

# A tranzakcióanalízis

## kulcsfogalmainak gyűjteménye

Összeállította: Claude Steiner Ph.D., TM  
és az ITAA "A Tranzakcióanalízis kulcsfogalmai" munkacsoport tagjai\*

Fordította Szántó Regina

*1999-ben alakult meg az a munkacsoport, amely a tranzakcióanalízis kulcsfogalmait vizsgálta, illetve definiálta, és az alábbi dokumentum a munkacsoport eredményeit foglalja össze. Claude Steiner, a munkacsoport vezetőjének állítása szerint a cél az volt, hogy rövid, tömör de ugyanakkor lényegretörő formában megfogalmazzuk, mit is ért tranzakcióanalízis alatt az ITAA tagsága napjainkban. Az volt a szándékunk, hogy a tranzakcióanalízist érthetővé tegyük mind a szakemberek, mind pedig a diákok és laikusok számára, akik a tranzakcióanalízist még nem ismerik, de érdeklődnek iránta. Az elkészült munkát az ITAA Megbízottak Testülete 2000-ben hagyta jóvá. Bolgár, kínai, német, magyar, olasz, portugál és spanyol nyelve fordították le.*

### A TRANZAKCIÓANALÍZIS

1. az emberi gondolkodás, az érzelmek és a viselkedés komplex, de könnyen érthető, pszichológiai elmélete,
2. a pszichoterápia, az oktatás, a szervezeti és szocio-kulturális analízis valamint a pszichiátria jelenkori hatékony rendszere.

**ÉNÁLLAPOTOK ÉS TRANZAKCIÓK** – Az emberi interakciók tranzakciókból állnak. Minden tranzakciónak két része van: az inger és a válasz. Az egyes tranzakciók általában egy nagyobb készletbe tartoznak. A tranzakcionális interakciók sorában vagy készletei közül néhány lehet direkt, produktív és egészséges, de lehet indirekt, destruktív és egészségtelen is.

Az emberek három, specifikus agyi központtal rendelkező énéllapotban -Szülői, Gyermeki vagy Felnőtt- léphetnek interakcióba egymással. Minden énéllapotra sajátos gondolkodás, érzések és viselkedés jellemző. Cselekvéseink mindig e három énéllapot valamelyikében történnek.

**A GYERMEKI** – Amikor Gyermeki énéllapotban vagyunk, úgy viselkedünk, mint az a gyermek, aki egykor voltunk. Nem csak úgy cselekszünk, de úgy érzünk, hallunk, látunk és reagálunk is, mint egy öt- vagy nyolcéves gyerek. Az énéllapotok nem csupán szerepek, hanem teljesen átélte létállapotok is. Amikor a Gyermeki gyűlölet, szeretet, impulzív, spontán vagy játékos, Természetes Gyermekinek nevezzük. Ha gondolkodó, kreatív, fantáziadús, akkor Kis Professzornak hívjuk. Az Alkalmazkodó Gyermeki féltős, büntudatos és szégyenlős. A Gyermekiben megvan minden érzélem, így a szeretetet, félelem, harag, öröm, szomorúság, szégyen stb. A Gyermekit gyakran tartják a problémák forrásának énéllapotúsága, emocionalitása, impulzivitása" miatt, s mert elutasítja a felnőtté válással járó korlátozásokat.

A tranzakcióanalízis szerint a Gyermekiből származik a kreativitás, a rekreáció és az alkotás, ezt tartja az életben a megújulás egyetlen forrásának. A Gyermeki hosszabb időn keresztül tetten érhető gyermekekben, illetve felnőtteknél is, amikor engedélyt kapnak Gyermekijük átélésére, sporteseményeken vagy házibulikon. Gyermeki rövid időre egyáltalán nem kívánatos helyzetekben is megjelenhet, például testületi üléseken, osztálytermekben, vagy fontos megbeszéléseken. A legkevésbé kívánatos formájában egy ember életét teljes egészében meghatározza, például a súlyos érzelmi problémákkal küzdőknél, a pszichés zavarban szenvedőknél, depressziósoknál, elmebetegeknél vagy szenvedélybetegeknél. A Gyermeki énéllapot valódi destruktívba, kontroll nélküli viselkedésbe hajszolja ezeket az embereket. Depressziósoknál, vagy ha valaki levert a Gyermeki hosszabb ideig jelen van, éppúgy, mint amikor valakit jelentős veszteség ér.

\* Leonard Campos, PhD, TM, Pearl Drego, PhD, TM, Vann Joines, PhD, TM, Susanna Ligabue, PhD, CM, Gloria Noriega, PhD, TM, Denton Roberts, BD, TM, Emily Ruppert, MSW, TM és Emilio Said, MD, TM.

A **SZÜLŐI** – A Szülői olyan, mint egy magnetofon. Ez az életvezetésre vonatkozó előre rögzített és meghatározott szabályok gyűjteménye. Ha valaki Szülői énállapotban van, úgy érez, gondolkodik, cselekszik, mint szülei, vagy szülőfigurái. A Szülői mérlegelés nélkül dönti el, hogyan kell reagálni egy helyzetben, mi helyes vagy helytelen, hogyan kellene élni az embereknek. A Szülői bírálhat valamit pozitívan vagy negatívan, lehet ellenőrző vagy támogató. Amikor a Szülői elítélő, Kritikus Szülőinek hívjuk. A Gondoskodó Szülői támogató.

Előfordul, hogy egy énállapot ural egy személyt, kizárva a másik két énállapotot. Egyik példája ennek a kizárólagosan Támogató vagy kizárólagosan Kritikus Szülői, mely nem hagyja érvényesülni a Gyermeki valamint a Felnőtt énállapotot. Számára ez nagy hátrányt jelent, mert ahhoz, hogy megfelelően működő emberi lény legyen, a különböző énállapotoknak szükség esetén hozzáférhetőeknek kell lenniük.

Ha a Szülői kizárja a Gyermeki és a Felnőtt énállapotot, azok haszna nélkül kell élnie, elveszítve emberi potenciáljának kétharmadát.

A Szülői régi „felvételeket” használ a problémák megoldásához, ezért azok általában huszonöt évvel ezelőtti normákat tartalmaznak (de lehetnek 250 vagy akár 2500 évvel ezelőttiek is), melyek akkor hasznosak, ha a Felnőtt számára nincs elérhető információ, vagy ha a Felnőttnek nincsen elég ideje a mérlegelésre. Másrészt a Gyermeki intuíción alapuló, újszerű megoldásokat hozhat létre, melyek esetleg nem annyira megbízhatóak, mint a Felnőtt tényeken alapuló döntései.

A **FELNŐTT** – A Felnőtt énállapotban lévő személy humán számítógéphez hasonlóan működik. Adatokkal dolgozik, gyűjti, tárolja, használja azokat, logikai alapú program szerint hoz döntéseket. Amikor valaki Felnőtt énállapotban logikai gondolkodást használ problémamegoldáshoz, biztos abban, hogy Gyermeki vagy Szülői énállapotai nem szennyeznek be a folyamatot. Ebből az a következtetés adódhat, hogy az érzelmek nem fontosak, pedig ez csak annyit jelent, hogy ha racionálisak és logikusak akarunk lenni, érzelmeinket ilyen esetben el kell határolnunk magunktól. Ez nem jelenti azt, hogy mindig az a legjobb, ha racionálisak és érzelemmentesek vagyunk. Valójában, ahogy a kizárólagosan Szülői hiányosan működő emberi lényt hoz létre, a kizárólagosan Felnőttnek is hasonló gyengítő hatása van az emberekre. Érett embernek vagy felnőttnek lenni nem ugyanaz, mint Felnőtt énállapotban lenni. Kisgyerekek is lehetnek Felnőtt énállapotban és megfelelően felnevelt felnőttek is használják Szülői és Gyermeki énállapotaikat.

A Felnőtt alkalmazza az összes beletáplált tényt. Ha ezek a tények az adott történelmi korszaknak) megfelelőek, akkor a Felnőtt válaszai időszerűek és hatásosabbak lesznek, mint a Szülői megoldásai. Ha a tények helytelenek, akkor a Felnőtt számítógép hibás válaszokat fog adni. A Felnőtt nagyon fontos szerepe, hogy megjósolja a kimeneteleket, hogy biztosítsa az emberi célelérő viselkedés hatékonyságának tényeken alapuló kritikáját. Ez a tényeken alapuló kritikai funkció különbözik az értékelésen alapuló Kritikus Szülői funkciótól.

Néha a Felnőtt felhasznál olyan, akár téves információkat is, melyek a Gyermektől vagy a Szülőitől erednek. Ez hívjuk kontaminációnak (szennyeződésnek). A Szülőitől kapott információt hívjuk előítéletnek. Például ha azt mondjuk, hogy a nők saját döntéseik hozatalánál jobban szeretik, ha férfiak irányítják őket, ez egy olyan, a Szülőitől a Felnőthöz érkező kontamináció, mely tényként kezel ellenőrizetlen információkat.

Ugyanez, vagyis az információ ellenőrizetlen elfogadása fordul elő, amikor az információ a Gyermektől ered, ezt téves ítéletnek nevezzük. A tévedés általában a Gyermeki félelmén, reményén alapul, melyet a Felnőtt valóságként fogad el. Például amikor valaki azt képzei, hogy a kormány megmérgezi, ez sokkal inkább gyermeki félelmen alapul, mint objektív tényeken, s ezt a Felnőtt realitásként fogadja el. A tranzakcióanalízisben különösen fontos feladat a Felnőtt kontaminációjának megszüntetése.

**BELSŐ HANGOK** – Ahogy fent említettük, a Szülői énállapot olyan, mint egy magnetofon tele előre eldöntött dolgokkal, előítéletekkel, előre beprogramozott kijelentésekkel. Ezek a rögzített állítások aktiválódhatnak, ha Felnőtt vagy Gyermeki énállapotban vagyunk, mint valódi hangokat halljuk őket. A Szülői felvételek attól függően lehetnek jók vagy rosszak, hogy milyen

szülő készítette őket. Más személyiség elméletekben a bántó Kritikus Szülői hangok a nyers Szuperegónak felelnek meg, megint más elméletekben mint negatív én-beszéd, kognitív csapda, alacsony önértékelés, büntető protektor, vagy végzetes elvárás jelenik meg. A Kritikus Szülői megalázó kijelentéseket tehet. „Te buta, rossz, ronda, bolond, beteg vagy, röviden kudarcra vagy ítélve, nem vagy OK”. A Gondoskodó Szülői feltételek nélkül szereti a Gyermekeit, és ilyeneket mond: „Szeretlek.” „Győztes vagy.” „Szép vagy.” „Királylány vagy.” Vagy „Gyönyörű vagy.”

A Kritikus Szülői irányítása alatt néha megfosztja a Gyermekeit az „OK”-ság érzésétől. Amikor a Gyermekeknek szeretetre van szüksége a Kritikus Szülői azt mondja: „Nem érdemled meg.” Ha a Gyermeki szeretetet akar adni, akkor a Kritikus Szülői azt mondhatja: „Nincs szükség rá.” Mikor a Gyermeki mérges, mert munkáját nem jutalmazták, azt mondhatja: „Ez a legtöbb, ami tőled telik, mert buta vagy.” Ha a Gyermeki új ötlettel áll elő, ami ellentétes a régi véleménnyel, a Kritikus Szülői erre azt felelheti: „Biztosan bolond vagy, ha ezt gondolod.” A Kritikus Szülői miatt érezhetik az emberek, hogy nem OK-k, ez az énállapot erőlteti, hogy olyan dolgokat tegyünk, amiket nem akarunk. Az emberek megtanulhatják megfékezni a bennük lévő Kritikus Szülőit, ha kifejlesztik magukban a Támogató Szülőit, a Felnőttet vagy a Természetes Gyermekeit.

Az egogram segítségével bármikor megmutathatjuk egy személy énállapotainak relatív erejét. A változás folyamatában az embereknek sokat segíthet a diagram, különösen abban, hogy lássák, hogyan csökken bennük a Kritikus Szülői és erősödik a Támogató Szülői, a Felnőtt vagy Gyermeki.

**KIEGÉSZÍTŐ, KERESZTEZETT ÉS REJTETT TRANZAKCIÓK** – Ha valaki kapcsolatba kerül egy másik emberrel, tranzakció történik. Minden tranzakció egy ingerből és egy válaszból áll, tranzakciót kezdhet a Szülői, a Felnőtt, a Gyermeki más Szülőijével, Felnőttjével vagy Gyermekijével.

**Kiegészítő és keresztezett tranzakciók.** A kiegészítő tranzakció mindegyik résztvevő egy énállapotát foglalja magában. A keresztezett tranzakcióban az ingert küldő és a válaszoló személy más énállapotban van. A kommunikáció mindaddig folyhat két ember között, amíg a tranzakció kiegészítő. A keresztezett tranzakció nagyon fontos, mivel megbontja a kommunikációt. A terapeutának ezt fontos tudni, mert segíti annak megértésében, hogyan és miért szakadt meg a kommunikáció. A szabály a következő: ha megszakad a kommunikáció, azt egy keresztezett tranzakció okozta. Az egyik nagyon fontos keresztezett tranzakció fajta a féltreismerési tranzakció. Ez esetben a válaszoló negligálja üzenetében a tranzakcionális ingert. A diszkont tranzakció nem mindig szembetűnő, de mindig zavart kelt a vevőben, ha ismétlődik, nagyon bántó is lehet.

**Rejtett tranzakciók.** Rejtett tranzakció akkor fordul elő, ha valaki mást mond, mint amit gondol. A rejtett tranzakció képezi a játszma alapját, és különösen érdekes, mert félrevezető. Van egy társadalmi (nyílt) és egy pszichológiai (rejtett) szintje.

Fontos a társadalmi és a rejtett szint eltérésének felismerése, mivel ha meg akarjuk érteni, vagy jószólni valaki viselkedését, a rejtett szintet hasznosabban tudjuk használni, mint a nyíltat. Annak, hogy mást mondunk, mint amit gondolunk jelentős oka az, hogy általában szégyelljük Gyermeink vagy Szülőink vágyait, érzéseit. Mégis követjük ezeket a vágyainkat, kifejezzük ezeket az érzéseinket, miközben úgy teszünk, mintha az ellenkezőjét csinálnánk. Például inkább gúnyosan mosolygunk, mint hogy nyíltan kifejeznénk haragunkat, vagy ha féltünkben inkább ellentámadásba lendülünk, mint hogy bevallanánk félelmünket.

Amikor vágyunk rá, de nehezen adunk és kapunk figyelemet vagy szeretetet, gyakran inkább közönyt tettetünk. Valójában, mivel életünkben hozzászoktunk a féligazságokhoz és a félrevezetésekhez, előfordulhat, hogy már azt sem tudjuk, mit akar Gyermeink. Mivel a többieket sem tartjuk teljesen őszintének, azt sem tudhatjuk, vajon bízhatunk-e abban, amit mondanak. A terapeuták arra biztatják az embereket, hogy inkább legyenek egymással és önmagukkal őszinték igényeiket és érzéseiket illetően, mint őszintétlenek vagy rejtegetőket. Ha az emberek ezt teszik, megtalálhatják, amit akarnak, hogyan kérik azt, és ha lehet, hogyan szerezzék meg.

**SZTRÓKOK** – A sztrók (simogatás) az az elismerés, amit az egyik ember ad a másiknak. A sztrókok alapvetően szükségesek az emberi élethez. Nélkülük, ahogy Berne mondja „a gerincvelő kiszáradna”. Kimutatták, hogy a csecsemőknek az életbenmaradáshoz szükséges a valódi fizikai simogatás. A felnőttek beérik némi fizikai simogatással, mivel megtanultunk szóbeli sztrókokat cserélni. A pozitív sztrók a dicséret vagy az elismerés kifejezése, a negatív sztrók az elmarasztaló ítélet és a szidás. Ezért a legfontosabb dolog, amit az emberek mindennapi életük során megtanulnak, az a sztrókok cseréje.

**JÁTSZMÁK** – A játszmák alapvető jellegzetessége, hogy bennük a sztrókok cseréje rejtett, kerülő úton történik. A játszma a tranzakciók visszatérő sorozata, van kezdete, közepe, vége, és van haszna. A játszmák haszna az a rejtett nyereség, mely motiválja a játékosokat a részvételre. A tranzakcióanalízis a hatvanas években országszerte divatos lett E. Berne bestsellerének, az Emberi játszmáknak köszönhetően. Ebben a könyvben olyan találó nevekkel illetve a különböző játszmákat, mint a „Most rajtacsíptelek te gazember”, „Én csak segíteni próbálok rajtad”, „Rúgj belém”. Az „És miért nem? Hát igen, de” nevű játszmában Jane tanácsot kér a többiektől, de minden javaslatot visszautasít, amivel elkészeríti a segíteni akarókat. Ez a fajta beszélgetés, újra meg újra megjelenik, főleg terápiás csoportokban. Ez a tranzakció indirekt és rejtett. Társadalmi szinten úgy tűnik, mintha egy Felnőtt énállapotban lévő személy kérne segítséget több ember Felnőttjétől. Ami ezt játszmává teszi, az az, hogy egyik javaslatot sem fogadja el a kérdező. Az ok a jóval többet mondó pszichológiai szinten fedezhető fel: lehet, hogy Jane-nek tanácsra is szüksége van, de sokkal inkább sztrókokra. Mivel ezek a sztrókok kerülőúton érkeznek, nem annyira kielégítőek, mint amilyenek a közvetlen simogatások lennének. Ezért van az, hogy a játszmák a depresszió és a frusztráció jegyében végződnek.

**NYERESÉGEK** – Van némi nyeresége ennek a játszmának; minden játszma három szinten nyereséges:

1. Jane biológiai nyeresége a sztrók. Ha rosszul végződik is a játszma, a játékosok így is figyelemreméltó mennyiségű pozitív és negatív sztrókhoz jutnak.
2. A játszma társadalmi nyeresége az idő strukturálása. Így az emberek a játszmák nélkül unalmas és nyomasztó időt valamilyen izgalmas tevékenységgel tudják eltölteni.
3. A játszma egzisztenciális nyeresége, hogy megerősíti minden játékos egzisztenciális pozícióját.

**AZ ÉLETPOZÍCIÓ** – Az élet korai szakaszában, az identitás kialakításának folyamatában az emberek meghatározzák saját magukat, azt, hogy mi életük és létezésük értelme. Néhányan úgy döntenek, hogy OK-k és életük jó lesz, de sokan mások úgy döntenek, hogy ők nem OK - k, és valahogy kudarcot fognak vallani az életükben. Az egzisztenciális pozíció az a feltételezés, melynek alapja, hogy valakinek milyen lesz az élete: „OK vagyok, OK vagy.” „OK vagyok, te nem vagy OK.” „Nem vagyok OK, te OK vagy.” „Nem vagyok OK, te sem vagy OK.”.

Például az „És miért nem?...Hát igen, de” játszmában Jane egzisztenciális pozíciója az, hogy soha semmit nem lehet megoldani, amivel a játszma mindig megerősíti az adott egzisztenciális pozíciót és további depresszióra ítél. A játszmát mindig azok irányítják, akik játszáknak, ezek az emberek persze érdekeltek is benne. A játszma minden résztvevője egyformán fontos, és a játszma nyeresége is megoszlik közöttük.

Amikor részt vesznek egy játszmában, feltételezik, hogy kudarcra fog végződni. Sztrókokat is akarnak, de nem lepődnek meg, amikor Jane minden ötletet elutasít, és mindenki letört vagy mérges lesz, bizonyosságul arra, hogy az embereknek nem lehet segíteni, vagy, hogy azok nem akarják, hogy segítsenek nekik, így igazolva érzik kellemetlen érzéseik kialakulását.

**SZTRÓKGAZDÁLKODÁS** – A Kritikus Szülői egyik fájdalmas tulajdonsága, hogy a sztrókok adására és kapására vonatkozó szabályok készletét tartalmazza. (Ne adj, kérj, fogadj el, vagy adj magadnak sztrókot.) E szabályok eredménye a sztrókgazdálkodás, mely megakadályozza, hogy az emberek szabadon adjanak és kapjanak sztrókokat. Ezért a legtöbb ember sztrókéhségben szenved, melyet ki nem elégítő sztrókdíétával él túl, – hasonlóan ahhoz, amikor az emberek valóban éheznek – sok időt tölt azzal és nagy erőfeszítést tesz azért, hogy



éhségét csillapítsa. A pozitív sztrókokat néha „meleg cirógatás”-nak hívják, ilyen, amikor emberek egymás kezét fogják, azt mondják egymásnak: „szeretlek”, amivel abban, aki ezeket az üzeneteket kapja, az „OK vagy” érzését keltik. Vannak negatív sztrókok is, melyek a másik elismerésének fájdalmat keltő formái, mint például a csúfolódás, leszidás, egy pofon, bántalmazás, vagy a gyűlölet kifejezése. A negatív sztrók a befogadóban azt az érzést kelti, hogy ő nem OK. Mégis, hiába kellemetlen, a negatív sztrók a megítélés egy formája, „megmenti a gerincvelőt a kiszáradástól”. Ezért az emberek jobban kedvelik a negatív sztrókkal járó helyzetet, mint azt, amelyben nem kapnak sztrókot. Ez megmagyarázza azt, hogy néhány ember miért sérül meg szándékosan kapcsolataiban. Ez nem azért van mert „élvezi a szenvedést”, hanem mert nem képes pozitív értelemben magára vonni mások figyelmét, ezért inkább a fájdalmas negatív sztrókot választja, mint azt, hogy egyáltalán ne kapjon sztrókot.

Az emberek meg tudják tanulni a sztrókok szabad cseréjét, hogy nyíltan kérjenek és adjanak sztrókot szégyenkezés és zavar nélkül. Mindenkire más-más sztrók hat, mindenkinek megvannak a maga titkos, egyedül rá jellemző vágyai. Fizikai sztrók lehet az ölelés, a csók, az átkarolás, a cirógatás, erős vagy gyengéd, szexi, érzéki vagy csak baráti, gondoskodó vagy kicsit incselkedő stb. A verbális sztrók szólhat valaki külsejéről, – az arcáról, a testéről, a tartásáról, a mozgásáról, vagy az egyén személyiségéről: intellektusáról, természetes képességéről a szeretetre, vagy bátorságáról. Akárhogy is, az emberek igénylik és meg is érdemlik a sztrókokat. Ha kinyilvánítják vágyukat, általában meg is találják azt, aki éppen azt a sztrókot tudja és akarja nyújtani, amelyre vágnak.

**RITUÁLÉK, IDŐTÖLTÉS, JÁTSZMÁK, INTIMITÁS ÉS MUNKA** – Az emberek öt féle módon képesek idejük strukturálására azért, hogy sztrókhöz jussanak:

1. A rituálé a sztrókok cseréjének előre meghatározott rendje
2. Az időtöltés előre meghatározott beszélgetés egy bizonyos témáról. Az időtöltés legnyilvánvalóbb formája a koktélparti és a családi együttlét. Néhány mindennapi időtöltés: időjárás (elég meleged van?), Szülő-Tanár Társaság (ki tud jobban reprezentálni?) sportok (mit szólsz a Yankee-khez?), drogok (legalizálni kellene a marijuánát?) ki kitől válik ? (ágyfoglaló).
3. A játszma a tranzakciók ismétlődő, rejtett sorozata, melynek célja a sztrókok megszerzése. Sajnos a játzmával szerzett sztrók általában negatív. A játszma a sztrók megszerzésének kudarcral végződő módja.
4. Az intimitás a sztrók direkt és melegséget hordozó cseréje, az, amire vágnak az emberek, de ritkán fordul elő, mivel a Gyermekeit a fájdalmas tapasztalatok elijesztik tőle. Az intimitás nem egyenlő a szexualitással, bár gyakran előfordul a szexuális együttlét során. A szexualitás lehet továbbá rituálé, időtöltés, játszma vagy munka is.
5. A munka az a tevékenység, melynek eredménye van. A jó munka eredménye a sztrókok cseréjében melléktermék. Az intimitás és a munka a sztrókok cseréjének legkielégítőbb módja.

Sajnos hosszú ideig tartó intimitás nehezen valósítható meg, mert az emberek érzelmileg műveletlenek, a munka pedig sokszor azért nem kielégítő, mert az emberek gyakran izoláltan dolgoznak, eredményeikért nem kapnak elismerést. Ezért az emberek kénytelenek rituálét, játszmát, időtöltést alkalmazni, melyek a sztrókszerzés biztonságosabb, de sokkal kevésbé kielégítő módjai. Például egy házasság lehet unalmas rituálé sorozata, állhat játszmákból és időtöltésből is. Ez gyakran azért fordul elő, mert mindkét fél sztrókmentes forgatókönyv alapján él, ez a férfiakat az érzelmeiktől és az intimitástól, a nőket pedig attól védi meg, hogy képesek legyenek használni Felőttjüket, ahhoz, hogy szeretetet kérjenek és kapjanak.

**FOKOZATOK** – Egy játszma különböző szinteken játszható. Enyhébb verziójára példa a fenti „És miért nem? ... Hát igen, de” (1. szint), mivel relatíve fájdalommentes. E játszma kemény verzióját (3. szint) játszhatja egy alkoholista, aki „igen, de”-jeivel Megmentője minden javaslatát visszautasítja, amíg bele nem hal a játzmába. A harmadik szint játzmái már tragikusak.

**SZEREPEK** – Különböző emberek más-más szerepet játszanak egyazon játzmában. Ha valaki szívesen játsza egy játszma valamelyik szerepét, gyakran talál magának embert a

kiegészítő szerep alakítására. Számos különböző szerep van, de ezek közül a legalapvetőbb az Üldöző, a Megmentő és az Áldozat. Egész családok, házasságok, munkahelyek, iskolák, barátságok épülnek ezekre a szerepekre. Ez a három szerep egy háromszögben rendezhető el, illusztrálva, mi is történik az adott játszmában.

**A DRÁMAHÁROMSZÖG** – A drámaháromszög az Alkoholista játszmával illusztrálható. Ebben a háromszögben az alkoholista játsza az Áldozat szerepét, aki akkor is talál magának Megmentőt, ha megalázzák, előítélettel viseltetnek vele szemben, az orvosok elhanyagolják, sőt, amikor rendőri brutalitásban van része. A Megmentő szerepe az, hogy nagyvonalúan és önzetlenül próbálja megmenteni az alkoholistát, anélkül, hogy megbizonyosodna leszokási szándékáról. Jó néhány frusztráló kudarc után a Megmentő megharagszik és Üldözőbe vált, inzultálja, elhanyagolja vagy megbünteti az alkoholistát. Ezen a ponton az alkoholista Áldozatból Üldözőbe csap, ellentámadásba lendül, bántóvá, durvává válik, és munkát ad az éjszakai ügyeletnek is. A Megmentő immár Áldozat a játszmában. Ez a szerepváltás vég nélküli drámaháromszögben, olyan mint egy körhinta.

Azért, hogy a terápiában elkerüljük a drámaháromszöget, a terapeuták ragaszkodnak ahhoz, hogy olyan szerződést kössenek a személlyel, amelyben az kizárólag magára vonatkoztatva kijelenti, mit akar kezeltetni. Ez mindkét felet védi, mivel a terapeuta pontosan tudja, mit vár el a kliens, aki pedig azzal van tisztában, hogyan fog dolgozni a terapeuta és mikor fejeződik be a terápia. Minden esetben a drámaháromszög kezelésének a legjobb módja az, ha távol tartjuk a Megmentő, Üldöző és Áldozat szerepeket azzal, hogy a Felnőtt énéllapotban maradunk.

**SORSKÖNYVEK (FORGATÓKÖNYVEK)** – A tranzakcióanalitikusok szerint a legtöbb ember alapvetően OK, problémáik azért vannak, mert szüleik (vagy más felnőttek és a személy életében befolyással bíró fiatalok) erőteljes, hosszantartó fájdalmat okozó hatásnak tették ki őket. Az emberek korai éveikben rájönnek, hogy az életük meghatározott módon fog alakulni: rövid, hosszú, egészséges, egészségtelen, boldog, boldogtalan, depressziós, haragos, sikeres, sikertelen, aktív vagy passzív lesz. Amikor az a konklúzió, hogy az élet rossz és önpusztító, akkor kialakul az életjátszma.

A sorskönyvi mátrix (forgatókönyvmátrix) az a diagram, mellyel tisztázhatjuk a játszmákat. Ezen látható a két szülő, gyermekeik, valamint ábrázolhatjuk a diagramon a tranzakciós üzeneteket, parancsokat, tulajdonításokat – melyek eredeti OK pozíciójának feladására indították a fiatal személyiséget, hogy azt a nem OK pozícióval helyettesítse.

Ha valaki élete sorskönyv, forgatókönyv szerint zajlik, mindig vannak olyan átmeneti életperiódusok, amikor úgy tűnik, hogy a személy kilép boldogtalan sorsából. Ez a látszólag normális periódus a sorskönyv (forgatókönyv) ellensorskönyve.. Az ellensorskönyv akkor aktiválódik, ha a személy boldogtalan életterve boldogabb szakasznak ad teret. De ez csak ideiglenes, megváltoztathatatlanul összeomlik, utat engedve az eredeti sorskönyvnek. Egy alkoholista számára lehet ez a józanság ideje, egy depressziósnak, akinek öngyilkossági sorskönyve van egy rövidke felhőtlen időszak, mely elkerülhetetlenül véget ér, amikor a sorskönyv parancsa felváltja.

A kábítószerfüggő Joseph mátrixában látjuk a „Ne gondolkozz, inkább igyál” parancsot, mely apja Gyermekijétől fut Joseph Gyermekijéhez. Ez a meghatározó üzenet Joseph életét drámai módon befolyásolja amikor apja parancsait követve, az alkohol helyett drogozni kezd fiatal felnőtt korában. Az ellensorskönyv üzenete: „Nem kellene agyon innod magad” motiválja ismétlődő, de hatástalan erőfeszítésekre, hogy befejezze a drogozást. Ez a parancs Joseph anyjának és apjának Szülőjéitől megy Joseph Szülőjéhez.

A sorskönyv üzenete „Ne gondolkozz, inkább igyál”, mely Gyermekitől megy Gyermekihez erősebb hatással bír, mint a Szülőitől Szülőihez futó ellenüzenet, mely mérsékelte int. Ezért, ha csak Joseph meg nem változtatja, a sorskönyv üzenete dominál. Ha nem változnak meg, a sorskönyvek generációkon keresztül fennmaradnak, mint az egyik kézből a másikba vándorló forró krumpli, csakúgy a maladaptív, toxikus viselkedésminták láncolata is felnőttről az utódokra száll.

**DÖNTÉSEK** – Egészséges otthoni környezetben a szülők feltétel nélküli védelmet biztosítanak gyermekeiknek, függetlenül attól, mit csinálnak a csemeték. Ha a biztonság feltétele a szülői parancsoknak való engedelmesség, valószínű, hogy a gyerekek forgatókönyvet alakítanak ki. A forgatókönyvi döntések gyakran tudatosan ellentétesek a gyermek legfontosabb érdekeivel. Ekkor a gyermek, hogy elkerülje a büntetést és a kritikát, feladja autonómiáját a szülői védelemért cserébe. Az elhatározás magával vonja azt, hogy az „OK vagyok” pozíció „nem vagyok OK” pozícióra vált. Ez a döntés gyakran jár azzal, hogy másokat OK-nak ítél-e meg a gyermek. Amikor az emberek ilyen döntéseket hoznak, szükségük lehet a terapeuta segítségére, hogy félretegyék a sorskönyvet és autonóm életet kezdenek élni, vagy ahogy Berne mondja, „Lezárják az előadást, és egy újba kezdenek”.

Ha az embereknek segítenek visszaidézni azokat a régi emlékeiket, melyek arra indították őket, hogy döntsenek fizikai és pszichológiai túlélésük érdekében, akkor ahogy a jelenben haladnak, új döntéseket hozhatnak, azért, hogy másképp viselkedjenek és kielégítőbb életük legyen a jelenben.

Megfigyelhetők a miniszkriptek, a sorskönyv apró részletei a viselkedésben, amelyek állandóan utánozzák és megerősítik a sorskönyveket. Tény, hogy mindaz, ami az emberek mentális és emocionális világában történik, tetten érhető viselkedésükben. Ezért képesek arra a terapeuták, az emberek tranzakcióit megfigyelve, hogy megértsék viselkedésük módját, okát, segítsék őket jászmáik befejezésében, forgatókönyvük megváltoztatásában, hogy a legtöbbet kapják az életüktől.

**TRAGIKUS ÉS BANÁLIS SORSKÖNYVEK** – Vannak tragikus és banális sorskönyvek. Az előbbiek erősen drámaiak, például a szenvedélybetegségek, az öngyilkosság és az elmebetegség. A banális vagy garden-parti sorskönyvek kevésbé drámaiak, de gyakoribbak a tragikus sorskönyveknél, a mindennapi élet melodramái. Általában olyan nagyobb csoportokat érintenek, mint a férfiak, nők, különböző fajok, vagy a tinédzserek. E csoportoknak az életét is sorskönyvek határozzák meg. A múltban a nőkről feltételezték, hogy számukra az érzelmek fontosak, fő feladatuk az otthonteremtés, nem lehettek szabadon ésszerűek, erősek vagy függetlenek. A férfiak logikusak, erősek, kenyérkeresők, de nem engedhetik meg maguknak, hogy gyerekesek, féltősek, gondoskodásra éhesek, vagy nyíltan érzelmesek legyenek. A banális életpályát meghatározó forgatókönyvek például a következők: a rosszból legyen még rosszabb, sose élvezd az életet, mindig légy valaki adósa, másokkal törődj, sosem magaddal. Bizonyos nemzetek vagy fajok tagjait gazdagnak, butának, őszintének, deviánsnak, jó atlétának, vakmerőnek vagy ridegnek stb. tartanak. Vannak kultúrák, melyek a gyermekeket versengő sorskönyv szerint nevelik, ezek számukra problémát jelent a kooperáció és az együttélés. Más kultúrák előtérbe helyezik a kooperációt, erős akarátú tagjai nem érzik magukat OK-nak. Ezek a kulturális sorskönyvek fájdalmasan érinthetnek teljes populációkat.

**RACKET-ÉRZÉS** – A sorskönyvek által meghatározott egzisztenciális nyereség egyik jellemzője az általuk keltett, végül kirobbanó rossz érzés, mely emocionális katasztrófához vezethet. A forgatókönyv a jászmák által okozott egzisztenciális nyereség felhalmozódásával teljeseedik be. Egyes emberek addig tartják haragjukat, míg igazolva érzik bekövetkező válásukat. Mások összegyűjtik depressziós érzéseiket, és öngyilkosságot követnek el. Azt a tényt, hogy a személyek forgatókönyv-választásukból eredően negatív érzéseket indukáló helyzeteket hoznak létre, érzelmi parazitizmusnak nevezzük.

**ENGEDÉLY, VÉDELEM ÉS HATÓERŐ** – A tranzakcióanalízis nagyon fontos része az engedély. Ez az a helyzet, amikor a kiképző tanár vagy a terapeuta azt mondja: „Megteheted azt, amire a szüleid vagy mások azt mondták, hogy rossz.” vagy „Nem kell azt folytatnod, amit elhatározottál gyerekkorodban.” Például, ha valakinek, aki most nagyon félénk, azt mondták, „Ne kérj semmit.”, akkor engedélyt kaphat arra, hogy merje azt kérni, amire szüksége van, amit akar. „Kérj sztrókot, megérdemled.” Ha valaki engedélyt kap arra, ami a szülői vagy más társadalmi követelésekkel és kívánságokkal szemben áll, hajlamos a félelemre. Ezért a változás nagyon fontos eleme a védelem. A védelmet a tanár vagy a terapeuta adja, ajánlja fel annak a személynek, aki kész rá, hogy megváltoztassa a forgatókönyvét, szerencsés esetben terápiás csoport is segíti ebben. A terapeuta és a csoport felajánlja védelmét, amikor azt mondja: „Ne félj,

minden rendben lesz, mi segítünk és gondoskodni fogunk rólad, amikor félsz.” Az engedély és a védelem növeli a tranzakcióanalízis terápiás hatóerejét, azzal hogy bevonja a helyzetbe a Gondoskodó Szülőit is. A terapeuta Szülőijének és Gyermekejének használata (amikor jól érzik magukat a terápia alatt) hatásosabbá teszi a tranzakcióanalízist, mint azoknak a szakembereknek a munkáját, akik személyiségüknek csak egy-harmadát használva Felőttjükkel kapcsolódnak a klienshez.

**SZERZŐDÉSEK** – A terapeuta, terapeuták szerződéssel dolgoznak. Ez azt jelenti, hogy a klienssel közösen megállapodnak abban, hogy a kliens milyen eredményre vágyik. Tipikus szerződések: „túljutni a depresszió” vagy „megszabadulni a fejfájástól” vagy „befejezni alkohollal való visszaélésemet”, „megfelelő nagyságú fizetés”, „jó képesítés megszerzése”. Mivel sok függ a pszichoterápiától, a hosszútávú terápiás szerződés mindig a maximumot jelenti, ez a tranzakcióanalízis útmutató célja. Ezen kívül a terapeuták rövid távú szerződéseket is kötnek, vagy házi feladatot adnak, ami például a rövid józanság, az öngyilkosság elkövetésének feladása, ami segít elérni a kliens által kijelölt átfogó célt.

Mivel az emberek OK-nak születnek, egyértelmű, hogy megfelelő segítséggel elérhető az eredeti, kompetens pozíciójuk. Az OK-nak lenni lehetősége minden emberben arra vár, hogy feloldozást kapjon a forgatókönyv tilalmai alól. A terapeuták tudják, hogyan tisztázzák a cél által meghatározott terápiás szerződést, hatásosan elemezve az emberek tranzakcióit, határozott engedélyt adva arra, hogy megváltozzanak, félelmeiktől megvédve őket.

Mindenkinek lehet esélye a boldogságra, szeretetre és a produktivitásra.