

TRANZAKCIÓANALÍZIS (TA)

ALAPOK

NyVREK EFOP-1.9.8-17-2017-00007

Sóstói Szivárvány Idősek Otthona és Kálvineum Idősek Otthona

Tréner: Göntér Mónika

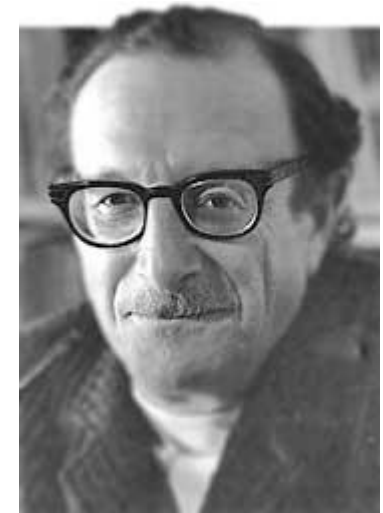
2019. november 13.

Mi ez?

- Egy személyiség- és pszichoterápiás elmélet,
- illetve az ezen alapuló terápiás módszer.

Az emberi viselkedésminták és interakciók analízisével foglalkozik.

Eric Berne (1910-1970) kanadai származású, amerikai pszichiáter nevéhez fűződik.



Életpozíció/alapviselkedés

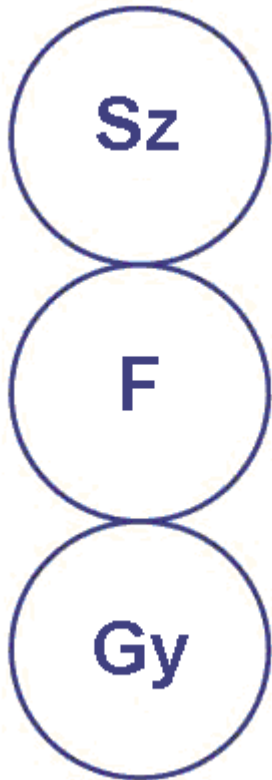
Az életpozíció egy gyermekkorban kialakult alapvető meggyőződés önmagunkról, illetve a minket körülvevő világról.

- *Én OK, te OK.* (É+T+; egészséges pozíció)
- *Én OK, te nem OK.* (É+T-; paranoid pozíció)
- *Én nem OK, te OK vagy.* (É-T+; depresszív pozíció)
- *Én nem OK, te nem OK.* (É-T-; fölöslegesség pozíció)

Az, hogy valaki OK, azt jelenti, hogy „alapvetően rendben van”. Életünk különböző helyzeteiben a négy lehetséges pozíció bármelyikébe helyezkedhetünk, ugyanakkor legtöbbünknek van egy jellemző életpozíciója.



Énállapot



A gondolkodás, érzés és viselkedés módja az adott személyen belül bizonyos ismétlődő mintázatokat követ – ezeket a mintázatokat nevezi a TA énállapotoknak.

Három fő énállapot: *Szülői, Felnőtt* és *Gyermekei* (Sz–F–Gy)

Szülői énállapot

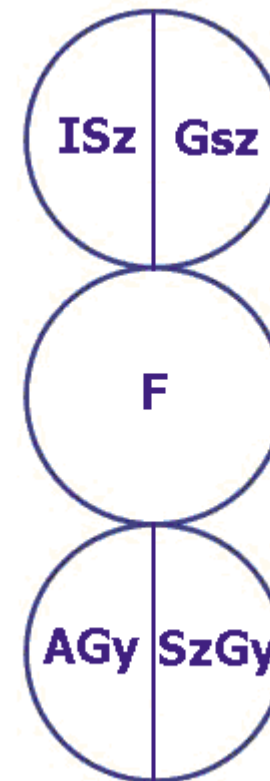


Szüleinktől hallott mondatok: utasítások, tilalmak, erkölcsi minősítések, szidások, dicséretetek, illemszabályok, általános igazságok, életbölcsességek, intések, figyelmeztetések, stb.

- *kereteket szabnak* gyermekük viselkedésének, megtanítva neki, hogy mit szabad, mit nem szabad → *Irányító-Szabályozó Szülői (Isz)* funkció
- másfelől *gondoskodnak* róla: táplálják és simogatják → *Gondoskodó Szülői (GSz)*

Felnőtt énállapot

- Azzal foglalkozunk, ami *itt és most* van.
- Az adott helyzetet előfeltevések és érzelmi bevonódások nélkül észleljük,
- begyűjtünk róla minden információt, s ezek ismeretében hozzuk meg a legjobb döntést,
- nem sértünk meg senkit és mi sem sértődünk meg,
- tudatosan és hatékonyan oldjuk meg a problémákat és hajtjuk végre a feladatokat, fölmérve a valós lehetőségeket és kockázatokat.



Gyermeki énállapot

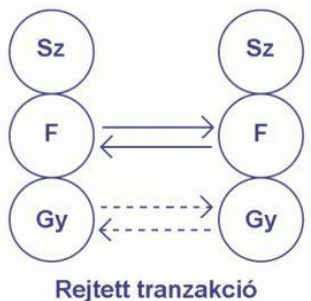
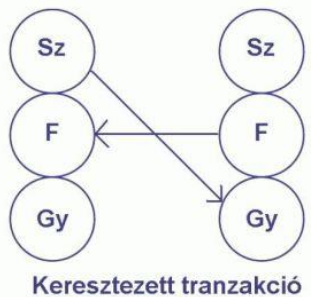
Olyan gondolatokat, érzéseket és magatartásmintákat ismételünk meg, amelyeket *saját gyerekkorunkban* gondoltunk, éreztünk és produkáltunk.

A gyermek létezése a TA elmélete szerint alapvetően kétféle lehet:

1. alkalmazkodik a szülei által felállított keretekhez → *Alkalmazkodó Gyermeki (AGy)* énállapot. Ha a szülők által megszabott keretekre adott válasza a lázadás → *Lázadó Gyermeki*, ami szintén az AGy egyik megnyilvánulásának tekinthető. Pl.: felnőtt korunkban a járdáról való lelépés előtt körülnézünk.
2. teljes szabadsággal teszi azt, amihez épp kedve van → *Szabad Gyermeki (SzGy)* énállapot. Pl.: önfeledten játszunk, éneklünk a zuhany alatt.



Tranzakció



A kommunikáció egysége, inger és az arra adott válasz.

1. Kiegészítő tranzakciók: a kommunikáció a végtelenségig folytatódhat.
2. Keresztezett tranzakció: a kommunikáció megtörik, és mindaddig nem folytatható, amíg a felek egyike – vagy mindkettő – énállapotot nem vált.
3. A rejtett tranzakció viselkedésbeli kimenetelét nem a társadalmi, hanem a pszichológiai szint határozza meg.

A tranzakció lehet *nyílt* vagy *rejtett*. Utóbbi esetben az inger és a válasz nem egy-egy, hanem két-két üzenetet hordoz. Az egyik üzenet *társadalmi szintű* (ez többnyire F-F), a másik *pszichológiai szintű*.

Játszma

A játszma kiegészítő, tudat alatt futó, rejtett tranzakciók folyamatos sorozata, amely pontosan meghatározott, előre látható kimenetel felé halad.

H + GyP → V + Á + Sz + Ny

1. indító fél kiveti a *Horgot* (H)
2. és az beleakad a másik fél egy *Gyenge Pontjába* (GyP). Ha nem akad bele, nem lesz játszma.
3. A másik fél erre *Válaszol* (V), mégpedig úgy, hogy ráharap a csalira, anélkül hogy észrevenné a Horgot.
4. Erre jön az első fél következő lépése, az *Átváltás* (Á): hirtelen szerepet vált.
5. Amikor a másik fél ezzel *Szembeül* (Sz), az egészből nem ért semmit: nem tudja, hogy történhetett ez meg vele (már megint, életében sokadszor).
6. Ezen a ponton mindkét fél besöpri a maga *Nyereségét*, ami nem más, mint az életpozíció, megerősítése: „Lám, tényleg igaz, hogy...”

Kiút a játszmákból - felismerni

Felismerni a játszmára utaló jeleket: saját érzéseinkre figyelni, rejtett tranzakció, előre látható negatív kimenetel (rossz érzés, zavar, elégedetlenség).

- Nem a tárgyról, hanem „valami másról” van szó,
- Vétkeket keresnek,
- Valaki azt érzi, hogy igazolnia, védenie kell magát,
- Valaki leszidja a másikat,
- Valaki kéretlenül a másik segítségére siet,
- Valaki mást vagy magát alulértékel.

Kiszállni a játékból

- Saját érzéseket észlelni
- Saját érzéseket és igényeket kifejezni
- Kérdéseket feltenni
- Felnőtt-szintre váltani

Fontos: visszatérni a felnőtt én „*én rendben vagyok – te rendben vagy*” alapviselkedéséhez.