত (Rejected) • পরিত্যক্ত (Abandonment) 	<ul style="list-style-type: none"> • বেঁচে থেকে লাভ কি • এ পৃথিবীতে আমার কোন মূল্য নেই • আমার বেঁচে থাকার কোন যুক্তি বা মূল্য নেই • বেঁচে থাকতে ইচ্ছা করে না • মনে হয় কোথাও নেই • আমার থাকা না থাকাতে কিছু যায় আসে না 	<ul style="list-style-type: none"> • আক্রমণাত্মক আচরন করা • কান্না • নিজেকে গুটিয়ে রাখা সবকিছু থেকে • সামাজিক পরিবেশ এড়িয়ে যায় 	<ul style="list-style-type: none"> • চোয়াল চাপা • শ্বাসপ্রশ্বাস ঘন • দুর্বল, মলিন, ক্লান্ত মুখমণ্ডল • বাবা-মা'র সাথে সম্পর্ক খারাপ থাকা • রোগা, পাতলা শারীরিক কাঠামো • নিচু গলার স্বর • কাউকে বিশ্বাস করতে না পারা
2. Don't	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ (Sad) • প্রত্যাখ্যাত (Rejected) • উদ্বেগ (Anxiety) 	<ul style="list-style-type: none"> • আমি যা করব সবই ভুল হবে • আমি পারব না, আমাকে দিয়ে হবে না 	<ul style="list-style-type: none"> • উদ্যোগ না নেয়া, নিজে থেকে শুরু না করা • চূপচাপ থাকা • কাজ করতে/সিদ্ধান্ত নিতে দ্বিধাতে ভোগা 	<ul style="list-style-type: none"> • নিচু গলার স্বর • মাইগ্রেন
3. Don't Be a Child	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ (Sad) • রাগ (Anger) • ভয় (Fear) 	<ul style="list-style-type: none"> • আমি মজা করব কেন, আমি তো শিশু না • আমাকে বড়দের মতো হতে হবে • আমার অনেক দায়িত্ব • এখন আনন্দ করছি তো এরপর খারাপ কিছুর হবে 	<ul style="list-style-type: none"> • গম্ভীরভাবে থাকা, কথা কম বলে • চিৎকার করে কথা বলা • চাইলেও মজা করতে না পারা • আড্ডা দিতে না পারা • ভাষায়/কথায় "উচিত" ব্যবহার করা • কাজে বেশী থাকতে চাওয়া • আচরনে Flexibility কম থাকা • মন খুলে হাসতে না পারা • খুব বেশী নিয়মকানুন মেনে চলা • আবেগ কম প্রকাশ করা 	<ul style="list-style-type: none"> • বাবা-মা পরিনত আচরন আশা করেন • সাধারণত workaholic হন • জীবনকে উপভোগ করতে না পারা • কারো সাথে attached হতে সমস্যা হয় • ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক/যৌন সম্পর্কে সমস্যা হয় • অনমনীয় শারীরিক কাঠামো

Injunction	অনুভূতি (Feeling)	চিন্তা (Thought)	আচরন (Behavior)	অন্যান্য (Others)
4. Don't Grow Up	<ul style="list-style-type: none"> • রাগ (Anger) • দ্বিধা (Hesitation) • ছোট ভাবা নিজেকে (Inferior) 	<ul style="list-style-type: none"> • আমি বুঝতে পারি না কখন কোথায় কি বলতে হয় 	<ul style="list-style-type: none"> • কাজ করতে/সিদ্ধান্ত নিতে দ্বিধাতে ভোগা • নির্ভরশীল থাকা অন্যর উপরে • শিশুসুলভ ব্যবহার করা • আচরনে অস্থিরতা থাকা • বেশী কথা বলে 	<ul style="list-style-type: none"> • বাচ্চাদের মতো গলার স্বর • বাবা-মার উপরে নির্ভরশীল থাকে • শরীর সামনের দিকে ঝাঁকানো • ছোটবেলাতে কিছু করতে দেয়া হতো না, অন্যরা বলতো তুমি ছোট তুমি পারবে না • ভাইবোনের প্রতি হিংসা কাজ করা • জীবনের গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তগুলো সাধারণত অন্যরা নেয়
5. Don't Be You	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ (Sad) • উদ্ভিগ্ন (Anxiety) • লজ্জা (Shame) 	<ul style="list-style-type: none"> • অন্যরা খারাপভাবে নিচ্ছে আমাকে/আমার কাজ • আমার মনে হয় আমি ছেলে/মেয়ে (অন্য লিঙ্গ) • আমি আমার বন্ধুদের মতো না 	<ul style="list-style-type: none"> • নিজের উপর আস্থা রাখতে না পারা • অন্যের অনুমতির জন্য অপেক্ষা করা • সবার হ্যাঁ তে হ্যাঁ বলা 	<ul style="list-style-type: none"> • নিজের যত্ন না নেয়া • Low self esteem • লক্ষ্য নির্ধারণ করতে অসুবিধা হয় • Robotic মনে হয়, করার জন্য করছে • নিজস্বতা বলে কিছু না থাকা • নিজেকে গ্রহণ করতে না পারা • Authentic অনুভূতি প্রকাশ করতে না পারা • মেয়েরা tom boy ধরনের হয় অনেকে • অগোছালো চিন্তা • বন্ধুদের সাথে মিশতে ভালো লাগে না। কারন তারা মনে করে আমি ভাব দেখাই
6. Don't Make It	<ul style="list-style-type: none"> • উদ্ভিগ্ন (Anxiety) • ভয় (Fear) 	<ul style="list-style-type: none"> • আমি পারব না, আমাকে দিয়ে হবে না • মনে হয় মাথা ফাঁকা হয়ে গেছে, কিছু ভাবতে পারছি না 	<ul style="list-style-type: none"> • শেষ মুহূর্তে কাজ ছেড়ে দেয়া • কম সক্রিয় 	<ul style="list-style-type: none"> • ছোটবেলাতে কিছু করতে দেয়া হতো না, অন্যরা বলতো তুমি ছোট তুমি পারবে না • Low self esteem • লক্ষ্য নির্ধারণ করতে অসুবিধা হয়

Injunction	অনুভূতি (Feeling)	চিন্তা (Thought)	আচরন (Behavior)	অন্যান্য (Others)
7. Don't Feel	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ (Sad) • রাগ (Anger) 	<ul style="list-style-type: none"> • আমার কোন অসুবিধা নেই, সমস্যা নেই • আবেগ দিয়ে জীবন চলে না • অনুভব করা যাবে না, শক্ত থাকতে হবে • কষ্টের কিছু নেই, কষ্টকে উপেক্ষা করতে হবে 	<ul style="list-style-type: none"> • আবেগ কম প্রকাশ করা • চোখে পানি ছলছল করা, না ফেলা • অনুভূতির কথা আসলে প্রসঙ্গ পাল্টানো • কষ্টের কথা বলার সময় হাসা • খারাপ লাগছে, কষ্ট হচ্ছে এই কথাগুলো কম বলা • না কাঁদা 	
8. Don't Think	<ul style="list-style-type: none"> • দ্বিধা (Hesitation) • অসহায় (Helpless) 	<ul style="list-style-type: none"> • মনে হয় মাথা ফাঁকা হয়ে গেছে, কিছু ভাবতে পারছি না • চিন্তা করে লাভ নেই, পারব না 	<ul style="list-style-type: none"> • প্রশ্ন করলে block হয়ে যাওয়া • উপরে তাকিয়ে কথা বলা • অনেক হাত পা নাড়ানো কথা বলার সময় • কি করবে বুঝতে না পারা • নিজে ভেবে বলা বা বোঝার চেয়ে অন্যকে জিজ্ঞেস করে ফেলা • চিন্তা না করে কথা বলে ফেলা • দ্রুত উত্তর চাওয়া • কাজে ভুল করা বেশী 	<ul style="list-style-type: none"> • শরীর ছেড়ে দেয় • কাজে ঝুঁকি নেয়
9. Don't Belong	<ul style="list-style-type: none"> • একাকীত্ব (Loneliness) 	<ul style="list-style-type: none"> • আমি আমার পরিবারের যোগ্য না • এটা আমার পরিবার না • আমি একা • এই পৃথিবী আমার না • আমার উপস্থিতি কারো জন্য গুরুত্বপূর্ণ কিছু না • আমাকে কেউ ভালবাসে না 	<ul style="list-style-type: none"> • অন্যমনস্ক হয়ে থাকা • অন্যদের মতামত মেনে নেয়া 	<ul style="list-style-type: none"> • আশেপাশে অনেক মানুষ থাকলেও শূন্যতা অনুভব হয় • NP বেশী থাকে • নিজের পরিচয় খুঁজতে থাকে • নিজের সাচ্ছন্দ খুঁজে বেড়ায়

Injunction	অনুভূতি (Feeling)	চিন্তা (Thought)	আচরন (Behavior)	অন্যান্য (Others)
10. Don't Be Close	<ul style="list-style-type: none"> পরিত্যক্ত (Abandonment) নিরাপত্তাহীনতা (Insecurity) অবিশ্বাস (Mistrust) 	<ul style="list-style-type: none"> আমি কারো সাথে মিশতে পারি না কারো ঘনিষ্ঠ হলে ভয় আসে যদি চলে যায় বেশী ঘনিষ্ঠতা, খোলামেলা মনোভাব ভালো না কারো বেশী কাছে যেতে নেই আমি কাছে গেলে অন্যজন কি গ্রহন করবে 	<ul style="list-style-type: none"> Hug প্রত্যাখ্যান করা কেউ hug করলে ভাল না লাগা 	<ul style="list-style-type: none"> নিচু গলার স্বর কারো সাথে attached হতে সমস্যা হয় কাঁধ শক্ত এবং উঁচু করে রাখে অপ্রত্যাশিত সন্তান হতে পারে
11. Don't Be Important	<ul style="list-style-type: none"> দুঃখ (Sad) 	<ul style="list-style-type: none"> এ পৃথিবীতে আমার কোন মূল্য নেই কেউ কথা শোনে না আমাকে কেউ গুরুত্ব দেয় না আমার চাওয়া কখনো অগ্রাধিকার পাবে না অন্যের কথা বেশী গুরুত্বপূর্ণ আমারটা না 	<ul style="list-style-type: none"> নিজের চেয়ে অন্যের মতামতকে বেশী গুরুত্ব দেয়া অনেক মানুষের সামনে কিছু বলতে হলে তা এড়িয়ে যায় 	<ul style="list-style-type: none"> অনেক মানুষের সামনে কি বলতে হলে তা এড়িয়ে যায় নিজের চেয়ে অন্যের মতামতকে বেশী গুরুত্ব দেয়া কপালে ভাঁজ নিচু, কষ্টের, কখনো উচ্চ গলার আওয়াজ পরিবারে সাধারণত অন্য ভাইবোনকে বেশী অগ্রাধিকার দেয়া হয়
12. Don't Be Well/Sane	<ul style="list-style-type: none"> দুঃখ (Sad) ভঙ্গুর (Fragile) 	<ul style="list-style-type: none"> আমি খুব দুর্বল আমি খুব সহজে অসুস্থ হয়ে পড়ি অসুস্থ হলে বোঝা যায় কেউ ভালবাসে কিনা কেউ আমার রোগ ধরতে পারছে না আমার মনে হয় না আমার শক্তিতে কুলাবে আমি ভাল না থাকলে অন্যের মনোযোগ পাওয়া যাবে অসুস্থ হলেই অন্যের মনযোগ পাওয়া যায় 	<ul style="list-style-type: none"> Doctor's shopping করে অনেক অল্পতেই হাপিয়ে যাওয়া 	<ul style="list-style-type: none"> টেস্টে এ আসে না কিন্তু বলে ভাল নেই উদাসিন দৃষ্টি, অসুস্থ অসুস্থ মুখভঙ্গি কথা বলার সময় দেখা যায়, শ্বাসপ্রশ্বাস ওঠানামা করে, গুঁষ খায় না বা খেতে চায় না অসুস্থ থেকে মনোযোগ নেই Somatic symptoms থাকে। হাসপাতালে নিতে হয় কিছুদিন পরপর।

Appendix XIII

Injunction অনুসন্ধান (explore) প্রশ্নপত্র এবং চিহ্নিতকরণ (identify) চেকলিস্ট ব্যবহারের
নির্দেশনা

কোডঃ

Research Topic: Therapeutic Guideline for Identification and Exploration of
Childhood Parental Messages (Injunction)

নির্দেশনাঃ শিশুকাল থেকেই প্রত্যেকটা মানুষের তার মা বা পরিচর্যাকারীদের সাথে অভিজ্ঞতা থেকে নিজের, অন্যদের এবং পৃথিবী সম্পর্কে তার অবচেতন মনে Injunction তৈরি হয় এবং এই Injunction উপর ভিত্তি করে পরবর্তী জীবনে তার অনুভূতি, চিন্তা, আচরন প্রভাবিত হয়। শিশুকালে তৈরী এই Injunctionগুলো চিহ্নিত করতে পারলে কাউন্সেলিং সেশনের পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে তা সহায়ক হয়। এই গবেষণার মাধ্যমে Injunction অনুসন্ধান (explore) এবং চিহ্নিত করার জন্য সহায়ক প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্ট তৈরি করা হচ্ছে, যার উপযোগীতা, কার্যকারিতা বোঝা এবং মতামত জানার জন্য এই প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্ট আপনাকে ব্যবহারের জন্য প্রদান করা হচ্ছে। এই বিষয়ে আপনার সহায়তা কামনা করছি। প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্ট ব্যবহার শেষে আপনার মতামত সংযুক্ত ফিডব্যাক ফর্মে (ঘ) দেয়ার জন্য অনুরোধ জানাচ্ছি। আপনার অবগতির জন্য জানাচ্ছি যে, এই গবেষণাতে আপনার প্রদত্ত সকল তথ্য সম্পূর্ণভাবে গোপন থাকবে এবং এর ব্যবহার শুধুমাত্র গবেষণা প্রক্রিয়ার মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকবে। গবেষণা থেকে যেকোন সময় আপনি নিজেকে প্রত্যাহার করতে পারবেন। গবেষণায় অংশগ্রহণের সময় যেকোন ধরনের মানসিক চাপ তৈরি হতে পারে। এক্ষেত্রে প্রয়োজনে যথায়ুক্ত রেফারেল গবেষণা থেকে প্রদান করা হবে। এই নির্দেশনার সাথে সংযুক্ত ডেমেোগ্রাফিক তথ্য ফর্মটি আপনাকে পূরণ করতে অনুরোধ জানাচ্ছি।

গবেষণার কাজে প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্ট ব্যবহারের পূর্বশর্তঃ

১. এই প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্টটি শুধুমাত্র ক্লায়েন্টের বিষয়ে কাউন্সেলরকে আরও গভীর এবং সূক্ষ্মভাবে চিন্তা করতে পারার একটি সহায়িকা মাত্র। সরাসরি কাউন্সেলিং সেশনে ব্যবহারের জন্য নয়।

৩. কাউন্সেলর প্রশ্নপত্র থেকে, ক্লায়েন্টের ইস্যু/সমস্যা সম্পর্কিত কোন প্রশ্ন সৃজনশীলতার সাথে, ক্লায়েন্টের উপযোগী করে এবং প্রাসঙ্গিকতা বজায় রেখে করতে পারেন। উল্লেখ্য যে, প্রশ্ন করার প্রধান উদ্দেশ্য ক্লায়েন্টকে বা তার ইস্যুকে আরও সূক্ষ্ম পর্যায়ে বুঝতে বা অনুসন্ধান (explore) করতে সহায়তা করা; অহেতুক কাউন্সেলরের কোন প্রশ্নের উত্তর অনুসন্ধান বা সন্তুষ্টি সাধন নয়।

Importance of understanding childhood parental messages (injunction) and taking redecision. Whatever the injunctions people received, and whatever the resulting life decisions were, transactional analysis maintains that people can make substantive life changes by changing their decisions—by redeciding in the moment. A basic assumption of TA is that anything that has been learned can be relearned. By making decisions in response to real or imagined injunctions, we assume that some of the responsibilities for indoctrinating ourselves. Clients in TA therapy, explore the “shoulds” and “shouldn’ts,” the “dos” and “don’ts” by which they have been trained to live, and how they allow them to operate in their lives. The first step in freeing oneself from behaviors dictated by the often irrational and generally uncritically received parental messages is an awareness of the specific injunctions and counter injunctions that one has accepted as a child. Once clients identify and become aware of these internalized “shoulds,” “oughts,” “dos,” “don’ts,” and “musts,” they are in a better position to critically examine them to determine whether they are willing to continue the life by living by these internalized words. At the same time, without understanding such injunctions the person cannot move to redecision. If we can find out the injunction properly, then we can understand a possible decision accordingly and it would make some possibilities to take redecision on the basis of that decision. So, this is very important to understand injunctions that person has to work for redecision.

How to take re-decision. Mary Goulding (1987) says that there are many ways of assisting a client to return to some critical point in childhood. “Once there,” she adds, “the client reexperiences the scene; and then she relives it in fantasy in some new way that allows her to reject old decisions”. After clients experience a redecision

প্রশ্নপত্রে লিপিবদ্ধ উপাদানগুলো কেবলমাত্র তখনই একজন কাউন্সেলর তার ক্লায়েন্টকে সাহায্য করার নিমিত্তে ব্যবহার করতে পারবেন, যখন কাউন্সেলর এবং ক্লায়েন্ট দুজনই সেশন চলাকালীন পর্যায়ে একে অপরের সাথে থেরাপিউটিক কাজ করার জন্য সহযোগিতাপূর্ণ পরিবেশে উপনীত হবেন। এর পূর্বে কোন অবস্থাতেই কাউন্সেলর প্রশ্নপত্র ব্যবহার করতে পারবেন না।

৪. চেকলিস্টটি কাউন্সেলর ক্লায়েন্টের সাথে সেশন শেষে তার injunction ডায়োগোনিসসে ব্যবহার করতে পারেন। এটি প্রথম সেশনের পর থেকেই ব্যবহার করা যেতে পারে। ডায়োগোনিস একটি চলমান প্রক্রিয়া, তাই পরবর্তী যেকোন সেশনে ডায়োগোনিস অব্যাহত থাকতে পারে।

কাউন্সেলরের স্বাক্ষর

এই গবেষণার কাজে অংশগ্রহণে সম্মতি দেয়ার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ।

Appendix XIV

Injunction Exploration Questionnaire

1. Don't Be/Don't Exist

১. বেঁচে থাকা আপনার জন্য কেমন?
২. আপনার কোন ক্ষতি (শারীরিক বা মানসিক) হয় এমন কিছু করার কথা কখনো ভাবনাতে আসে?
৩. কেউ ভালোবাসা প্রকাশ করলে আপনার কেমন লাগে?
৪. আপনার মা-বাবা আপনার সম্পর্কে কেমন ধারণা পোষন করেন?
৫. ছোটবেলায় কোন কিছু অন্যদের প্রত্যাশা অনুযায়ী করতে না পারলে কেমন প্রতিক্রিয়া পেতেন?

2. Don't

১. কোন কাজ করতে গেলে বা সিদ্ধান্ত নিতে হলে কেমন অনুভব করেন?
২. কাজে উদ্যোগ নিতে কেমন অনুভব করেন?
৩. আপনার কাজের মূল্যায়ন কেমন হয় বলে আপনি মনে করেন?
৪. পৃথিবীকে কাজের জন্য কতটা উপযোগী মনে হয়?

3. Don't Be a Child

১. বাচ্চাদের সাথে সময় কাটাতে কেমন লাগে?
২. আনন্দ করতে এবং অন্যরা মজা করছে দেখলে কেমন অনুভব করেন?
৩. ছোটবেলায় বাবা মা প্রান খুলে হাসা, খেলা বা আনন্দ করা নিয়ে কেমন প্রতিক্রিয়া করতেন?

4. Don't Grow Up

১. দায়িত্ব নিয়ে কাজ করতে কেমন অনুভব করেন? (Don't be a Child)
২. যারা দায়িত্ব নিয়ে কাজ করে তাদের সাথে সম্পর্ক তৈরিতে কেমন লাগে?
৩. যখন অনেক মানসিক চাপ হয় তখন কি করেন?
৪. যখন কর্তা ব্যক্তি আপনাকে/আপনার কাজের বিশ্লেষণ করার জন্য কথা বলতে চায় আপনার তখন কেমন অনুভব করেন?

5. Don't Be You

১. আপনার সম্পর্কে আপনার ধারণা কেমন?
২. আপনার বাবা-মা আপনার সম্পর্কে কেমন ধারণা পোষন করেন?
৩. আপনাকে অন্যদের সাথে তুলনা করলে কেমন লাগে?
৪. কোন ধরণের কাপড় পরতে আপনি আরামদায়ক বোধ করেন?

6. Don't Make It

১. কোন কাজ করতে গেলে কেমন চিন্তা কাজ করে?

২. ধরেন, আপনি একটি কাজ শেষ করেছেন, এবং আপনাকে যখন সেটা কাউকে বলতে বা দেখাতে হবে, তখন আপনি কাজটি এড়িয়ে গেলেন, এমন হয় কিনা?
৩. নেতৃত্ব দিতে হবে এরকম পরিস্থিতিতে আপনি কেমন বোধ করেন?
৪. জনসম্মুখে কথা বলতে আপনি কেমন অনুভব করেন?

7. Don't Feel

২. আপনি কিভাবে অনুভূতিগুলো প্রকাশ করেন?
২. বাবা-মা বা অভিভাবকরা তাদের অনুভূতিগুলো কিভাবে প্রকাশ করেন?
৩. যারা খুব সহজেই অনুভূতি প্রকাশ করে তাদের সম্পর্কে আপনার ধারণা কেমন?

8. Don't Think

২. কোন সমস্যায় পরলে কিভাবে তার সমাধান করেন?
২. আপনার কি মনে হয় আপনার সমস্যার কোন নেই?
৩. কোন আলোচনা বা সমাবেশ কিভাবে অংশগ্রহণ করেন?
৪. কেউ প্রশ্ন করলে আপনি কেমনভাবে প্রতিক্রিয়া করেন?

9. Don't Belong

২. আপনার উপস্থিতি অন্যরা কেমনভাবে নেয় বলে আপনি মনে করেন?
২. আপনি দলে থাকতে বা কাজ করতে কেমন অনুভব করেন?
৩. বাবা-মা'র দলে থাকতে বা কাজ করতে কেমন অনুভব করেন?
৪. অন্যরা আপনার সম্পর্কে কি ভাবে বলে আপনি মনে করেন?

10. Don't Be Close

২. কাছের সম্পর্কগুলো নিয়ে কেমন অনুভব করেন?
২. পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবের সাথে অনুভূতি প্রকাশ করতে আপনি কেমন বোধ করেন?
৩. প্রতিশ্রুতি দিতে হয় এমন সম্পর্কে যেতে কেমন লাগে?

11. Don't Be Important

৩. আপনি কারো কাছে কিছু প্রত্যাশা করলে কিভাবে প্রকাশ করেন?
২. জনসম্মুখে কথা বলতে আপনি কেমন অনুভব করেন?
৩. গুরুত্বের দিক থেকে আপনার নিজেকে কেমন মনে হয়?
৪. কর্তা ব্যক্তিদের সামনে আপনি নিজেকে কিভাবে দেখেন?
৫. ছোটবেলায় কেমন প্রশংসা পেতেন?

12. Don't Be Well/Sane

৩. অন্যরা যত্ন নিলে আপনার কেমন লাগে?
২. কোন পরিস্থিতিতে অন্যরা আপনার বেশী যত্ন নেয় বা মনোযোগ দেয়?

Appendix XV

Injunction Identification Checklist

Injunction	অনুভূতি (Feeling)	চিন্তা (Thought)	আচরণ (Behavior)
3. Don't Be/Don't Exist	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ (Sad) • রাগ (Anger) • আশাহীন (Hopeless) • বিষণ্ণ (Depressed) • শূন্যতা (Empty) • প্রত্যাখ্যাত (Rejected) • পরিত্যক্ত (Abandonment) • অবাঞ্ছিত (Unwanted) 	<ul style="list-style-type: none"> • এ পৃথিবীতে আমার কোন মূল্য নেই • আমাকে কেউ চায় না, বোঝে না • আমাকে কেউ ভালবাসে না • আমার জন্মটাই সবচেয়ে বড় ভুল • কাউকে বিশ্বাস করা যায় না 	<ul style="list-style-type: none"> • ভাংচুর করে • কাঁদে • চুপচাপ থাকে, নিজেকে গুটিয়ে রাখা সবকিছু থেকে • সামাজিক পরিবেশ অনুষ্ঠানে যায় না • নিজের/অন্যের ক্ষতি হয় এমন কাজ করে • বাবা-মা'র সাথে রাগ প্রকাশ করে
2. Don't	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ (Sad) • প্রত্যাখ্যাত (Rejected) • উদ্বেগ (Anxiety) • ভয় (Fear) • লজ্জা (Shame) • অপ্রস্তুত (Embarrassed) • নিন্দিত (Blamed) 	<ul style="list-style-type: none"> • আমি যা করব সবই ভুল/ভয়াবহ হবে • আমি পারব না, আমাকে দিয়ে হবে না • এই পৃথিবীটা নিরাপদ নয় • কোন কিছু ভুল করা যাবে না, ভুল করার চেয়ে না করা ভাল • আমি কখনওই কিছু করার সুযোগ পাই না 	<ul style="list-style-type: none"> • উদ্যোগ নিয়ে কাজ করতে হলে এড়িয়ে যায় • চুপচাপ থাকে, নিজেকে গুটিয়ে রাখে সবকিছু থেকে • কাজ করতে/সিদ্ধান্ত নিতে হলে অন্যকে প্রশ্ন করে, অনেক সময় নেয় • কোন কাজ করতে গেলে বারবার দেখে নেয় যেন ভুল না হয়, চেক করে বা অন্যকে জিজ্ঞেস করে ঠিক আছে কিনা
3. Don't Be a Child	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ (Sad) • রাগ (Anger) • ভয় (Fear) • শূন্যতা (Empty) • লজ্জা (Shame) 	<ul style="list-style-type: none"> • আমি মজা করব কেন, আমি তো শিশু না • আমাকে বড়দের মতো হতে হবে • আমার অনেক দায়িত্ব • এখন আনন্দ করছি তো এরপর খারাপ কিছু হবে • মজা করা মানে সময় নষ্ট করা • সবার জন্য আনন্দ করা নয় 	<ul style="list-style-type: none"> • গম্ভীরভাবে থাকে, কথা কম বলে • চাইলেও মজা করতে/আড্ডা দিতে/কোন কিছু উপভোগ করতে পারে না • ঘনিষ্ঠ সম্পর্কেও দূরত্ব বজায় রেখে চলে, কারো কাছাকাছি হলে শরীর শক্ত হয়ে যায় • বাচ্চাদের সাথে মজা করতে পারে না • অনেক কাজে ব্যস্ত থাকে • মন খুলে হাসতে পারে না • খুব বেশী নিয়মকানুন মেনে চলে • আবেগ কম প্রকাশ করে
4. Don't Grow Up	<ul style="list-style-type: none"> • রাগ (Anger) • দ্বিধা (Hesitation) • ছোট ভাবা নিজেকে (Inferior) 	<ul style="list-style-type: none"> • আমি পারব না, আমাকে দিয়ে হবে না, • আমি দায়িত্বপূর্ণ কাজের যোগ্য নই • আমি সিদ্ধান্ত নিতে পারি না • ভাইবোনেরা আমার চেয়ে বেশী সুবিধা 	<ul style="list-style-type: none"> • দায়িত্ব নিতে হয় এমন কাজ কি এড়িয়ে যায় বা অন্যর উপরে কাজের দায়িত্ব ছেড়ে দেয় • যখন অনেক মানসিক চাপ হয় তখন

	<ul style="list-style-type: none"> উদ্বেগ (Anxiety) 	পায়	<ul style="list-style-type: none"> কাজটা ছেড়ে দেয় এক জায়গাতে স্থির হয়ে থাকতে পারে না বাচ্চাদের মতো বাবা-মা'র উপরে নির্ভরশীল থাকে বুঝতে পারে না কখন কোথায় কি বলতে হয়
5. Don't Be You	<ul style="list-style-type: none"> দুঃখ (Sad) উদ্বেগ (Anxiety) প্রত্যাখ্যাত (Rejected) লজ্জা (Shame) অপ্রত্যাশিত (Unexpected) একাকীত্ব (Loneliness) 	<ul style="list-style-type: none"> অন্যরা খারাপভাবে নিচ্ছে আমাকে/আমার কাজ আমার মনে হয় আমি ছেলে/মেয়ে (অন্য লিঙ্গ) আমি সবার থেকে আলাদা, অন্যদের মতো না আমার কিছুই ঠিক না আমি খুব ছোট, নিচু ধরনের মানুষ আমাকে নিখুঁত হতে হবে বাবা-মা আমাকে চায়নি, ছেলে বা মেয়ে চেয়েছিলাম ভাই/বোনদেরকে বেশি গুরুত্ব দেয়া হয় বা প্রশংসা করা হয় 	<ul style="list-style-type: none"> নিজের উপর আস্থা রাখতে পারে না অন্যের অনুমতি/অনুমোদনের জন্য অপেক্ষা করে সবার হ্যাঁ তে হ্যাঁ বলে নিজের যত্ন নেয় না বন্ধুদের সাথে মিশতে ভালো লাগে না নিজেকে/পরিবারকে নিয়ে লজ্জিত থাকে
6. Don't Make It	<ul style="list-style-type: none"> উদ্বেগ (Anxiety) ভয় (Fear) রাগ (Anger) বিরক্ত (Irritation) নিশ্চল (Numb) ক্রোধ (Rage) 	<ul style="list-style-type: none"> আমি পারব না, আমাকে দিয়ে হবে না মনে হয় মাথা ফাঁকা হয়ে গেছে, কিছু ভাবতে পারছি না আমি পরাজিত 	<ul style="list-style-type: none"> শেষ মুহূর্তে কাজ ছেড়ে দেয় কম সক্রিয় থাকে চুপ করে থাকে লক্ষ্য নির্ধারণ করতে অস্থির হয়ে পরে
7. Don't Feel	<ul style="list-style-type: none"> দুঃখ (Sad) রাগ (Anger) নিশ্চল (Numb) 	<ul style="list-style-type: none"> আমার কোন অসুবিধা নেই, সমস্যা নেই আবেগ দিয়ে জীবন চলে না অনুভব করা যাবে না, শক্ত থাকতে হবে কষ্টের কিছু নেই, কষ্টকে উপেক্ষা করতে হবে এতো মন খারাপ করে কি লাভ 	<ul style="list-style-type: none"> কাঁদে না বা চোখে পানি ছলছল করে কিন্তু ফেলে না অনুভূতির কথা আসলে প্রসঙ্গ পাল্টানো কষ্টের কথা বলার সময় হাসে, রাগের সময় কাঁদে/হাসে কেঁদে ফেললে অপ্রস্তুত হয়ে যায় খারাপ লাগছে, কষ্ট হচ্ছে এই কথাগুলো বলে না বা কম বলে বলে কোন ধরনের অনুভূতি হচ্ছে না
8. Don't Think	<ul style="list-style-type: none"> নিশ্চল (Numb) অসহায় (Helpless) আশাহীন (Hopeless) প্রত্যাখ্যাত (Rejected) 	<ul style="list-style-type: none"> মনে হয় মাথা ফাঁকা হয়ে গেছে, কিছু ভাবতে পারছি না চিন্তা করে লাভ নেই, পারব না আমার সমস্যার কোন সমাধান নেই 	<ul style="list-style-type: none"> প্রশ্ন করলে block হয়ে যায়, ছেড়ে দেয় উপরে তাকিয়ে কথা বলে, অনেক হাত পা নাড়ায় কথা বলার সময়

		<ul style="list-style-type: none"> • যা করব তা ভুল হবে • কোন সমস্যায় পরলে আর কিছু ভাবতে পারে না 	<ul style="list-style-type: none"> • নিজে ভেবে বলা বা বোঝার চেয়ে অন্যকে জিজ্ঞেস করে • প্রশ্ন করে দ্রুত উত্তর চায় • কাজে ভুল করে বেশী • কোন আলোচনা বা সমাবেশে কিছু বলে না, প্রশ্ন করে না • কাজে ঝুঁকি নেয়
9. Don't Belong	<ul style="list-style-type: none"> • প্রত্যাখ্যাত (Rejected) • পরিত্যক্ত (Abandonment) • একাকীভূত (Loneliness) • কষ্ট (Pain) • অবাঞ্ছিত (Unwanted) 	<ul style="list-style-type: none"> • আমি আমার পরিবারের যোগ্য না • আমি একা • এই পৃথিবী আমার না • আমি অন্যদের মতো না • আমার উপস্থিতি কারো জন্য গুরুত্বপূর্ণ কিছু না • আমাকে কেউ ভালবাসে না 	<ul style="list-style-type: none"> • অন্যমনস্ক হয়ে থাকে • অন্যদের মতামত মেনে নেয় • নিজেকে আলাদা করে রাখে • অন্যদের থেকে • পরিচিত বা যার সাথে সাচ্ছন্দ সেরকম মানুষের কাছাকাছি থাকে
10. Don't Be Close	<ul style="list-style-type: none"> • পরিত্যক্ত (Abandonment) • নিরাপত্তাহীনতা (Insecurity) • অবিশ্বাস (Mistrust) • ভয় (Fear) 	<ul style="list-style-type: none"> • আমি কারো সাথে মিশতে পারি না • কারো ঘনিষ্ঠ হলে সে চলে যাবে • বেশী ঘনিষ্ঠতা, খোলামেলা মনোভাব ভালো না • কারো বেশী কাছে যেতে নেই • আমি কাছে গেলে অন্যজন কি গ্রহন করবে 	<ul style="list-style-type: none"> • কেউ জড়িয়ে ধরলে/স্পর্শ করলে ভাল লাগে না, অস্বস্তি বোধ করে • অন্যকে কিছু দিতে বা অন্যের কাছ থেকে কিছু গ্রহন করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে না • সম্পর্কের ক্ষেত্রে খুব সতর্ক থাকা • প্রতিশ্রুতি দিতে হয় এমন সম্পর্কে যেতে স্বাচ্ছন্দ্য নয় • কারো সাথে attached হতে সমস্যা হয় • ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক/যৌন সম্পর্কে সমস্যা হয়
11. Don't Be Important	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ (Sad) • প্রত্যাখ্যাত (Rejected) • পরিত্যক্ত (Abandonment) • অস্বচ্ছন্দ (Uncomfortable) • লজ্জা (Shame) • অপ্রস্তুত (Embarrassed) 	<ul style="list-style-type: none"> • এ পৃথিবীতে আমার কোন মূল্য নেই • আমাকে কেউ গুরুত্ব/মনোযোগ দেয় না • আমার চাওয়া কখনো অগ্রাধিকার পাবে না • অন্যের কথা বেশী গুরুত্বপূর্ণ আমারটা না • গুরুত্বপূর্ণ হওয়ার মতো কোন যোগ্যতা আমার নেই 	<ul style="list-style-type: none"> • নিজের চেয়ে অন্যের মতামতকে বেশী গুরুত্ব দেয় • অনেক মানুষের সামনে কিছু বলতে হলে তা এড়িয়ে যায় • নিজের সমালোচনা করে, নিজের উপর দোষ নেয় • অনেক কাজ করে
12. Don't Be Well/Sane	<ul style="list-style-type: none"> • দুঃখ (Sad) • ভঙ্গুর (Fragile) • অগ্রহণযোগ্য (Unacceptable) • অবাঞ্ছিত (Unwanted) 	<ul style="list-style-type: none"> • আমি খুব দুর্বল • অসুস্থ হলে বোঝা যায় কেউ ভালবাসে কিনা • কেউ আমার রোগ ধরতে পারছে না • আমার মনে হয় না আমার শক্তিতে 	<ul style="list-style-type: none"> • একই অসুবিধার জন্য বিভিন্ন ডাক্তারের কাছে যায় • অল্পতেই হাপিয়ে যায় • খুব সহজে অসুস্থ হয়ে পরে • ছোট ছোট মানসিক চাপেও ভেঙ্গে

		<p>কুলাবে</p> <ul style="list-style-type: none">• আমি ভাল না থাকলে অন্যের মনোযোগ পাওয়া যাবে• অসুস্থ হলেই অন্যের মনোযোগ পাওয়া যায়	<p>পরে</p> <ul style="list-style-type: none">• বেশিরভাগ সময় অসুস্থ বোধ হয়
--	--	--	---

Appendix XVI

Injunction অনুসন্ধান (explore) প্রশ্নপত্র এবং চিহ্নিতকরণ (identify) চেকলিস্ট ব্যবহারের
নির্দেশনা

প্রতিটি মানুষই শিশুকালে তার মা এবং/অথবা পরিচর্যাকারীর সাথে হয়ে থাকা দৈনন্দিন অভিজ্ঞতা থেকে নিজের, অন্যদের এবং পৃথিবী সম্পর্কে অবচেতন মনে কিছু injunction তৈরি করে যা পরবর্তী জীবনে তার অনুভূতি, চিন্তা, আচরণ এবং সার্বিকভাবে তার জীবনযাপনকে প্রভাবিত করে থাকে। শিশুকালের তৈরি এই injunctionগুলো চিহ্নিত করতে পারলে কাউন্সেলিং সেশনের পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে তা সহায়ক হয়। সংযুক্ত 'Injunction Exploration Questionnaire' এবং 'Injunction Identification Checklist' Injunction অনুসন্ধান (explore) এবং চিহ্নিত (identify) করার জন্য একটি সহায়িকা। এটি ব্যবহারের নির্দেশনা নিম্নে উল্লেখ করা হল-

প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্ট ব্যবহারের পূর্বশর্তঃ

১. প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্ট ব্যবহারকারী মনোসামাজিক কাউন্সেলরদেরকে টিএ ১০১ (Introductory Course on Transactional Analysis-TA 101) কোর্স এবং টিএ ডিপ্লোমা কোর্স (1 year Diploma Course on Counseling - TA and NLP) সম্পন্নকারী হতে হবে। তবে এই সকল কাউন্সেলরদের মধ্যে যারা ১ বছরের অধিক সময় ধরে প্রশিক্ষণ, সুপারভিশন এবং তত্ত্বচর্চার প্রক্রিয়ার সাথে সংযুক্ত নেই তারা ক্লায়েন্টের ক্ষেত্রে এই প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্ট ব্যবহার করতে পারবেন না।
২. এই প্রশ্নপত্র এবং চেকলিস্টটি শুধুমাত্র ক্লায়েন্টের বিষয়ে কাউন্সেলরকে আরও গভীর এবং সূক্ষ্মভাবে চিন্তা করতে পারার একটি সহায়িকা মাত্র। সরাসরি কাউন্সেলিং সেশনে ব্যবহারের জন্য নয়।
৩. কাউন্সেলর প্রশ্নপত্র থেকে, ক্লায়েন্টের ইস্যু/সমস্যা সম্পর্কিত কোন প্রশ্ন ক্লায়েন্টের উপযোগী করে এবং প্রাসঙ্গিকতা বজায় রেখে করতে পারেন। উল্লেখ্য যে, প্রশ্ন করার প্রধান উদ্দেশ্য ক্লায়েন্টকে বা তার ইস্যুকে আরও সূক্ষ্ম পর্যায়ে বুঝতে বা অনুসন্ধান (explore) করতে সহায়তা করা; অহেতুক কাউন্সেলরের কোন প্রশ্নের উত্তর অনুসন্ধান বা সন্তুষ্টি সাধন নয়।

প্রশ্নপত্রে লিপিবদ্ধ উপাদানগুলো কেবলমাত্র তখনই একজন কাউন্সেলর তার ক্লায়েন্টকে সাহায্য করার নিমিত্তে ব্যবহার করতে পারবেন, যখন কাউন্সেলর এবং ক্লায়েন্ট দুজনই সেশন চলাকালীন পর্যায়ে একে অপরের সাথে থেরাপিউটিক কাজ করার জন্য সহযোগিতাপূর্ণ পরিবেশে উপনীত হবেন। এর পূর্বে কোন অবস্থাতেই কাউন্সেলর প্রশ্নপত্র ব্যবহার করতে পারবেন না। সেশনে কাউন্সেলরকে প্রশ্নপত্রটি ক্লায়েন্টের প্রয়োজন অনুযায়ী সৃজনশীলতার সাথে ব্যবহার করতে হবে।

8. চেকলিস্টটি কাউন্সেলর ক্লায়েন্টের সাথে সেশন শেষে তার injunction ডায়োগোনিসে ব্যবহার করতে পারেন। এটি প্রথম সেশনের পর থেকেই ব্যবহার করা যেতে পারে। ডায়োগোনিস একটি চলমান প্রক্রিয়া, তাই পরবর্তী যেকোন সেশনে ডায়োগোনিস অব্যাহত থাকতে পারে।

Certificate of Supervisor

This is to certify that I have read the dissertation entitled Therapeutic Guideline for Identification and Exploration of Childhood Parental Messages submitted by Tasnuva Huque for the fulfillment of the degree of Masters of Philosophy (M. Phil) in Counselling Psychology, Department of Educational & Counselling Psychology, University of Dhaka. This is a record of authentic/original research carried out by her under my supervision and guidance. I recommend the thesis for examination.

Approved as to style and contents by



Supervisor

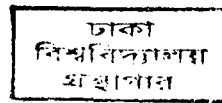
Dr. Shaheen Islam

Professor

Department of Educational and Counselling Psychology

University of Dhaka

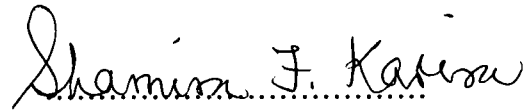
• 521379



Certificate of Co-Supervisor

This is to certify that I have read the dissertation entitled Therapeutic Guideline for Identification and Exploration of Childhood Parental Messages submitted by Tasnuva Huque for the fulfillment of the degree of Masters of Philosophy (M.Phil) in Counselling Psychology, Department of Educational & Counselling Psychology, University of Dhaka. This is a record of authentic/original research carried out by her under my supervision and guidance. I recommend the thesis for examination.

Approved as to style and contents by

A handwritten signature in black ink, reading "Shamim F. Karim". The signature is written in a cursive style and is positioned above a horizontal dotted line.

Co-Supervisor

Dr. Shamim Firdaus Karim

Professor

Department of Educational and Counselling Psychology

University of Dhaka