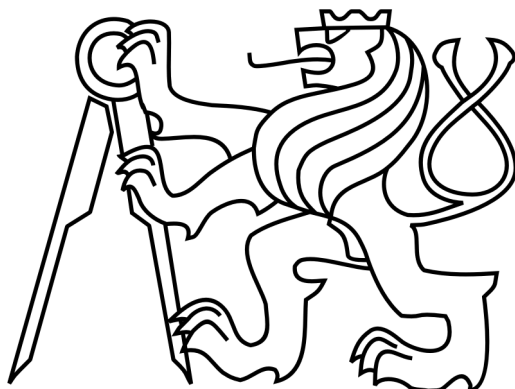


# České vysoké učení technické v Praze Masarykův ústav vyšších studií

Studijní program: Specializace v pedagogice  
Obor: Učitelství odborných předmětů



## Psychohry podle transakční analýzy Erica Berneho

Seminární práce  
Sociální psychologie

Autor: Iveta Terezie Pelikánová  
Datum: 31. 12. 2019

# Obsah

Obsah	2
1 Úvod	3
2 Eric Berne	4
3 Transakční analýza	5
4 Psychohry	10
5 Závěr	15
Literatura	16

# 1 Úvod

Základem lidského společenství je komunikace. Oblast komunikace byla ve dvacátém století předmětem studia mnoha psychologů, sociologů i techniků. C. E. Shannon a W. Weaver publikovali v roce 1949 matematickou teorii komunikace vyvinutou v rámci laboratoří firmy Bell. Na tuto teorii po stránce "sdělení informace" navázal svojí prací G. Gerber a H. D. Lasswell se naopak zabýval efektivitou a účinností komunikace. Lasswell se také poprvé pokusil aplikovat Shannonův a Weaverův model na masovou komunikaci.[1]

Shannonův a Weaverův model byl lineární. V roce 1953 T. N. Newcomb publikoval svůj nelineární model, který vycházel z představy trojúhelníku. Tento model se snažil ukázat vzájemnou provázanost celého komunikačního systému. Z těchto prvních modelů se pak teorie komunikace rozdělila na dva směry strukturální teorie a kognitivní a behaviorální teorie.[1]

Strukturální teorie se primárně zabývají kódem, jehož prostřednictvím se komunikace odehrává, tedy jazykem. Naproti tomu kognitivní a behaviorální teorie si kladou otázku o významu komunikace. Proč se komunikuje? Mnoho dalších prací se snaží také propojit studium komunikačních procesů se sémantickým studiem významů. [1]

Komunikaci resp. interakci mezi jednotlivci popsal v padesátých letech dvacátého století pomocí tzv. transakční analýzy Eric Berne. Tímto typem studia interakcí se budu zabývat v této práci. Práce si klade za cíl vysvětlit principy transakční analýzy a souhrnně představit klasifikaci psychoher, které jsou v tomto kontextu chápány jako jeden ze základních pojmů transakční analýzy, jako vzorce chování.

## 2 Eric Berne

Eric Berne byl americký lékař, psychoterapeut a psychiatr původem z Kanady. Narodil se 10. května 1910 v Montrealu, vlastním jménem Eric Lennanrd Berstein. Jeho matka byla učitelka a novinářka a otec byl lékař.

V roce 1935 absolvoval medicínu na McGillově univerzitě, následnou praxi absolvoval na univerzitě Yale v oboru psychiatrie. Mezi lety 1938 a 1940 působil v sanatoriu doktora Ringa v Arligton Heights v Massachusetts. Následně do roku 1943 působil současně v sanatoriu v Connecticutu a v nemocnici Mount Sinai v New Yorku. V roce 1941 Berne začal studovat psychoanalýzu pod vedením Paula Federna. Během druhé světové války působil jako armádní psychiatr v několika armádních nemocnicích v různých částech Spojených států. Nakonec se po válce usadil v Kalifornii ve městě Carmel.

Mezi roky 1947 - 1949 dokončoval svá psychoanalytická studia pod americkým psychoanalytikem německého původu Erikem Eriksonem. Od roku 1950 působil jako psychiatr v nemocnici Mount Zion v San Francisku. A od roku 1951 současně působil i na armádní klinice v San Francisku. Mimo tato působiště vedl mezi roky 1949 a 1964 také svoji soukromou praxi v San Francisku i ve městě Carmel.

Eric Berne byl třikrát ženatý. S první ženou Ruth Manningovou měl dceru Ellen a syna Petra. Rozvedli se v roce 1946. S druhou ženou Dorothy DeMass Way měl syny Erika juniora (Ricky) a Terence (Terry). Manželé byli od roku 1949 do roku 1964. V roce 1967 si vzal svoji třetí ženu Terre Peterson Rosenkrantz, se kterou se rozvedli na začátku 1970.

Osobnost Berna byla složitá. Jeho sestra popisovala, že již v mládí dokázal hodiny pozorovat alkoholiky v přístavu. Lidé ho označovali za hravého, zvědavého, ďábelského, geniálního, plachého, zapáleného, podporujícího. Společnost měla tendenci Berna buď milovat nebo nenávidět. S jistotou můžeme říct, že měl smysl pro humor a provokaci. Pracoval velmi tvrdě, ale dokázal se i bavit. Po pravidelných týdenních seminářích v San Francisku hrával s přáteli poker, a o nedělích si užíval se svými dětmi carmelské pláže.

Eric Berne zemřel na infarkt ve věku 60 let 15. července 1970. [2, 3, 4]

### 3 Transakční analýza

Transakční analýza oproti ostatním psychologickým pohledům na člověka se dívá na osobnost člověka z pohledu komunikace, z pohledu interpersonálních vztahů mezi jedinci. Tyto vztahy jsou opakující se, víceméně trvalé, přímé a nezprostředkované mezi dvěma lidmi či malou skupinou lidí a současně jsou provázeny emocionálním prožitkem ať už pozitivním či negativním [5]. Základním kamenem transakční analýzy je transakce, což je jednotka komunikace, která se skládá z podnětu a reakce [6]. Transakce nemusí být verbální, může se jednat i o neverbální komunikaci.

Na počátku teorie transakční analýzy stojí tři základní potřeby:

- hlad po podnětech
- hlad po struktuře/organizaci času
- hlad po pozici

*Hlad po podnětech* vede k vyhledávání různých vztahů a sociálních kontaktů. Naopak neuspokojení této potřeby může vést k rozvoji duševních poruch až k degenerativním změnám nervových buněk [7]. Uspokojení tohoto hladu vede k interakcím tzv. *transakcím*.

*Hlad po struktuře/organizaci času* způsobuje, že lze veškeré lidské chování a prožívání rozčlenit do sedmi skupin dle struktury času a prostoru při tomto chování. Skupiny se liší mírou osobní pohody a společenské prospěšnosti. Člověk musí svým interakcím dát nějaký strukturovaný prostor, ve kterém se transakce budou odehrávat. Nemá-li čas strukturu, tak se člověk nudí. Má-li čas strukturu chaotickou, dostavují se úzkosti a neklid a také negativní transakce.

Typy transakcí dle struktury času: **zůstávání stranou, rituály, tlachání, hry (psychohry), práce, zábava, intimita**. V tomto pořadí jsou seřazeny od nejméně prospěšných po ty nejvíce pohodové [8].

## **Zůstávání stranou**

Takový člověk se vyhýbá jakýmkoliv transakcím. Může tak působit povýšeně, ale ve skutečnosti jde o nešťastného člověka, který nedovede najít cestu k druhým.

## **Rituály**

Rituály jsou formalizované zavedené transakce. Pravděpodobně lidem šetří energii, současně umožňují se neotevírat se světu, mohou skrývat neupřímnost. Jde o formu obrany před intimními transakcemi, které ale působí, že máme o druhé zájem. Může se jednat o formu pozdravu nebo o chování při nějaké situaci.

## **Tlachání**

Je sled transakcí, které jsou více spontánní než rituály, ale také zabraňují jedincům ve vzniku intimních transakcí. Forma tlachání se velmi liší v závislosti na pohlaví a věku, ale také na vzdělání. Tyto interakce nemají za cíl vyřešit nějaký problém, ale jen nechat čas volně plynout. Případně ukázat jak máme nad druhým navrh (v čem jsme dobří).

## **Hry**

Často jsou také označovány jako psychohry, ve většině případů mají negativní, destruktivní charakter. Cílem je získat výhodu nad druhým člověkem. Současně, ale pro některé lidi může být ziskem i pocit zmaru či ponížení. Těmto transakcím se budu dále věnovat v samostatné kapitole.

## **Práce nebo činnost**

Tento typ transakcí bývá pružný, jedinci v něm často zakouší sounáležitost a pozitivní emoce. Cílem transakcí bývá konkrétní vyřešení problémů.

## **Zábava**

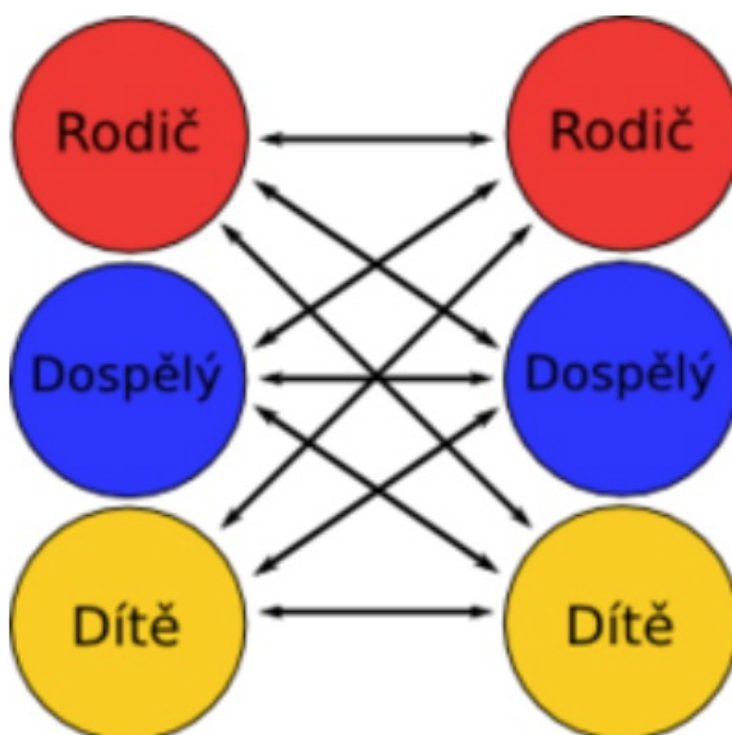
Tyto transakce člověku většinou přináší radost, úlevu a odpočinek. Může se jednat o posezení s přáteli, ale také o práci na zahradě či malování, není nutné, aby u zábavných transakcí byli dva lidé.

## **Důvěrný stav neboli intimita**

Tyto typy transakcí jsou pro jedince nejvíce obohacující. Jde o interakce s důvěrnými jedinci, o sdílenou vzájemnost, opravdovost a bezprostřednost.

## Struktura stavů osobnosti

Základní součástí transakcí a jejich analýzy je dále určení stavu osobnosti během transakcí. Transakční analýza rozlišuje tři ego-stavy: *rodič*, *dospělý a dítě* [6]. Jednoduchými přímými vztahy rozumíme v transakční analýze vztahy dvou jednotlivců, kteří se vyskytují v jednom ego-stavu. Pro tyto transakce lze vytvořit názorné vztahové diagramy, jak ukazuje obrázek 3.1. Vodorovné směry spojnic v diagramech označují vztahy *symetrické*, ostatní spojnice označují vztahy *asymetrické* [9].



Obrázek 3.1: Diagram vztahů, symetrické i asymetrické vztahy. [10]

Jednoduchých přímých vztahů se účastní pouze jeden ego-stav. Jednoduché nepřímé vztahy jsou takové, kde se transakce účastní na každé straně jeden ego-stav, ale těsně před ním proběhl interní dialog s jiným ego-stavem. Těmto situacím se odborně říká *naprogramování*. Poslední skupinou jsou složené vztahy. Těchto transakcí se účastní více než dvě aktivní ego-stavy. Ve společenském měřítku se může jednat o intimní a dlouhodobé vztahy. Složené vztahy vedou častěji k nedorozumění, kříženým transakcím a hrám, současně ale mají vyšší šanci na přežití než vztahy jednoduché [9].

## Rodič

Jedná se o druh napodobování známé autority, nejčastěji rodiče, vychovatele, učitele. Rozlišujeme dva typy [8, 11]:

- Kritický rodič - jedná s druhými tvrdě, u pedagogů převládá tendence žáky dirigovat, trestat, ovládat na úkor jejich samostatnosti. U druhých často provokuje vzdorné dítě.
- Pomáhající rodič - je laskavý, ochraňující, má tendenci ostatním vše všemožně usnadňovat. V druhých těší bezradné dítě.

## Dítě

Jedná se o reprodukci svého vlastního dětského chování, schématickou reprodukci naučeného chování přibližně do pěti let věku. Hlavní vlastností dítěte je emotivnost. Rozlišujeme čtyři typy [8, 11]:

- Přirozené dítě - je zvědavé, dychtivé, bezprostřední a impulzivní, vyjadřuje věci bez zábran, má nízkou hranici brát věci vážně.
- Bezradné dítě - v tomto ego-stavu jsou všechny zážitky kritiky, trestů a zákazů. Toto dítě reaguje bezradně, hroutí se, zmatkuje, bojí se, pocituje nejistotu a úzkost.
- Vzdorné dítě - má sklon vždy oponovat, je neschopné dojít ke konsenzu, přijmout názory druhých a dívat se na věci s nadhledem.
- Způsobné dítě - má sklon k vyhlížení autorit, jeho schématem je dosahování cíle vzorným chováním a poslušností. Způsobné dítě je ale méně tvořivé a bezprostřední.

## Dospělý

Tento ego-stav je zralou osobností, která se vymanila z reproduktivních tendencí. Pomocí dospělého jedince poznává svět, klade otázky, řeší problémy, analyzuje, myslí, zvažuje alternativy, vytváří hypotézy, dokáže nezáujatě posuzovat komunikační partnery i sebe sama ve vzájemných vztazích. Dospělý je věcný, realistický, schopný růstu a zdokonalení [8, 11]



*Hlad po pozici* doprovází hlad po struktuře. Společnost očekává, že se budeme chovat v souladu s určitou pozicí, zasetým chováním. Pozice je způsob prožívání a chování vázané na dané podmínky. Tento hlad vysvětluje, proč je těžké pro jedince vykročit ze zasetých kolejí, protože i když sám chce projít velkou změnou, jeho okolím může tato změna být odmítána. To vysvětluje, proč jedinci často setrvávají i v jinak nevýhodných a nepohodlných sociálních pozicích [10]. Transakční analýza rozeznává čtyři pozice, které rozpracoval Thomas Anthony Harris ve svojí knize "Jsem OK, jste OK".

- Já jsem OK - Ty jsi OK
- Já nejsem OK - Ty jsi OK
- Já jsem OK - Ty nejsi OK
- Já nejsem OK - Ty nejsi OK

Tyto základní životní pozice ovlivňují prožívání, myšlení a chování jednotlivce. Předpokládá se, že tyto stavy, které odrážejí celkový pocit vlastní hodnoty a hodnoty ostatních lidí jsou utvářeny v raném dětství na základě dětské zkušenosti [6]. Transakční analýza uznává, že člověk se může na základě podmínek, ve kterých se pohybuje nacházet v různých životních pozicích [8].

## 4 Psychohry

Hrou je myšlen souvislý sled druhotných doplňkových transakcí, které vedou k definovanému předem známému výsledku. Od ostatních typů transakcí (zábavy, rituály) se liší především dvěma hlavními rysy - vedlejšími vlastnostmi a předem daným výsledkem. Hry oproti ostatním transakcím často obsahují konfliktní prvky. Protože každodenní život nenabízí velké množství příležitostí pro složené intimní vztahy, jsou hry velmi rozšířenou skupinou interakcí ve společnosti. Hlavním účelem her je jejich výsledek, ačkoliv vedlejším a neméně důležitým produktem her je pocit uspokojení pro alespoň jednoho hráče. Podstatou her jsou vedlejší vlastnosti (transakce), které vedou k zisku a umožňují hráčům udržet si duševní rovnováhu a jednotlivé kroky hry jsou "pouze" kroky k dosažení cíle [7].

Každá hra má čtyři fáze. Začíná fintou, ve které hráč chytí druhého na nějakou slabost. Následuje odhalení karet, o co hráči jde. Na toto navazuje navození zmatku, který vede k výhře hráče. Výhra může mít různou podobu - pocity nadřazenosti, převahy, pýchy, ale i zmaru a beznaděje [8].

Na klasifikaci her lze pohlížet z různých hledisek [7]:

- Počet hráčů: dvoučlenná (Frigidní žena), tříčlenná hra (Ať si to spolu rozdají), pětičlenná hra (Alkoholik) a vícečlenná hra (A nemohl byste – Ano, ale).
- Užívané rekvizity: slova (Psychiatrie), peníze (Dlužník), části těla (Poliklinika).
- Klinické typy: hysterický (Hra s ohněm), obsedantně kompulzivní (Kazisvět), paranoický (Že já mám věčně takovou smůlu!), depresivní (Už jsem v tom zas).
- Zóna: orální (Alkoholik), anální (Kazisvět), falická (Ať si to spolu rozdají).
- Psychodynamika: antifobická (Kdyby nebylo tebe), projektivní (Rodičovské sdružení), introspektivní (Psychiatrie).

- Instinkty: masochistický (Kdyby nebylo tebe), sadistický (Kazisvět), fetišistický (Frigidní žena).
- Pružnost: jak pružně lze volit různé rekvizity, některé hry lze hrát jen s danou sadou rekvizit, u některých lze být kreativnější.
- Vytrvalost: jak dokážou lidé zanechat svých her, zda se jich pevně drží nebo jich mohou lehce zanechat.
- Intenzita - mírné a tvrdé: klasifikace dle útočnosti hráčů během hry
- Hra prvního stupně: je v okolí hráče společensky přijatelná.
- Hra druhého stupně: nepůsobí v okolí trvalou, nenapravitelnou škodu, hráči ji však raději hrají v ústraní, mimo veřejnost.
- Hra třetího stupně: se hraje na výdrž a končí buď v nemocnici, v soudní síni nebo v márnici.

Existují další klasifikace her a sám Berne používal sociologickou klasifikaci, takto klasifikoval přes 35 her:

- Životní hry - alkoholik, dlužník, kopejte do mě, POTYDA - počkej, ty darebáku - já ti ukážu, VICEDO - Vidíš, k čemu jste mě dohnali!
- Manželské hry - kout, soud, frigidní žena, otrokyně, drahoušek, KDYMET - Kdyby nebylo tebe, vidíš, jak se obětuji
- Společenské hry - vrták, kazisvět, TOJEHR - To je hrozné, vidíte?, ANEBY - A nemohl byste - Ano, ale
- Sexuální hry - perverze, hra s ohněm, hra s punčochou, kravál, ASPRO - Ať si to spolu rozdají
- Hry podsvětí - jak vzít roha, ZAP - zloději a policajti, VEHUL - Teď ho vezmeme na hůl
- Hry v poradnách - skleník, sociální případ, naivka, psychiatrie, budižkničemu, protéza, MYTODO - Myslím to s vámi dobře
- Neškodné hry - odborník na dovolené, kavalír, dobrodinec, všemuměl, ještě budou rádi, že mne poznali

Vypisovat všechny hry a jejich zákonitosti by bylo zbytečné. Jejich popis je v Berneho knize Jak si lidé hrají [7] a zde příkládám přehlednou tabulku ze závěrečné práce Antonína Svabady [12].

Název hry	Role	Příklady	Sociální model a zisk	Psycholog. model a zisk	Antiteze (jak hru odmítnout)
1. ALKOHOLIK – „Zkus mě napravit!“ (s. 71)	Alkoholik, mravokárc + dobrák (často matka, dobrý kamarád), spasitel (hodný lékař, léčení), spojka (číšník)	Klamání důvěřivých lidí, sprostá slova Podobná hra: „Dáme si jednu?“ ... a pak ještě jednu? ... -> ihned odmítnout	Do: „Řekni mi, co si o mně myslíš nebo udělej něco, abych přestal pít.“ Do: „Budu s tebou mluvit upřímně.“ Tahy: <b>provokace -&gt; obvinění a odpuštění; shovívavost -&gt; hněv nebo zklamání</b>	Dí: „Zkus, jestli mě načapáš.“ Do: „Musíš přestat pít, protože...“ Ex. zisk: „Všichni si na mě zasedli.“	vyjádřit pravidla, nesoucí, materiálně nepodporovat Pozor: hra i po 6 měsících abstinence pokračuje!!
2. DLUŽNÍK - „Zkus a ber“ (s. 79)	dlužník x věřitel	(1) „Zkusím, jestli mi to projde.“ (2) uvrhnout se do dluhů: „Kdyby nebylo těch dluhů.“	právo se hněvat: „Všichni věřitelé jsou hamouni a darebáci.“	když přijde na vymáhání dluhu: „Já že musím mít takovou smůlu.“	okamžitě požadovat vyrovnání
3. POPELKA – ŽEMAS „Kopejte do mě.“ (s. 83)	trpící oběť dynamika: „statečnost“	(1) Dobře situovaná žena, která vypadá, že „nemá co na sebe“. (2) obdobné nedůtklivý: „ <b>Že já mám věčné takovou smůlu</b> “ (3) deprimovaný: „ <b>Kopejte do mě.</b> “	„hodná tetička“ – snaží se, aby výdělky nebo úspěchy nikdy nepřesáhly běžnou úroveň, zkušená, dává rady (varování)	<b>extrém zvrácená pýcha: „Moje trápení je větší, než tvoje!“</b>	-

Název hry	Role	Příklady	Sociální model a zisk	Psycholog. model a zisk	Antiteze (jak hru odmítnout)
4. POTYDA = „Počkej ty darebáku!!“ (s. 84)	oběť x útočník tahy: provokace, obrana x obvinění, test dynamika: vztek, žárlivost	(1) při <b>Pokeru</b> (mít <b>druhého v hrsti</b> je důležitější, než výhra); (2) <b>slib detailu</b> – instalatér nepatrně vyšší vyúčtování; (3) časté v <b>manželství</b>	Do: „Vidíš, jaksi mi ublížil.“ Do: „Když jsi mi vše vysvětlila, uznávám, že jsem ti ublížil.“	Ro: „Věděl jsem, že zas něco provedeš!“ Dí: „Tentokrát jsi mě načapal.“ Ro: „Ano, teď ti ukážu, zač je toho loket!“ exist.zisk: „ <b>Člověk nemůže nikomu věřit</b> “ -> <b>právo na zlost a odplatu</b>	stanovit přesnou strukturu vztahů dopředu a pravidla přísně dodržovat (MD x DAL); se ženou korektně - žádný flirt ani přezírání
5. „Kvůli tobě“ VIČEDO = „Vidíš, k čemu jste mě dohnali!“; TYDOM = „Tys mě dostal do maléru!“ (s. 87)	cíl: zadostiučinění: („Žádám po tobě omluvu!“ oběti označený agresor x <b>hraná</b> „oběť“ je pasivní, má klid, nebere odpovědnost, vyčítání, dokazování)	1. st. <b>nelze se zeptat</b> , tatínek se rozčílí, že se kvůli lidem kolem (např.: dětem) nemohl soustředit -> „tatínka“ neruší, když je zabraný do práce	2. st. žádá v duchu demokracie <b>druhého o návrh</b> , když to dobře dopadne - OK; když špatně – pohled plný utrpení a nelibosti: „Udělal jsi chybu, je to tvoje vina.“ 3. st. <b>dávání rad</b> -> paranoik: „Udělal jsem podle tebe a VIČEDO.“	Ro: „Myslím to s tebou dobře.“ Dí: „Tys mě k tomu dohnala.“ - lze se tím vyhnout sexuálnímu styku - snadno se přenesla na děti! - ex. zisk: „ <b>Já za to nemůžu.</b> “	1. st. nechat být (ale nic se nevyřeší) 2. st. přesunout rozhodování na něj 3. st. bez pst. nelze

Název hry	Role	Příklady	Sociální model a zisk	Psycholog. model a zisk	Antiteze (jak hru odmítnout)
6. KOUT (s. 92)	(šťoura x uražený dynamika: vzájemné vyčítání, <b>končí každý sám</b> ) rodičovský šťoura nutí děti pomáhat v domácnosti: <b>Uděláš něco, je zle, neuděláš, také zle dvojná vazba -&gt; schizofrenie, astma</b>	(1) Lišková navrhne biograf, manžel souhlas; (2) Ale! Lišková - se překone, že je třeba <b>vymalovat</b> nebo Liška zavádí řeč na stav jejich domu, Lišková připomene malování (3) Liška podrážděně reaguje (4) Lišková odmítne jít do kina (5) Liška jde ven sám	kdo pronese výrok, dostává se do kouta -> <b>výroky se se berou doslova</b> – považují se za <b>narážky</b> , „ <b>Svačinka</b> “ – muž si může dovolit hlavní jídlo, místo toho svačina > získá naprostou kontrolu nad rodinnými financemi (manželka si nedovolí koupit kožich) a podporuje <b>ctnost</b> : šetrnost, pracovitost a dochvilnost	př.: film by oba mohl erot. vzrušit -> kdo nemá k intim. styku chuť, dá popud; - manipulační efekt, - <b>hraná nechut’ připojit se ke hře</b> druhého (zisk: prosadím si, že <b>pro druhého nemusím nic udělat</b> ) „Ať děláš, co děláš, je zle.“, často se do hry vtahují děti: „Mami, máš mě ráda?“ „Co tím myslíš?“	Lišková nevyzve ke hře – jde do kina Liška – má to obtížnější, může se pokusit jako Do nebo trucovitě, uchlácholené Di
7. SOUD (s. 96)	žalobce x žalovaný soudce: děti, manželský poradce, skupina, návštěva	rozchádný pár, hledající „pomoc“; mamí, on mi vzal <b>bonbón</b>	Do: „Tohle mi zas provedla.“ Do: „Ve skutečnosti to bylo takhle.“ Návaznosti: „Drahoušek“, „A potom“ (jedno obvinění za druhým), „Kravál“	Dí: „Řekni, já mám pravdu.“ Ro: „On má pravdu.“ nebo „Oba máte pravdu.“ zisk: projekce viny a její odpuštění, pohlazení od soudce, poroty, rozmrzelý postoj: „ <b>Já nemůžu mít nikdy pravdu.</b> “ (vede k další hře)	Sdílet pravidlo: mluvit jen o sobě - nepoužívat ty nebo on
8. FRIGIDNÍ ŽENA (s. 99)	(zprvu normální, pak zneuznaný) manžel x dokonalá žena -> teze POTYDA	(1) svádění -> odmítnutí -> závěr - hádka o např. nákupu, financích -> „Kravál“ nahrazuje pohlavní akt (2) <b>bábovička</b> se mi líbí, ale ty jsi opravdu špinavý kluk!	(1) svádění pak odmítnutí sexu: „Každý muž je zvíře!“ pokračuje jako „Kravál“ (2) mimomanželskou variantu lze označit za <b>sexuální obtěžování</b>		oba psychoterapii, pokud ji podstoupí jeden, u druhého dochází ke zpevnění - končíva rozvedem

Název hry	Role	Příklady	Sociální model a zisk	Psycholog. model a zisk	Antiteze (jak hru odmítnout)
9. OTROKYNĚ = vidíte, jak se snažím (s. 102)	uštvaná žena v domácnosti, pokorně přijímá kritiku manžela	zahcená rolemi, <b>nakládá si stále více práce</b> (když ji to začíná zmáhat, ještě se dobrovolně pustí do pečení dortu)	z nadměry zodpovědnosti a domácí práce - <b>zhroucení se, léčení</b>	viníkem je Ro v ženě: vzor matky nebo babičky, manžel je jen ochotník	rada pro Liškovou: nehrát dvě role současně, vždy jen jednu; jinak náročné pro psst., pokud žena na svém Ro trvá, tragické následky pro psychiku manžela -> rozvodový boj
10. KDYNET = Kdyby nebylo tebe / jeho (s. 106 a 50)	manžel diktátor x ušlápnutá manželka nebo ušlápnutá manželka x třetí osoba	(1) manželství Liškových, nepomohl mi, abych se naučila tančit; (2) varianta zanepřázdňené ženy v domácnosti	stížnosti kamarádkám, hádky – ro x di	žena má z tance strach, nebo nemá vlohy; manžel <b>zakazuje, čeho se ona z hloubi duše obává (nebo se jí to nechce)</b> , vzrušuje ji, když jí někdo ovládá – masochismus – di x di (bojí se oba)	manžel místo: „Opovaž se“ -> „Posluš si.“
11. VIDÍŠ, JAK SE OBĚTUJI (s. 106)	Spolehlivec x autorita, guvernantka Teze: „ <b>Nenechám se od nikoho sekýrovat.</b> “	(1) oblékání dětí (2) muž usilující o rozvod (3) <b>žaludeční vředy</b> (4) (workoholik)	Do: Nejvyšší čas se obléknout. (jít do poradny) Do: „Dobře, pospiš si.“ vidíš, jak se obětuji vzájemné osočování, bojovná hádavost, rostoucí vzdorovitá pseudo- povolnost	Ro: „Donutím tě, abys ...“ Di: „To se ti hned tak nepodaří.“ <b>- možnost zbavit se výčitek za agresivní jednání</b> <b>- možnost vyhnout se odpovědnosti za rodinu</b> ex. „Já to nesvedu, nemůžu.“ (obdoba alkoholika)	ad 2) přestat předstírat, že hledá smírné řešení, jeden nebo druhý požádá o rozvod
12. DRAHOUŠEK (s. 110)	žalobce x žalovaný	prezentace skrytých nesrovnalostí před třetími osobami	jako Soud <b>navíc s ironií, pokrytectvím</b> , podtexty		zkusit přeformulovat: „Ano, miláčku.“ nebo „Klidně si na mě svým vtípkováním zgustni, jen mi neříkej drahoušku.“

Název hry	Role	Příklady	Sociální model a zisk	Psycholog. model a zisk	Antiteze (jak hru odmítnout)
13. To je hrozné, vidíte (s. 112)	chlapi u piva; klepny; hypochondr x naslouchající	(1) u piva – „ <b>Co nám zase provedli!</b> “ (2) Klepny - „ <b>Dneska</b> “ (3) „otevřená rána“ -> morbidní motiv u druhých nebo u sebe: „To je strašné“ (4) hypochondr, věční žadatelé, podvodníci, lidé „trpící“	„řešení“ všech běžných společenských problémů	př.: hypochondr vyžaduje chirurgický zákrok navzdory rozumným radám lékaře zisk: <b>vyhnout se odpovědnosti, pozornost</b> (zaměstná druhě)	(asi poskytnout zpětnou vazbu)
14. vrták (kritik): „Oni jsou úplně k ničemu.“ (s.115)	strkání nosu do záležitostí druhých, vrták se necítí dobře v přítomnosti nového hosta, dokud neobjeví jeho vrtáctví; velká chuť vtáhnout druhé;	„Nečetl Rilka.“ „ <b>Loňský</b> klobouk.“ „ <b>Nemá v bance</b> ani vindru.“ „Není 100% Ārijec.“ „ <b>Co se mi to snaží dokázat?</b> “	iniciátor – Di: vlezlé, morbidně <b>zvědavé</b> nebo Ro: <b>předstíraný soucit</b> <b>Z rozdílu vychází nadřazování, vytahování</b> – nejtvrdší forma je totalitní politická hra „autoritářských“ osobností!!	Di: „Jsem úplně k ničemu.“ Ro: „Oni jsou úplně k ničemu.“ zisk: možnost <b>vyhnout se důvěrným stykům</b> , kde by mohla vyjít najevo nemohoucnost, odstranění depresivních stavů	(asi poskytnout zpětnou vazbu)
15. kazisvět, ťulpas (s. 116)	útočník x oběť <b>neohrabaný host, nepořádné dítě</b>	1. polije šaty: „To mě mrzí. Promiňte, prosím.“ 2. druhý nějak reaguje 3 způsobí další škodu 4. druhý se ovládá nebo rozhněvá 5. k. si vynutí odpuštění	Do – Do něco „nechtěně“ provede – <b>zdvořilá omluva</b>	ŽEMAS Di: „Nikdo mě nemá rád“ biol.: provokace i něžné pohlazení (odpuštění) Ex: „Já za nic nemůžu“	Anti-kazisvět = neposkytnout očekávané odpuštění
16. ANEBY = „A nemohl(a) byste.“ (s. 118)	<b>bezradná</b> osoba x <b>rádce</b> 1 pacient x více lékařů	bezradná manželka, klíent TaHy: (1) Problém – řešení, (2) Námitka – řešení, (3) Námitka – rozpaky, když <b>druhému došly nápady = VÝHRA:</b>	„Co bys dělal, kdybys...“ „A nemohl(a) byste ...“ „Ano, ale ...“ <b>účelem hry není přijímat, ale odmítat</b>	Ro: „Donutím tě, abys mi byl za mou pomoc vděčný.“ Di: bezmocné, neví si rady - získání sebevědomí, např.: žena ve skutečnosti po svatbě pánovná: „Prosím, jen to zkus.“ Ex: „Kdokoliv si myslí, že je chyťřejší, než já.“	„To je skutečně těžký problém. Co s tím chcete udělat?“

Název hry	Příklady	Antiteze
17. Ať si to spolu rozdají (s. 127)	Dva muži bojují o konkrétní ženu (romantické zápletky): (1) žena si to přeje nebo přeje si to společnost (2) ženu si vítěz vezme nebo nevezme	-
18. Perverze (128)	hra na „homosexualitu“ nebo nějakou sexuální úchylku -> „Již staří Římané.“, „To je vina společnosti, ve které žijeme.“, ŽEMAS, ZAP	-
19. Hra s ohněm (129)	1. st. nevinný flirt – žena poděkuje za poklonu 2. st. flirt – odmítnutí: „Koukej mazat!“ 3. st. žena přiměje Beránka ke styku -> ohlásí znásilnění nebo způsobení škody cíl: zlomyslná pomsta mohou udělat i muži: muž svedenou ženu vyhodí	rozlížit projevy ryziho citu od hry pokud hra, pobavit se nevinným flirtem a držet si od těla
20. Hra s punčochou (133)	iniciátorka může muže sexuálně vzrušit, ženy podráždít protesty smete – obhájí svou nevinu nebo smete protivníka	ignorovat antiteze zvládnou zpravidla jiné přítomné ženy
21. Kravál = vřava (135)	pánovitý otec a nedospělá dcera, matka sexuálně zdrženlivá (viz film Pelišky) trísknutí dveří = vyhnutí se sex. styku	dcera se vdá muž uspokojí své sexuální zájmy (i mimo rodinu)
Název hry	Příklady	Antiteze
21. Zloději a policajti = ZAP (137)	hra na schovávanou, být chycen je výhra	(kriminální psycholog)
22. Jak vzít roha (142)	CASANOVA, TRENCK věznice, sanatoria	-
23. Teď ho vem na hůl (144)	„senzační kšeft“ -> podfukář, zloděj x obelhaný, okradený „chytání na vějičku“ -> dva podfukáři se domluví x obět závěrečná hra může být ZAP	-
Název hry	Příklady	Antiteze
24. Skleník (147)	hraní na „prezentování“ pojmu nebo pocitu, následuje jeho dlouhá analýza (celou skupinou) možnost vyhnout se důvěrným vztahům	-
25. MYTODÓ = „Myslím to s Vámi dobře.“ (149)	iniciátoři - <b>odborníci</b> všeho druhu, <b>pomocníci (Ro)</b> - lékař: „Myslím to s Vámi dobře“, obchodník: „Seženu vám to za velkoobchodní cenu.“ pohnutka: lidé nedovedou být vděční, nedá se jim věřit -> <b>(Di)</b> model mučednictví – klient přinese důkaz, že postup je chybný a např.: „Vidíte, že se snažím.“, „Mě už nic nepomůže.“; vztekly paranoik: „Vidíte, k čemu jste mě dohnal.“ Psycholog. model: Ro: „V tom se vyznám, do toho mi nemluv.“ Di: „Já ti dokážu, že ne.“	Do: „Jsem tady proto, abych vám pomohl.“, Nějak to zařídíme.“, „Uvidíme, co se s tím dá dělat.“ nebo „Za vyřízení své žádosti zaplatíte ...“
26. Sociální případ (154)	brání sociální podpory	-
27. Naivka (158)	„Vy jste báječný pane profesore.“ (chlouba, že taková autorita ji léčí)	-
28. Psychiatrie (161)	lékař x klient klient se nemůže (nechce) vyléčit, raději zůstává jako psychiatrický případ	-
29. Budižkničemu (165)	jako kazisvět, ale zde nečeká odpuštění	-
30. Protéza (167)	„Co můžete čekat od člověka, který má protézu / od nervové chorého / od toho, kdo pochází z rozvedené rodiny aj.	„Já nečekám vůbec nic. Jde však o to, co čekáte sám od sebe.“
Název hry	Příklady	Antiteze
31. Odborník na dovolené (172)	lékař vykonávající svou profesi na své dovolené	-
32. Kavalír (173)	dvoření bez sex. tlaku = nevinné mistrovství flirtu cíl: vzájemný obdiv	-
33. Dobrodinec (175)	upevnit si prestiž (věnuje peníze na dobročinné účely)	-
34. Všeuměl (176)	pomůže, poradí, zejména v novém prostředí (spíše životní scénář)	-
35. Ještě budou rádi, že mě poznali (177)	úspěch (ctižádost) – pracuje pro blaho druhých, aby ho ocenili; rozdíl proti hře „Já jim ukážu“ -> ukáže jim tím, že druhým způsobí škodu	-

## 5 Závěr

V práci pana Svabady stejně jako na konkrétních příkladech pana Berna je názorně ukázáno, jak může být hraní her destruktivní a zákeřné. Transakční analýza umožňuje podrobně analyzovat chování jedince. Je jistě vhodné se nad vlastní analýzou osobnosti zamyslet. Jaký ego-stav je pro nás tím směřujícím, jestli to je opravdu Dospělý nebo naopak Rodič či Dítě.

Je až překvapivé, kolik a jakých her jsou součástí běžné společnosti. Berne a jeho příznivci rozvinuli transakční analýzu do podoby vhodné terapeutické metody léčby psychologických poruch nejen pro individuální léčbu, ale také pro skupinovou terapii.

Během studia literatury k vypracování seminární práce, jsem byla překvapena použitelností a praktičností transakční analýzy a z pohledu laika bych knihy pana Berna doporučila čtenáři nejen jako zdroj odborných znalostí, ale také jako poměrně čtivou, realistickou a humornou literaturu.

# Literatura

- [1] Jan Jiráček. Teorie komunikace. *Sociologická encyklopedie*, 2018. Dostupné online na [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Teorie\\_komunikace](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Teorie_komunikace) [30. 12. 2019].
- [2] Nicholas Berne Calcaterra. Biography of eric berne. *Encyclopædia Britannica*. Dostupné online na [http://www.ericberne.com/eric\\_berne\\_biography/](http://www.ericberne.com/eric_berne_biography/) [30. 12. 2019].
- [3] Ann Heathcote. Eric berne - a biographical sketch. *EATA - European Association for Transactional Analysis*. Dostupné online na <https://web.archive.org/web/20180612142921/http://www.eatanews.org/about-ta/eric-berne/> [30. 12. 2019].
- [4] Eric berne. *Wikipedia.org*. Dostupné online na [https://en.wikipedia.org/wiki/Eric\\_Berne](https://en.wikipedia.org/wiki/Eric_Berne) [30. 12. 2019].
- [5] Miloslav Petrušek. Vztahy interpersonální. *Sociologická encyklopedie*, 2017. Dostupné online na [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Vztahy\\_interpersonln%C3%AD](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Vztahy_interpersonln%C3%AD) [30. 12. 2019].
- [6] Klíčové pojmy transakční analýzy. *Česká asociace transakční analýzy - Taccata.cz*. Dostupné online na <https://ta-cata.cz/transakcni-analyza/> [30. 12. 2019].
- [7] Eric Berne. *Jak si lidé hrají*. Svoboda, 1970. ISBN 66-602-22-8-6.
- [8] Vladimír Smékal. Transakční analýza. *Studijní materiál - příručka*, 2001.
- [9] Eric Berne. *Sex v lidském milování*. Portál, s. r. o., 2017. ISBN 978-80-262-1208-9.
- [10] Budování vztahu. *Elarning.everesta.cz*. Dostupné online na <http://elarning.everesta.cz/mod/book/view.php?id=911&chapterid=357> [30. 12. 2019].



- [11] Zdeněk Helus. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Grada Publishing, a. s., 2015. ISBN 978-80-247-9817-2.
- [12] Antonín Svabada. Transakční analýza - využití poznatků v dlouhodobých vztazích. *Závěrečná práce - Pražská psychoterapeutická fakulta*, 2006. Dostupné online na <https://www.pvsps.cz/data/2017/05/30/12/ppf-zp-svabada.pdf?id=269> [31. 12. 2019].