

Beadandó feladat
Bevezetés a kommunikációelméletbe
(LBG_KM731K2)

Eric Berne: Emberi játszmák

Kovács Norbert és Szabó Bence

2021. december 8.

1. Bevezetés

Eric Berne

Eric Berne, kanadai pszichiáter, aki leginkább a *tranzakcióanalízis* kidolgozójaként, és az *Emberi játszmák* című könyve révén vált híressé. Számomra Berne legérdekesebb és legfontosabb gondolata szerint a szervezetnek ingerlésre van szüksége a megfelelő funkcionáláshoz. Itt felmerül egy nagyon kifejező gondolat, hogy az ingerlés a legfontosabb, nem pedig a kellemes inger. Emiatt a gondolat miatt szerettem volna belevetni magam a munkájába, és elemezni az Emberi játszmák című könyvét.

1.1. Társas érintkezés

Az első, és legfontosabb gondolat a könyv első fejezetében, hogy a hanyagolás, és érzelmi nélkülözés leépüléshez vezet. Könnyedén párhuzamba hozható az ingeréhség, és a valódi táplálék éhség.

„Ha az agytörzs retikuláris aktiváló rendszerét nem éri elegendő inger, akkor az idegsejtekben – legalábbis közvetve – elsorvadási folyamat indulhat meg. Előfordulhat, hogy ez a folyamat a rosszul tápláltság másodlagos hatása, de a hiányos táplálkozás maga is lehet az apátia terméke”

Számomra ebből a legfontosabb tanulság, hogy közvetve, vagy közvetett módon mindenféleképpen egy leépülés követi az ingerszegénységet, és komoly egészségügyi és fizikai következményekkel kell számolnunk.

Kifejező, hogy sok terminológiát áthelyezhetünk szinte egyenesen a táplálkozás területéről. Az ingeréhséget a táplálékéhséggel, a túltápláltságot a túlingerléssel stb. A könyv megemlíti bizonyos fogalmakat amiknél nem fedti le a párhuzam másik oldalát, ami nagyon kíváncsivá tett. Megpróbáltam megfogalmazni saját magam ezeket a párhuzamokat, de arra jutottam, hogy egy-egy kifejezésre, több párhuzam is hozható, és legtöbbször személyes, egyéni tapasztalat miatt fűzöm össze.

- A megemlített *ínyencséget* először a saját olvasási szokásaimmal hoztam párhuzamba, miszerint science fictiont, csak egy írótól vagyok „hajlandó” olvasni. De ínycségnak fogalmaznám meg azt is, amikor egy **konkrét, speciális** elismerési formára vágyik az ember egy szerepkörben. Pl.: „nagyon jó vezető vagy”, „nagyszerű oktató vagy”.
- Az aszkézist, a ki nem mondott igazsággal hoznám párhuzamba. Főleg egy olyan közegben ahol nagy ellenérzéseket, tompítást vált ki minden negatív gondolat, vagy „rossz” dologra való figyelemfelhívás.
- A torkosságot a véget nem érő, élvezetes beszélgetések vágyával kötném össze, amikor olyan személlyel kommunikálunk akinek a véleménye hasonlatos a miénkkel, és „feltartjuk” egymást. Számomra itt szintén megjelenik párhuzamként a „túltolod” kifejezés. Az élet különböző területein való túlteljesítés véleményem szerint torkosság. Célja szerintem a túlzott elismerés kiváltása.

Ezen a ponton úgy gondolom, hogy a hozott párhuzamok teljesen személyes tapasztalatokra épülnek, és az hogy egy pontra több párhuzam is megjelent, annak a jele hogy nem elég általános az értelmezésem. Ettől függetlenül kifejezetten érdekes gondolatnak tartom, hogy az étkezési szokásainkat ilyen szerepkörben is lehet használni.

El szoktuk fogadni a gondolatot hogy „nem tehetek róla hogy éhes vagyok, ennem kell”. Viszont nagyon nehéz kimondani hogy „törődésre van szükségem, szeressetek”. Pedig mind a kettő érzés, eszerint a megközelítés szerint rajtunk kívülálló szükségletünk, még is máshogy kezeljük.

Ennek a feloldása nálam ott történt meg, amikor megemlíjtük a rejtett, jelképes gondozási formákat. Mivel nehéz kijelentenünk, vagy megfogalmaznunk ezeket a szükségleteinket, *kompromisszumokat* kötünk a társadalommal. Megjelennek a jelképes gondozási formák. A könyv példája szerint, egy színésznek hetente akár 100 „simogatásra” is szüksége van, amíg egy tudós-
nak évente elég egy simogatás is a megfelelő szakmai vezetőtől.

„A *simogatást* az intim fizikai kapcsolat általános fogalmának értelmében használjuk; a gyakorlatban ez
különféle formákat ölthet.

...

A *simogatás* fogalmát, jelentésbővítéssel, köznyelvileg minden olyan aktus jelölésére alkalmazhatjuk, amely egy
másik személy jelenlétét nyugtázza.”

Ennek a fejezetnek az utolsó gondolata valahol nagyon meglepett. A konklúzió hogy a gyengéd törődés és az áramütés is pozitív hatású, amíg a hanyagolás káros. Úgy gondolom hogy ez egy olyan erős alapja a bántalmazó kapcsolatoknak, ami kissé új fénybe borítja a bántalmazott szerepkört. Ha ennyire mélyen rejtőzik az, hogy a bántalmazás is jobb mint a hanyagolás, és megjelenik a „legalább foglalkozik velem” kifejezés, valójában bármilyen aspektusból hibáztatható-e a bántalmazott? (Sokszor megjelenik az a motívum, hogy a bántalmazott hagyja magát, és ő is tehet róla) Egy sokkal vitathatóbb kérdés, hogy mennyire hibáztatható a bántalmazó ebben a szerepkörben. Lehetséges, hogy sok esetben a bántalmazó ezt törődési formának érzékeli. Sokszor elhangozhat az a mondat, hogy „addig jó amíg veszekszek, mert az azt jelenti hogy még érdekel”. Az intenzív veszekedés, és nem vita, alapvetően romboló jellegű a véleményem szerint, mégis sokan ezt elfogadható eszköznek érzik a törődés kifejezésére.

1.2. Az idő strukturálása

Mindenkinek feladata és felelőssége az ébrenlét órát strukturálni, hogy eleget tegyen a struktúra éhségének. Berne megfogalmazásában az idő strukturálását nevezhetjük programozásnak, és ezt három csoportra bontja: *anyag*i, *társadalmi* és *egyéni*.

A könyvben elhangzik egy hasonlat, a hajóépítés dinamikájáról. A hajóépítők csoportjának minden társas érintkezésüket alá kell rendelniük az előre megszabott munkafolyamatoknak, mert csak így haladhat előre a hajó építése. Az *anyag*i programozás forrása a külső valósággal való megbirkózás, lényegében az adatfeldolgozás az alapja.

A *társadalmi* programozás egy sokkal érdekesebb csoport. Ide a hagyományos, rituális vagy fél rituális érintkezéseket soroljuk. Ezeket az érintkezéseket nevezhetjük jó modornak, amit szüleinktől tanulunk meg, és nagyon változatosak lehetnek.

„Helyi, ősi hagyomány bátorítja vagy tiltja, lehet-e bőfögni az étkezésnél, lehet-e érdeklődést tanúsítani más
felesége iránt. E két sajátságos tranzakció között például fordított kölcsönösségi viszony figyelhető meg:
rendszerint nem tanácsos az asszony nép után érdeklődni ott, ahol az emberek bőfögnék étkezés után; olyan
helyeken viszont, ahol lehet az asszony nép után érdeklődni, ott nem tanácsos étkezéskor bőfögni.”

Berne szerint amikor két ember közelebből megismeri egymást, egyre több *egyéni* programozás csúszik be. Ezek afféle incidensek, viszont egyértelműen mintát követnek, csoportosíthatóak és osztályozhatóak.

Ezek az időtöltések és játshmák, a valódi intimitás pótlékai. A valódi intimitás akkor kezdődik el, amikor az egyéni programozás intenzívebbé válik mint a társadalmi szabályozás.

Az intimitás az egyetlen tökéletesen kielégítő válasz az ingeréhségre, az elismeréshézségre és a struktúraéhségre.
 Prototípusa a szerelmi egyesülés.

Az idő strukturálásának célja az unalom, magány elkerülése. Csoportban is lehet valaki magányos, viszont egy csoportban több lehetőségünk nyílik az idő strukturálására. A csoportosulás tagjainak célja, hogy a többiekkel lebonyolított tranzakciókból a lehető legtöbb kielégüléshez jussanak. Fontos, hogy a kielégülés szót nehéz egyértelműen értelmezni, mert sok ilyen tranzakció önpusztító jellegű, ezért Berne a nyereség, vagy előny szavakat használja ezentúl.

Az idő strukturálását feloszthatjuk rituálékra, időtöltésekre, játzsmákra, intimitásra és tevékenységekre. Úgy a társas érintkezésből származó nyereségeink, feszültségcsökkenésre, ártalmas helyzetek elkerülésére, a simogatásunk megszerzésére, és az egyensúly fenntartására oszthatóak.

A legfontosabb hogy ezeket sokkal hasznosabb előnyként vizsgálni, mint védekezésként. Ugyanis a legjobb védekezés, ha nem folytatunk semmilyen tranzakciót, és a védekezés nem is fedi le teljesen az említett szempontokat.

2. Játszmaelemzés

2.1. Strukturális elemzés

Ebben a fejezetben az *én-állapotok* fogalmába kapunk részletesebb betekintést. Köznyelvi megnevezésükön: szülői, felnőtti, gyermeki én-állapot. Mindenki egy adott pillanatban, valamelyik én-állapotot engedi megnyilvánulni.

Először, én úgy gondoltam, hogy egy egészséges személyiség esetén a Felnőtt én-állapotnak kell uralkodnia, viszont rosszul hittem. Minden én állapotnak kritikusan fontos szerepe van a hétköznapiakban.

- A Gyermekben intuíciók, kreativitás, alkotókészség, spontán hajtóerők és örömök jelennek meg. Én ezt úgy értelmezem, hogy a bennünk rejlő gyermek éli meg örömeinket, talál ki innovatív megoldásokat.
- A Felnőtt a fennmaradáshoz elengedhetetlen. Számításokat, adatelemzést végez, a segítségével birkózunk meg a világ problémáival, és feladatainkkal. A Felnőtt szerzi meg a tapasztalatokat, például arról mi nyújt örömet vagy kudarcot. A Felnőttnek még az is feladata hogy szabályozza a Szülő és Gyermek tevékenységét, és tárgyilagosan közvetítsen. Számomra a megfontolt, mérlegelt objektív szemléletet képviseli a Felnőtt.
- A Szülő elsődleges funkciója, a konkrét, valóságos gyermekek nevelése. Ezenkívül bizonyos folyamatokat, és válaszokat automatikussá tesz. Ezzel rengeteg „számítást”, időt és energiát spórol meg a Felnőttnek. Számos dolog megszokás kérdése, és nem kell a Felnőttnek apróbb ügyekben is „intézkednie”, a rutinügyeket a Szülőre bízta.

Számomra kifejezetten érdekes, hogy ezeknek az én állapotoknak a szerepköre kiegyensúlyozott kell hogy legyen, és problémák akkor jelenhetnek meg, amikor valamelyik én-állapot túlnyomóan uralkodik. Fontos, hogy a „gyerekes” szónak olyan negatív melléklengései vannak, ami miatt ez esetben nem is használunk. Úgy gondolom, hogy amikor valaki a Gyermek én-állapotot engedi érvényesülni, egy olyan szituációban, ahol a Felnőtt, analitikus én-állapotra lenne szükség, ekkor fogalmazódik meg bennünk valakiről hogy gyerekes. Viszont látnunk kell, hogy a Gyermek ugyan olyan nagy szerepkörrel rendelkezik mint a másik két én-állapot.

Ezek az én-állapotok teljesen elkülönülnek egymástól, sokszor egymással ütköznek is, mégis egy családon belül véleményem szerint ezek egy láncolatot alkothatnak. Tudjuk hogy hatással

vagyunk egymásra, és „alakulunk” szeretteinkhez, barátainkhoz. A valódi szülő-gyermek kapcsolat esetén, véleményem szerint hozható párhuzam az én állapotok között. (A szüleink Felnőtt, és a mi Szülő én-állapotunk szerintem szoros kapcsolatban állnak)

A Gyermeki én állapot megfogalmazása szerint, mindig voltunk fiatalabbak magunknál, ezért van olyan korábbi pillanat, ahonnan hozhatunk magunkkal rögzült maradványokat, amik előhozhatóak. Mindenki képes objektíven szemlélni a valóságot (beleértve a gyermekeket, értelmi fogyatékosakat, vagy szkizofréneket is), tehát mindenkiben lakozik egy Felnőtt. És mindannyiunknak megvannak a saját szüleink vagy szülőpótlékaink, ahonnan újratermelhetjük a szülők/szülőpótlékok én-állapotait.

2.2. Tranzakcionális elemzés