

Beadandó feladat
Bevezetés a kommunikációelméletbe
(LBG_KM731K2)

Eric Berne: Emberi játszmák

Kovács Norbert és Szabó Bence

2021. december 6.

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. Társas érintkezés

Az első, és legfontosabb gondolat a könyv első fejezetében, hogy a hanyagolás, és érzelmi nélkülözés leépüléshez vezet. Könnyedén párhuzamba hozható az ingerlétség, 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 ingerlést 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 ingyencségnek 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 vált ki minden negatív gondolat, vagy „rosz” 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 „tútolod” 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 nehezen megközelíthető 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 tudósnek 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, köznyelviileg 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.