

Beadandó feladat
Bevezetés a kommunikációelméletbe
(LBG_KM731K2)

Eric Berne: Emberi játszmák

Kovács Norbert és Szabó Bence

2021. december 9.

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 megemlítjük 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 (egérkísérletek során). 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, és eszerint a megközelítés szerint, nem is tévednek nagyot.

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: *anyagi*, *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 *anyagi 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 modernak, 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 asszonynép után érdeklődni ott, ahol az emberek bőfögnék étkezés után; olyan helyeken viszont, ahol lehet az asszonynép után érdeklődni, ott nem tanácsos étkezéskor bőfögni.”

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

Ezek az időtöltések és játszmák, 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 védekezéséknél. 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 melléköngéi 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 szerintem ezek egy láncolatot alkothatnak. Tudjuk hogy hatással vagyunk egymásra, és „alakulunk” szeretteinkhez, barátainkhoz. A valódi szülő-gyermek kapcsolat esetén,

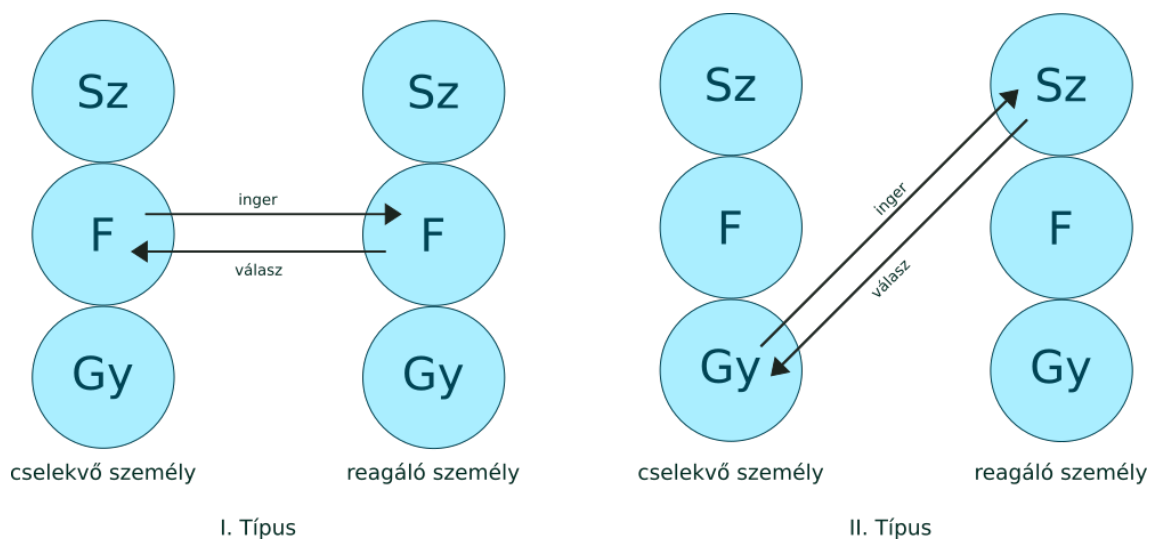
véleményem szerint hozható párhuzam az én állapotok között. (A szüleink Felnőtt, és a mi Szülő én-állapotunk szerintem szoros kapcsolatban állnak)

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

Ez a fejezet a társas érintkezés folyamatairól szól, egy kifejezetten erős eszköz a különböző konfliktusaink megértéséhez, és kezeléséhez. Nevezzük a társas érintkezés egységét tranzakciónak. Valamilyen társas érintkezés során, amikor beszélgetést kezdeményezünk, tranzakciót ingerként szolgálunk. Amennyiben valamilyen módon ezzel kapcsolatos reakció történik, azt tranzakciós válasznak nevezzük.

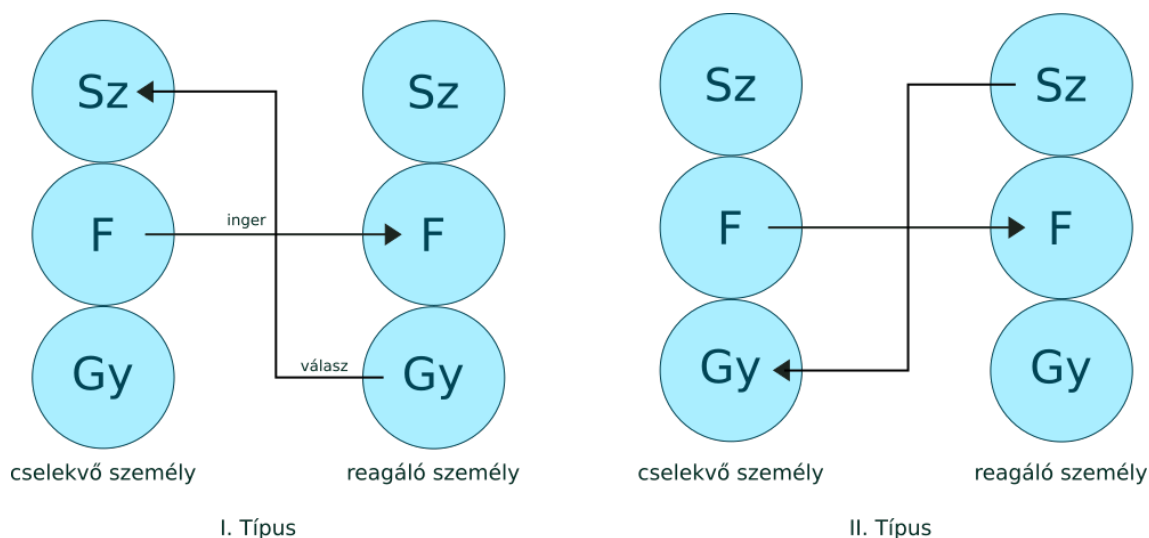
Itt az én-állapotok közötti tranzakciók a hangsúlyosak. Kijelenthető, amennyiben „párhuzamos” az én-állapotok közötti tranzakció, addig minden rendben. Ez alatt azt értem, hogy ha Felnőtt-Felnőtt tranzakció történik az én részemről, azt várom el, hogy Felnőtt-Felnőtt válasz érkezzon. Ezt legjobban a következő ábra szemlélteti:



Kiegészítő tranzakciók

Fontos látnunk hogy minden válasz, maga egyben inger is lehet, így a tranzakció a végtelenségig is folyhat. Ezt nevezzük gördülékeny tranzakciónak, vagy ahogyan én nevezném, párhuzamos tranzakciónak, ugyanis az én-állapotok egymásra reagálva, párhuzamosan céloznak meg egy-egy én-állapotot. Amint megtörik a párhuzamosság, kezdődnek a problémák a tranzakciókban. Azaz, a kommunikáció keresztezett tranzakció esetén megszakad.

Itt fontos hangsúlyt fektetni arra, hogy a kommunikáció szakad meg, nem pedig maga a tranzakció. Ilyenkor szoktak megjelenni a köznyelvből hallható, „elbeszélnek egymás mellett”, vagy a „elcsúszott a kommunikáció”. Tehát, a két fél információcseréje szakad meg. Továbbra is fennáll a kísérlet arra mind a két fél részéről hogy kommunikáljanak, de mivel rossz a „címzett”, ezért az feszültséget, konfliktust szül.

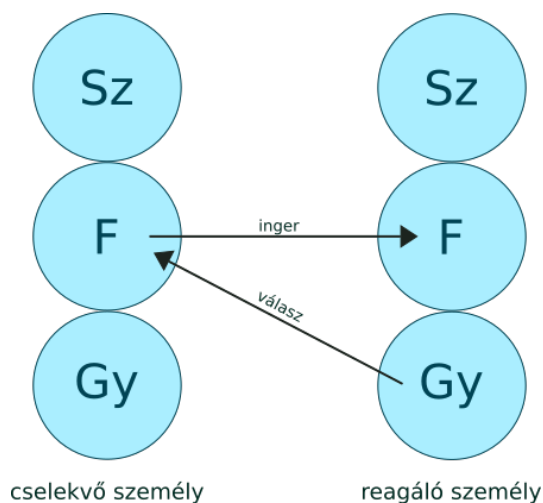


Keresztezett tranzakciók

Ennek a megoldása az, hogy korrigáljuk a párhuzamosságot. Vagy a cselekvő fél vált át a megfelelő szerepkörbe, vagy a reagáló személy vált az eredetileg megcélzott én-állapotba. Ez az adott konfliktustól függően sikerülhet azonnal, vagy egyáltalán nem.

Itt számomra az első felmerülő kérdés, miután megpróbáltam értelmezni a kereszteződés lényegét, hogy hogyan kellene kezelnünk a „fél-kereszteződő” tranzakciókat. Az értelmezésem szerint gördülékenyen zajlik egy tranzakció egészen addig, amíg az párhuzamos, avagy kiegészítő, és ahol a válasz egyben inger is. Ezzel ellentétben, amennyiben a fent szemléltetett kereszteződés fellép, azonnal érezzük egy konfliktus megjelenését, akár sértődöttséget, vagy lekezeltséget. Sok a közelünkben zajló konfliktust rátudunk tenni erre a modellre, és azonnal látni fogjuk hogy a kiváltó ok valóban a keresztezett tranzakciókból ered.

A könyv 9 különböző interakciót vázol fel, ahol jól láthatóak a kereszteződések, és párhuzamok. Fél-kereszteződő tranzakciónak azokat a tranzakciókat értem, ahol nem a megcélzott én-állapot válaszol, de annak az én-állapotnak ahonnan az inger indult. Ezt nem nevezhetjük keresztt tranzakciónak, mivel nincs kereszteződés, viszont számomra érdekes kérdés hogy ez pontosan mit jelent, vagy egyáltalán probléma-e.



"Fél-kereszteződő" tranzakció?

Erre a kérdésre adhat választ a rejtett tranzakció. Sokkal összetettebb, egyidejűleg kettőnél több én-állapotot von be. A könyv egy példát hoz egy kereskedőről:

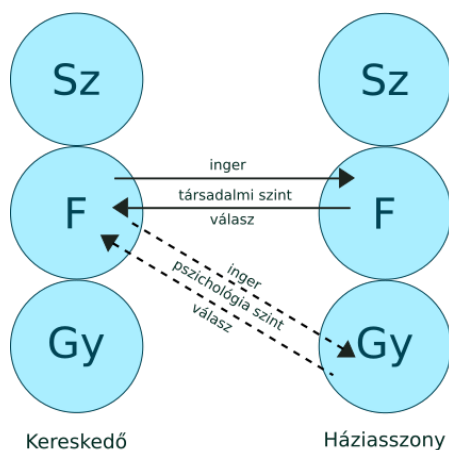
- Kereskedő: „Ez itt jobb, de maga ezt aligha engedheti meg magának.”
- Háziasszony: „Márpedig ezt fogom megvenni.”

Azt gondolhatnánk, hogy a Kereskedő Felnőtt én-állapota szól a Háziasszony Felnőtt én-állapotához, hiszen tényt szögez le, „Ez itt jobb”, és „Maga ezt aligha engedheti meg magának”. Azonban a Felnőtt válaszában úgy kellene szólnia, hogy; „Mindkét dologban igaza van”. Azonban érezzük hogy a Kereskedő nem teljesen a Felnőttnek célozta az üzenetet, hanem a Gyermekek, amire a Háziasszony Gyermeke válaszolt is. Mégpedig: „Fütyülök az anyagi következményekre, megmutatom én ennek a fickónak”. Érdekes számomra hogy a szöveget bezáró kommunikáció esetén érzünk egy feszültséget, valamiféle konfliktust, vagy lekezelést, mégis kiegészítő tranzakcióról van szó, mert a megfelelő én-állapotok között bizony meg van a kapcsolat.

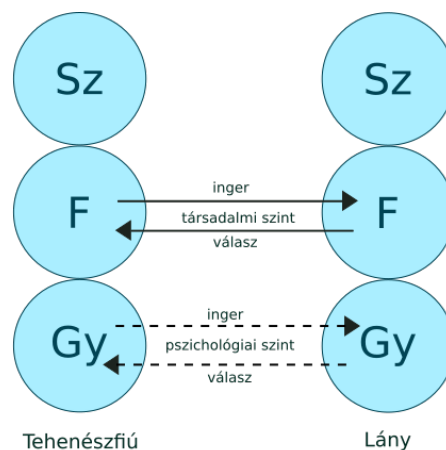
Ezen kívül a dupla fenekű rejtett tranzakcióban négy én-állapot vesz részt, többnyire flört-játzmákban fordul elő. A könyv által hozott példa:

- Tehénészfiú: „Jöjjön, nézze meg az istállót!”
- Lány: „Kislány korom óta imádom az istállókat”

Alapvetően egy Felnőtt társadalmi szinten folyó beszélgetés folyik az istállókról, pszichológia szinten pedig Gyermekek beszélgetés a szerelmi együttlétről. Mind a két oldalról párhuzamos a tranzakció, hiszen a Felnőtt a Felnőttet célozza meg az istállók szépségéről, és megfelelően célzott választ is kap. Gyermekek szinten megjelenik a „gyere játszunk” üzenet, ami ebben az esetben párhuzamos tranzakcióval „elfogadásra” kerül, és a körülményektől függően sejthetjük a történet folytatását.



Szöveg bezáró tranzakció

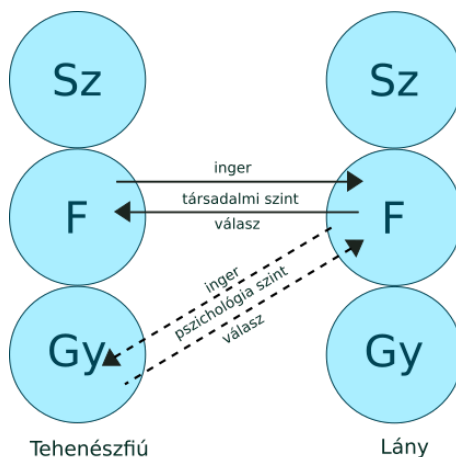


duplafenekű tranzakció

Berne nem tér ki arra, hogyan jellemezhető az, amikor a rejtett tranzakció is kereszttranzakcióvá válik. A később szemléltetett ábrán a Rejtett, és a Keresztezett azonos szinten helyezkedik el. Számomra felmerül a kérdés, hogy vajon előfordulhat hogy a rejtett tranzakció „sikertelen”, vagy keresztezett?

Mire gondolok akkor amikor a rejtett tranzakció esetén keresztteződést vélek felfedezni? Az előző példával élve, mi történik akkor, ha a Tehénészfiú rejtett ajánlatát a szerelmi együttlétre, elutasítás követi? Azt tudjuk, hogy rejtett szinten a Gyermekek kérte fel „játszani” a lány Gyermekeit. Az egyszerű elutasító válasz szintén jöhet a Gyermekektől, ezért ott ugyan így tudnánk ábrázolni az interakciót. Az esetben, ha a Felnőtt válaszolna, rejtett tranzakcióval, mégpedig

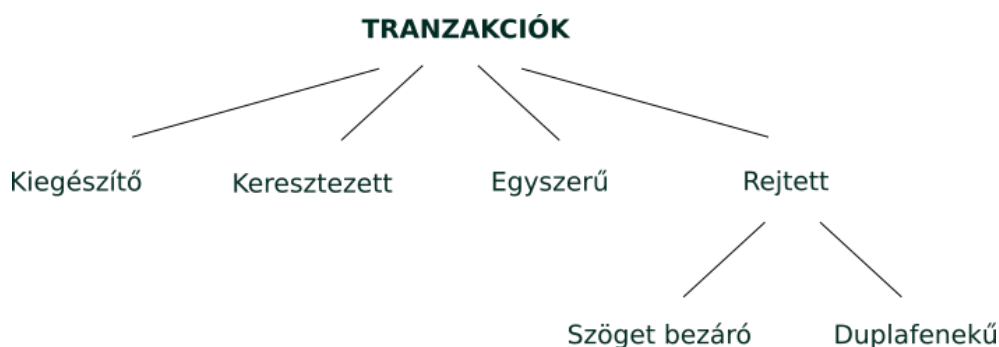
valahogy úgy, hogy „Nagyon késő van, otthon kell lennem”, akkor ez tekinthető-e kereszteződésnek? Valójában ez társadalmi szinten egy Felnőtt reakció, tényt közöl, tehát eddig minden rendben. Pszichológia szinten, tekinthetjük-e ezt Felnőtt tranzakciónak a „kérlelő” Gyermek felé, ami egy elutasítása a szerelmi együttlétnek? Hogy ha elfogadjuk, hogy a Felnőtt reakciója, akkor is csak Szöveget bezáró tranzakcióról van szó. Úgy gondolom, hogy akkor fordulhat elő kereszt tranzakció, ha a leány Szülője reagál a rejtett tranzakció során.



Szöveget bezáró tranzakció

Itt az a megérzésem, hogy nem a rejtett elutasítás teszi lehetővé a kereszt tranzakciót, ahogyan az először gondoltam, hanem az hogy a lány Szülő én-állapota reagáljon rejtett tranzakcióval. Ezen gondolkodva, azonban nem tudtam olyan példát/reakciót találni ami társadalmi szinten Felnőtt, de rejtett szinten Szülői én-állapot. Nyilvánvalóan oka van annak hogy Berne nem tért ki erre, és én sem jutottam válaszra a saját kérdésemet illetően. Azért tartom fontosnak megemlíteni, ezt a „sikertelen” gondolatmenetet, mert úgy vélem hogy nem elegendő elfogadnunk mások kijelentéseit, még az esetben sem ha kiváló szakemberekről van szó, de körbe kell járnunk a témát a saját kérdéseinkkel, még akkor is, ha végül pontosan ugyan arra a konklúzióra jutottunk mint az író.

Berne a következő rendszerbe osztja a tranzakciókat, ezzel zárva a fejezetet:



3. Összegzés

A könyv csupán első két fejezetét sikerült feldolgoznunk, és a konkrét játszmákra ki sem térünk. Nem szerettem volna csupán felületesen betekinteni a játszmák leírásába, és ezzel egy túlságosan felszínes képet adva a témáról. Úgy vélem, hogy a könyv első két fejezete is mély vitaindító lehet, és további gondolatok szülője. A legfontosabb hozadéka véleményem szerint ennek az első két fejezetnek, hogy megértsük az én-állapotokat. Fogalomtisztázás után, (A

Gyermek nem gyerekes, a Felnőtt nem komor, a Szülő nem atyáskodó) kifejezetten erős eszköz konfliktus kezeléshez. Mindennapi interakcióink társainkkal, tranzakcióink során rengeteg konfliktusba ütközünk. Rengetegszer kimarad az empátia ezekből a tranzakciókból, és feszültségek gyülekeznek, amik hosszútávon épülhetnek, és tovább rombolhatják szociális kapcsolatainkat.

Ha új megfogalmazásba kellene tennem az empátiát ezek szerint a gondolatok szerint, akkor azt mondanám, hogy az empátia, az a képességünk, amivel korrigálni tudjuk tranzakcióink párhuzamosságát, mégpedig úgy hogy megértjük a társunk üzenetét, és helyzetét.

Amennyiben az ilyen konfliktusokból picit elemzőbb szemmel tudunk kilépni, talán könnyebben a megoldás útjára tudunk majd lépni. Például a szerepváltás véleményem szerint nehéz feladat, és jól kell megfigyelnünk, hogy az inger melyik én-állapotunknak szólt, de ha sikerül, akkor saját magunknak is megkönnyítjük a tranzakciókat, csökkentjük a sértődés, vagy feszültségek megjelenésének esélyét, akár fogadó, vagy cselekvő szerepkörben legyünk.

A könyv megfogalmazta, hogy a tompítás tapintat, az erősítés diplomácia érzék. Számomra ez egy érdekes megközelítés, és úgy gondolom, hogy mindkettőre szükség van a természetes társas tranzakcióink során. Véleményem szerint, az sem feltétlenül gond, hogy ha két személy külön reprezentálja a tapintatot, és a diplomáciai érzéket, és ezek ütköznek egymással. Egészen addig, amíg a két oldal egyenlő félként szerepel, nincs alá-fölé rendeltség, és fennáll az egyensúly a tranzakció során, és lehetőleg párhuzamos/kiegészítő tranzakcióról van szó.

Úgy gondolom hogy ha törekszünk a kiegészítő tranzakciókra, és tudatosan kezeljük a kereszttranzakciókat, tisztában vagyunk a rejtett tranzakciók fontosságával, sokkal kevésbé reagálunk érzelmi alapon a különböző élethelyzetekre, ezzel is közelebb kerülve a hajó megépítéséhez.

