



Sándor-Lenkei Aida

Eljárások, időtöltések, játshmák



A követelménymodul megnevezése:

Egyéni fejlesztés és segítő támogatás

A követelménymodul száma: 1896-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-006-50



ELJÁRÁSOK, IDŐTÖLTÉSEK, JÁTSZMÁK

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Mindannyian ismerjük azt a szituációt, amikor a félig-meddig arcról ismert emberrel találkozunk a buszmegállóban. Kicsit feszengve közelítünk a helyzethez, tudván azt, hogy pár szót csak kell szólni hozzá, hiszen nem teljesen idegen, de hosszú beszélgetésbe nem elegyedünk vele, mivel nem a kebelbarátunk. Szinte már előre tudjuk, hogy mit fogunk kérdezni, és ismerjük a válaszokat is, mégis "lejátsszuk" a szituációt. Miért tesszük ezt?

Aztán ismerjük azt a helyzetet is, amikor a gyermekemet, az anyámat, a testvéreket már "százszor" megkértem valamire, ami szinte semmiség lenne neki, de engem zavar (pl. tegye vissza a tokba a CD-t, a koszos zoknit a szennyesbe dobja, a fogkefére csavarja rá a kupakot, stb.), mégsem teszi meg. Vajon miért?

Találkoztunk talán azzal a helyzettel is, amikor a piacon megkérdezzük a zöldségárust, hogy mennyibe kerül a paradicsom? Válasz: *"A rekeszre rá van írva"*.

Nos, ezt sokféleképpen mondhatja ez a kofa:

- Ha a válasz előtt egy kicsit elgondolkozik, félrebillenti a fejét, és egy kicsit el is mosolyodik, akkor az a mögöttes üzenete a mondatának: "Ne haragudjon, de még nem tudtam minden árat megjegyezni, még csak pár napja dolgozom itt."
- Ha ugyanezt a mondatot úgy mondja, hogy közben nem néz ránk, és a száját még össze is szorítja közben, akkor azt üzeni: "Na, megint egy agytröszt! Még olvasni sem tud!"
- Ha monoton hangon mondja a mondatot: "Hogy te is megértsd, te fogyatékos!"
- Ha erősen megnyomja a mondat végén a hangsúlyt: "Remélem, most már világos...?!"
- Ha tárgyilagosan, tényszerűen mondja: "A rekeszre, rá van írva."

Mint látható, egy rövid tőmondatban sok-sok mögöttes üzenet rejlik, és ez számos reakciót válthat ki az emberből. Lehetünk dühösek, ingerültek, alázatosak, meghunyászkodók, fenyegetőzők, tárgyilagosaak, kioktatók, stb.

Eric Berne szerint azonban, az hogy, hogyan reagálunk, hogyan lépünk tranzakcióba a másik emberrel, alapvetően befolyásolja, sőt meghatározza a másik ember reakcióját. Elmélete szerint az emberben háromféle én-állapot létezik: gyermeki (tisztá érzelmekkel teli), felnőtt (tényszerű, tárgyilagos, higgadt) és szülői (gondoskodó, avagy kritikus) – melynek kialakulása az első két életévünkben a legdöntőbb, és hogy kiben melyik lesz a domináns, és melyiket alkalmazza majd az emberi kapcsolataiban az személyiségfüggő, de meghatározza egész életét, sőt sorsát is előrevetíti.

A tananyagtartalom segít tudatosítani ezeket az én-állapotokat, segít megérteni a bennünk és az emberi kapcsolatainkban zajló érzelmi folyamatokat megérteni, és többé-kevésbé megismertet egy hatékony, erőszakmentes kommunikációs modellel.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

A TRANZAKCIÓANALÍZIS

A segítő szakma, különböző beavatkozási módokat dolgozott ki a kliens problémájának megoldására. Mindegyik beavatkozási mód, sajátos eszköztárral rendelkezik, és kimunkált alapelvekre épít. Így van ez a tranzakcióanalízissel is, melynek atyja Eric Berne, kanadai származású pszichiáter.

A tranzakcióanalízis (TA) az alábbi jelentéstartalmakkal bír:

- emberkép, filozófia
- személyiségelmélet
- fejlődéselmélet
- pszichopatológiai elmélet
- kommunikációs elmélet, amelyre épül a kommunikáció-elemzés módszere
- sajátos gyakorlati eszközrendszer.

A TA filozófiai alapvetései:

- Az emberek eredendően lelkiileg egészségesek. Minden ember az alap természeténél fogva arra törekszik, hogy harmóniában éljen magával, másokkal, a természettel.
- Mindenki megvan a gondolkodásra való képesség, azaz meg tudja érteni mi történt vele.
- Mindenki felelős saját döntéseiért, s az életéért.
- Az emberek képesek a változásra, ha komolyan elköteleződnek mellette.
- Minden felnőtt valamikor gyerek volt.
- Minden ember potenciálisan képes a valóság adekvát megismerésére.
- Minden embernek voltak valamikor szülei, vagy volt valakije, aki a szülőket helyettesítette.
-

ÉNÁLLAPOT

A TA kulcsfogalma. Számos más személyiségpszichológiai elmélethez hasonlóan a TA is úgy gondolja, hogy az ember működésmódja nem írható le egyféleképpen. A gondolkodás, érzés és viselkedés módja az adott személyen belül bizonyos ismétlődő mintázatokat követ – ezeket a mintázatokat nevezzük én-állapotoknak.

A TA három fő én-állapotot különít el:

- Szülői,
- Felnőtt
- és Gyermeki elnevezésekkel jelöli, illetve ezek kezdőbetűivel (Sz-F-Gy).

A három én-állapot váltakozva jelenik meg, és belső párbeszédeink nyomán, valamint a másokkal zajló tranzakciók, és a külső feltételek változásai során percről-percre cserélődnek.

A TA – mára klasszikussá vált módon – az emberi személy egészét három, egymásra helyezett körrel ábrázolja; a körök az egyes én-állapotokat jelképezik, fentről lefelé az imént említett sorrendben.



1. ábra. TA én-állapotok

Az ember viszonylag hosszú ideig képes megmaradni egy én-állapotban, de akár pár másodpercen belül is többször átválthat egyikből a másikba. Egy konkrét személy pillanatnyi én-állapotának felismeréséhez a személy egész viselkedésének (szavainak, hanglejtésének, mozdulatainak, testhelyzetének és mimikájának) pontos megfigyelése szükséges.

1.1 Szülői én-állapot

Szülői én-állapotunkban azokat a mondatokat ismételjük meg, amelyeket gyermekkorunkban rendszeresen hallottunk saját szüleinktől (vagy a szülőkhöz hasonló helyzetben lévő személyektől). A szülői tevékenység két fő területre osztható: a szülők egyfelől kereteket szabnak gyermekük viselkedésének, megtanítva neki, hogy mit szabad, mit nem szabad, másfelől gondoskodnak róla: táplálják és simogatják (testben és lélekben).

Ennek megfelelően a Szülőin belül megkülönböztetünk két funkciót:

- Irányító- Szabályozó Szülői (ISz), én-állapotot (F. Várkonyi Zsuzsa meghatározásában: kritikus szülő)
- Gondoskodó Szülői (GSz) én-állapotot.

Ha Szülőiben vagyunk, beszédünkben dominálnak az utasítások, tilalmak, erkölcsi minősítések, szidások, dicséretetek, illemszabályok, általános igazságok, életbölcsségek, intések, figyelmeztetések. Ezek az eljárások nem feltétlenül a legüdvözítőbbek, de biztonságot nyújtanak, mert bejáratódtak az évek alatt.

"Először mindig az edényeket mossuk ki." "Ilyet sose csinálj, kislányom!"

A szülő-én a legmerevebb része a személyiségnek, mivel kész elemeket, "lemezeket" tárol.

Vannak azonban saját gyártmányú "lemezeink" is, amelyeket magunk alkottunk, és ugyanolyan alapvetésként kezelünk, mint a készen kapottakat, pl.: "Óvakodj a gazdag embertől, mert az mind irigy!" Ez valószínűleg egy rossz emlékre építkezik, de nem minden esetben mond igazságot. Azonban a szülő-én legfontosabb funkciója, hogy "figyelmeztető-táblaként" működik, mert tapasztalatokra épül, és a feladatuk az, hogy ezeket ne kelljen újra begyűjteni.

1.2 Felnőtt én-állapot

A Felnőtt egy precízen működő információ-feldolgozó gép, a személyiség komputere. Nemcsak a tárgyi világban tájékozódik jól, hanem az önismeret és az emberismeret dolgában is hiteles. **Ha Felnőtt én-állapotunkban vagyunk, nem azzal foglalkozunk, ami volt, vagy ami kellene, hogy legyen, hanem azzal, 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. Felnőttben 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.

Felnőtt tudatosságunk tesz képessé arra, hogy autóvezetés közben megfelelően reagáljunk a többi autós és a gyalogosok viselkedésére, beleértve a váratlan helyzetek kezelését is, és Felnőtt én-állapotban tudjuk felmérni azt is, hogy személyes szimpátiánktól vagy antipátiánktól függetlenül kivel érdemes jóban lennünk vagy kit érdemes elkerülnünk céljaink elérése érdekében.

Természetesen a Felnőtt-én nem rekeszti ki a másik két én-állapotot, pusztán a döntéseket ragadja magához, abban ő a domináns.

1.3 Gyermei én-állapot

Ez a személyiség legősi, legsajátosabb és Berne szerint a legértékesebb eleme. Gyermei én-állapotunkban olyan gondolatokat, érzéseket és magatartásmintákat ismételünk meg, amelyeket hajdan, saját gyerekkorunkban gondoltunk, éreztünk és produkáltunk.

A gyermeki én-állapot a spontán, a természetes, az intim, az ötletes, a kezdeményező, kreatív. Itt találhatók meg az érzelmek: öröm, félelem, motiváció, együttérzés is. Csak a gyermeki én tud rácsodálkozni a világra, és felfedezni benne az újat.

A gyermek létezése alapvetően kétféle lehet:

- vagy alkalmazkodik a szülei által felállított keretekhez (a szeretet megszerzése érdekében),
- vagy teljes szabadsággal teszi azt, amihez épp kedve van.

A Gyermekekben ennek megfelelően megkülönböztetjük az Alkalmazkodó Gyermekeket (AGy), illetve a Szabad Gyermekeket (SZGy) én-állapotot. Amikor felnőtt korunkban a járdáról való lelépés előtt körülnézünk, vagy a pincérnek azt mondjuk, hogy „legyen szíves”, Alkalmazkodó Gyermekekben vagyunk. Amikor önfeledten játszunk, éneklünk a zuhany alatt, vagy átadjuk magunkat a szeretkezés élményének, Szabad Gyermekekben vagyunk. A TA irodalmában találkozhatunk a Lázadó Gyermekek kifejezéssel is. Mivel azonban a gyermek lázadása ugyanúgy a szülők által megszabott keretekre adott válasz, mint a keretek elfogadása (csak épp negatív előjellel, tagadólag), valójában a Lázadó Gyermekek is az Alkalmazkodó Gyermekek egyik megnyilvánulásának tekinthető.

Csak a gyermeki én éli át, ami vele történik, ugyanis a szülői én megítéli azt, a felnőtt én pedig mérlegeli azt.

A tranzakcioanalízis tehát több mint egy pszichoterápiás irányzat, jelenthet filozófiát, illetve többek között, kommunikációs elméletet is. A TA atyja Eric Berne, aki a személyiségnek három én-állapotát különbözteti meg a szülői, a felnőtt, és a gyermeki én-állapotot. Viselkedésünkben, kommunikációnkban nyilvánul meg, hogy éppen melyik én-állapotban vagyunk.

A szülői én-állapot a parancsok, a tilalmak és a normák kifejezője. *Attitűdje: Muszáj!*

A felnőtt én-állapot ésszerű, rugalmas, önismerettel rendelkező, tárgyilagos, tényszerű és biztosítja a jó kapcsolatot a valósággal. *Attitűdje: Szükséges!*

A gyermeki én-állapot spontán, természetes, az érzelmek tárháza, a kreatív, az ötletes. *Attitűdje: Akarom!*

Feladat

A feladatot párban oldják meg; válasszon magának tanulótársat, s vele együttműködve oldja meg a feladatot! (Mindketten azonos feladatot oldjanak meg, de mindketten a saját füzetükben dolgozzanak!)

Gondolja végig a fent kifejtett én-állapotokat, és azok megjelenését a saját személyiségében. Beszéljék meg párjával a felismeréseket és minden én-állapotra írjanak min. 3-3 kifejező mondatot!

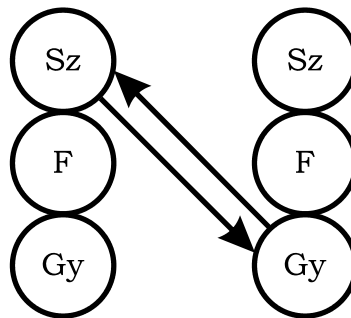
Blank lined area for notes or drawing, overlaid with a large diagonal watermark reading "MUNKANYAG".

TRANZAKCIÓ

Tranzakciónak nevezzük a kommunikáció egységét. Egy tranzakció két személy kommunikációjában egy (verbális vagy nem verbális) ingerből, valamint egy erre adott válaszból áll. Ez lehet információk, érzések, vagy gondolatok cseréje, bármi, amiben az egyik fél akciójára a mások fél reagál.

- Ha valaki összeszid, akkor természetes, hogy védekezel, vagy te is támadsz. (szülői énből indít, és a gyermeki ént hívj elő).
- Ha valaki gondoskodást vár el tőled, akkor előjön a szülői én-állapotod és gondoskodni fogsz róla. (gyermeki én hívja a szülői ént) Pl.: *"Jaj, nem tudom ezt megcsinálni! Szépen, türelmesen próbálkozz!"*
- Ha valaki tárgyilagosan közöl veled valamit, akkor te is tárgyilagos leszel. (felnőtt én, hívja a felnőtt ént) Pl.: *"Hány óra van? Fél öt."*

Így a fenti meghatározások alapján meghatározható, hogy mindegyik én-állapotnak megvan a párja, és természetes reakciók esetén ezek kerülnek előtérbe.



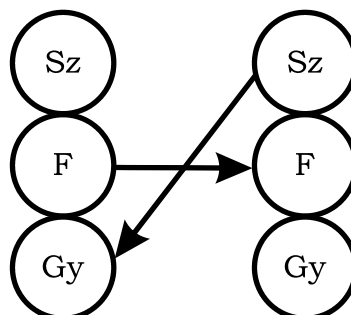
2. ábra. Kiegészítő tranzakció

Az énállapot-diagramon a tranzakciót a két személyt ábrázoló 3-3 kör közötti balról jobbra, illetve jobbról balra irányuló nyíllal jelöljük. Ha te és én kommunikálunk, és én teszem meg a kezdő lépést, az inger azon én-állapotomból indul ki (PL.: az ábrán a szülői énből – *"Micsoda dolog, hogy nem szólsz előre?!"*). A megszólalás pillanatában épp a szülői én-állapotomban tartózkodom (a diagram bal oldalán itt a nyíl kiindulópontja), és a te egyik én-állapotodat célzom meg vele (pl.: a gyermeki én-állapotodat), (a diagram jobb oldalán ide mutat a nyíl hegye).

A te erre adott természetes válaszodat a megcélzott én-állapotból indítod (gyermeki én-állapot), és oda célzol vele, ahonnan én indítottam az ingert (szülői én-állapotba): *"Miért mindig én szóljak?"*.

Ebben az esetben az ábrán látható nyíllak párhuzamosak lesznek, ekkor **kiegészítő tranzakcióról** beszélünk.

Mindaddig, amíg a felek így beszélgetnek egymással, "jól" elvannak, még ha azt is látjuk, hogy veszekszenek, ugyanis mindketten tudják, hogy mire számíthatnak, így tökéletesen kiegészítik egymást.



3. ábra. Keresztezett tranzakció

Azonban, ha egy megnyilvánulásra nem a címzett én-állapotban válaszol a másik fél, akkor a reakcióvonalak keresztezik egymást – összekuszálódnak, ami feszültséget eredményez a kapcsolatban.

Pl.: Hány óra van? (felnőtt én-állapot, felnőttet céloz meg). Válasz: Nem látod? Ott van az óra a szemed előtt! (kritikus szülői én-állapotból reagál).

A második esetben a nyilak (többnyire) keresztezik egymást: ez a **keresztezett tranzakció** esete.

Ha folytatni szeretnénk a meccset, akkor gyermeki én-állapotból kell reagálni. Addig folytatódik a meccs, amíg az egyik fél ki nem száll belőle, és ugyan hallja a másik hangjából a szülői rosszallást, de nem reagál rá, hanem tényszerűen, felnőttként válaszol.

Ha az egyik fél ragaszkodik a felnőtt-én társalgáshoz, akkor a másik fél két dolgot tehet:

- befejezi a társalgást, kilép a szituációból
- ő is átvált felnőtt én-állapotba

A TA szerint a kommunikáció első szabálya így szól: „Egészen addig, amíg a tranzakciók kiegészítőek maradnak, a kommunikáció a végtelenségig folytatódhat.” A kommunikáció második szabálya pedig ezt mondja ki: „Ha egy tranzakció keresztezett, a kommunikáció megtörik, és mindaddig nem folytatható, amíg a felek egyike – vagy mindkettő – én-állapotot nem vált.”

Feladat

A feladatot párban oldják meg; válasszon magának tanulótársat, s vele együttműködve oldja meg a feladatot! (Mindketten azonos feladatot oldjanak meg, de mindketten a saját füzetükben dolgozzanak!)

Fogalmazz meg egyszerű, hétköznapi kérdéseket (pl.: Hány óra van?), és válaszolj rá gyermeki, szülői és felnőtt én-állapotban is!

IDÓSTRUKTURÁLÁS

Az embereknek szükségük van arra, hogy az együtt töltött időt valamilyen módon strukturálják, elüssék az időt vagyis, hogy ne unatkozzanak.

Erre az alábbi hatféle lehetőségük van:

1. Visszavonulás.

Aki ezt választja, az kivonja magát a társas szituációból, és nem lép tranzakcióba a többiekkel.

2. Rituálék, eljárások.

Bejáratott, előre programozott módon történő **stroke**-ok sorozata.

2.1 A stroke

Az ember azáltal tud csak emberként létezni, hogy embertársaitól időről időre visszajelzést kap létezésére vonatkozóan. Ezt a jelenséget ingeréhségnek nevezzük.

Ha az ember nem kap elegendő simogatást, mondja Berne, kiszárad a gerincagya. A társas érintkezés abból áll, hogy az emberek „*simogatásokat*” adnak egymásnak. E szó az angol 'stroke' fordítása az Emberi játszmákban. Berne olyan értelemben használja, mint bármilyen megnyilvánulását annak, hogy az egyik ember tudomásul veszi a másik jelenlétét. A simogatás kifejezés azért problematikus, mert a magyar „simogatás” szónak óhatatlanul pozitív töltete van, márpedig a másik ember létét nemcsak pozitív módon lehet elismerni.

Ugyanis az alábbi stroke-okat tudjuk megkülönböztetni egymástól:

- A pozitív stroke (dicséret vagy az elismerés, a befogadóban kellemes érzést vált ki, jobban érzi magát tőle. Pl.: Nagyon jó volt veled bulizni.
- a negatív stroke (elmarasztaló ítélet, szidás, a befogadó számára kellemetlen, rosszabbul érzi magát tőle. Utálom, amikor folyton megváratsz!
- Feltételes stroke (azt célozza, amit csinálsz, a befogadó valamely tulajdonságára vagy konkrét megnyilvánulására reagál. Hazug vagy! Már nem hiszek neked.
- a feltétlen (arra vonatkozik, ami vagy, a befogadó személyére, lényének egészére irányul, konkrét megnyilvánulásától függetlenül. Pl.: Mindig csak bajt okozol!

A stroke jó érzéssel tölt el, de csak bizonyos ideig. Ezért igényünk van arra, hogy minél több őszinte, pozitív (és lehetőleg feltétel nélküli) stroke-ot zsebeljünk be – akár környezetünk manipulálása árán is. Megfelelő mennyiségű stroke hiányában az ember pszichológiai értelemben életképtelenné válik. Így értelmezendő Berne metaforája a gerincagy kiszáradásáról.

2.2 Tranzakció

A tranzakció, stroke-ok cseréje, ami a társas érintkezés alapegysége. Rövid és kézenfekvő példája a köszönés és a bemutatkozás. Hosszabb példája a mindig pontosan ugyanolyan módon ismétlődő és ugyanannyi ideig tartó találkozás a szomszéddal (kitérve egy-egy mondattal az időjárásra és kettő-kettővel az emelkedő árakra).

2.1 Eljárás

Az eljárás egyszerű kiegészítő Felnőtt-tranzakciók sorozata, amely a valóság kezelésére irányul. Az eljárások a valóság anyagával kapcsolatos adatfeldolgozáson és valószínűségi számításokon alapulnak, és legmagasabb fokon a különböző szaktechnikákban érvényesülnek. A repülőgép vezetése és egy vakbél eltávolítása egyaránt eljárás. Akkor lesz hatékony egy eljárás, ha a résztvevő a legtökéletesebben használja fel a rendelkezésre álló anyagokat. Ha ebbe a folyamatba lép egy szülő, vagy egy gyerek-én állapot, akkor a hatékonyság csökken.

2.2 Rituálé

A rituálé a társadalmi normák által meghatározott tranzakciók sorozata, például búcsúzni egy társaságtól, szinte mindenhol közel azonos rituálék sorozata. A rituálé formáját elsősorban a szülő szabja meg. A rituálék az emberi kapcsolatokban kielégülést nyújtanak, bűntudatot enyhítenek a szülői elvárások teljesítésével, és az időt biztonságosan strukturálják. Példa egy rituáléra:

- Helló!
- Helló!
- Hogy vagy?
- Kösz, jól.
- És te?
- Én is. Kösz.
- Jó meleg van, mi?
- Igen, de azt mondják esni fog.
- Ja. Örülök, hogy találkoztunk!
- Én is. Viszlát!
- Viszlát!

Az eljárás és a rituálé lényegi és egyben rokon vonása, hogy mindkettő **sztereotipizált**. Ha elindult az első tranzakció, a rákövetkező sorozat már megjósolható; előre megszabott módon halad az előre meghatározott befejezés felé, hacsak nem merülnek fel rendkívüli körülmények. A kettő közötti különbség az előre meghatározottság eredetében keresendő: *az eljárást a Felnőtt programozza be, a rituálé Szülői mintákat követ.*

3. Időtöltés.

Az időtöltés egyetlen terület köré csoportosult, félig rituális, egyszerű, kiegészítő tranzakciók sorozata, amelynek elsődleges célja valamely időköz strukturálása. Az időköz kezdetét és végét tipikus eljárások vagy rituálék jelzik.

Az időtöltéseket jellemzően vendégségben, "társas összejöveteleken" játsszák, vagy akkor, amikor valamilyen hivatalos találkozó előtt a kezdésre várnak.

Az időtöltéseket különbözőképpen osztályozhatjuk. A külső meghatározók szociológiai jellegűek (nem, kor, családi állapot, kulturális, faji vagy gazdasági helyzet). Az "Autómárkák" (kocsik összehasonlítása) és a "Ki győzött" (sport) egyaránt "Férfibesztélgetés". A "Csemegeüzlet", a "Konyhaművészet" és a "Divatbemutató" mind "Női beszélgetés". A "Mustra" a serdülők időtöltése, a "Mérleg"-re való áttérés az érett kor beköszöntésére utal.

Az időtöltések strukturálják az időt, kölcsönösen elfogadható simogatásokat nyújtanak az érdekelt feleknek, de van még egy funkciójuk: elvégzik a társadalmi kiválogatás műveletét is. Folyik az időtöltés, s közben a játékosban lakozó Gyermekek körültekintően felbecsüli a többi személyben rejlő lehetőségeket. Mire a mulatság véget ér, mindenki kiszemelt néhány olyan játékos, akivel a jövőben is szeretne találkozni, másokat viszont kiselejtezt – függetlenül attól, hogy milyen ügyesen vagy kellemesen vettek részt az időtöltésben. Azokat választja ki, akikről leginkább feltételezhető, hogy majd bonyolultabb viszonylatokba – vagyis játshmákba – is be tudnak illeszkedni. Bármennyire ésszerűen működik is a kiválasztási rendszer, valójában nagyjából tudattalan és intuitív.

4. Aktivitás.

Ebben az esetben a felek valamilyen cél elérése érdekében, Felnőtt én-állapotban kommunikálnak, valamint tényleges tevékenységet végeznek. A hatékony munkavégzés az esetek túlnyomó részében ide tartozik.

5. Játshma.

Berne definíciója szerint: „A játshma kiegészítő, rejtett tranzakciók folyamatos sorozata, amely pontosan meghatározott, előre látható kimenetel felé halad.” A játshmaelemzés a TA egyik fő területe, ezért alább bővebben lesz még szó róla.

6. Intimitás.

Az idő ezen strukturálásában a felek nyíltan, hátsó célok és titkos üzenetek nélkül kommunikálnak egymással, őszintén kifejezve érzéseiket és szükségleteiket. Az autonómia (lásd alább) egyik ismérve.

Összegzésként megállapítható, hogy az ember inger- és struktúraéhségéből fakad, hogy az időt strukturálja bizonyos formákban. Ilyen lehet a visszavonulás, a rítus, az időtöltés, az aktivitás, a játshma és az intimitás. Ezek mindegyike tranzakciókban nyilvánul meg, és a "szabályrendszere" a szocializáció során kialakul, de a legtöbb esetben nem tudatos.

JÁTSZMA.

A játshma, csapdás vagy "trükkös" lépések sorozata. A játshmákat két fő ismertetőjegy világosan elkülöníti az eljárásoktól, a rituáléktól és az időtöltésektől:

- 1. a rejtett jelleg
- 2. a nyereség.

További jellemzője a játshmának:

- Kiegészítő, rejtett tranzakciók sorozata
- Hátsó szándék működik bennük
- Forгатókönyvszerű, drámai lefolyású
- Pszichológiai nyereséggel járnak együtt

- Szükségletet elégít ki, stroke-ok begyűjtésére alkalmas (ingeréhség)
- Intimitást pótol, fenntartja a kapcsolatot

Minden játszma alapvetően tisztességtelen, kimenetele pedig nem csupán izgalmas, hanem drámai jellegű. A játszmákat meg kell különböztetnünk a *művelettől*. A művelet olyan egyszerű tranzakció vagy tranzakciókészlet, amelyet valamely specifikus, tisztázott cél érdekében kezdeményeznek. Ha valaki leplezetlenül bátorításért fordul valakihez, és azt megkapja, ez művelet. Ha valaki bátorítást kér, s miután megkapták, azt valamilyen módon a bátorító ellen fordítja, ez játszma. Felszínesen a játszma műveletek együttesének látszik, de a nyereség nyilvánvalóvá teszi, hogy ezek a "műveletek" valójában manőverek voltak; nem becsületes kérések, hanem egy játszma lépései.

A házastársak közötti leggyakoribb játszmát köznapi nyelven "*Ha te nem lennél*"-nek nevezzük.

"Fehérné arról panaszkodott, hogy férje erősen korlátozza társadalmi tevékenységében, és ezért sohasem tanult meg táncolni. A pszichiátriai kezelés, változásokat idézett elő attitűdjében, ennek következtében férje veszített magabiztosságából és elnézőbb lett. Fehérné most már szabadon kiszélesíthette működési terepét. Táncanfolyamra iratkozott be, és ekkor, legnagyobb kétségbeesésére rájött, hogy betegesen fél a táncparkettől: fel kellett hagynia tervével."

Milyen előnyökkel járt Fehérnének ez a játszma?:

- Általános előny: stabilizáló (homeosztatis) szerepe van a házasságon belül, ezt szoktuk meg
- Egzisztenciális előny: a feleség beállítottságának - „Minden férfi zsarnok”- megszilárdulása. Ez a beállítottság válasz az alárendelődés szükségletére, amely minden fóbiának eleme.
- Belső pszichológiai előnye: a férj tekintélyének való, társadalmilag elfogadható alárendelődés megkíméli az asszonyt neurotikus félelmei elszenvedésétől.
- Külső pszichológiai előny: a rettegett helyzet (a tánc) elkerülése a játszma révén.
- Belső társadalmi előny: strukturálja azt az időt, amelyet férjével kell töltenie.
- Külső társadalmi előny: amikor az új szomszédasszonyt meghívják egy csésze kávéra, "Ha ő nem lenne" játszmaóra invitálják.

Célzat: Itt egyszerűen megállapítjuk, hogy mi a játszma általános célja. Ebben az esetben az önbátorítás („Nem arról van szó, hogy félek, hanem arról, hogy ő nem enged”).

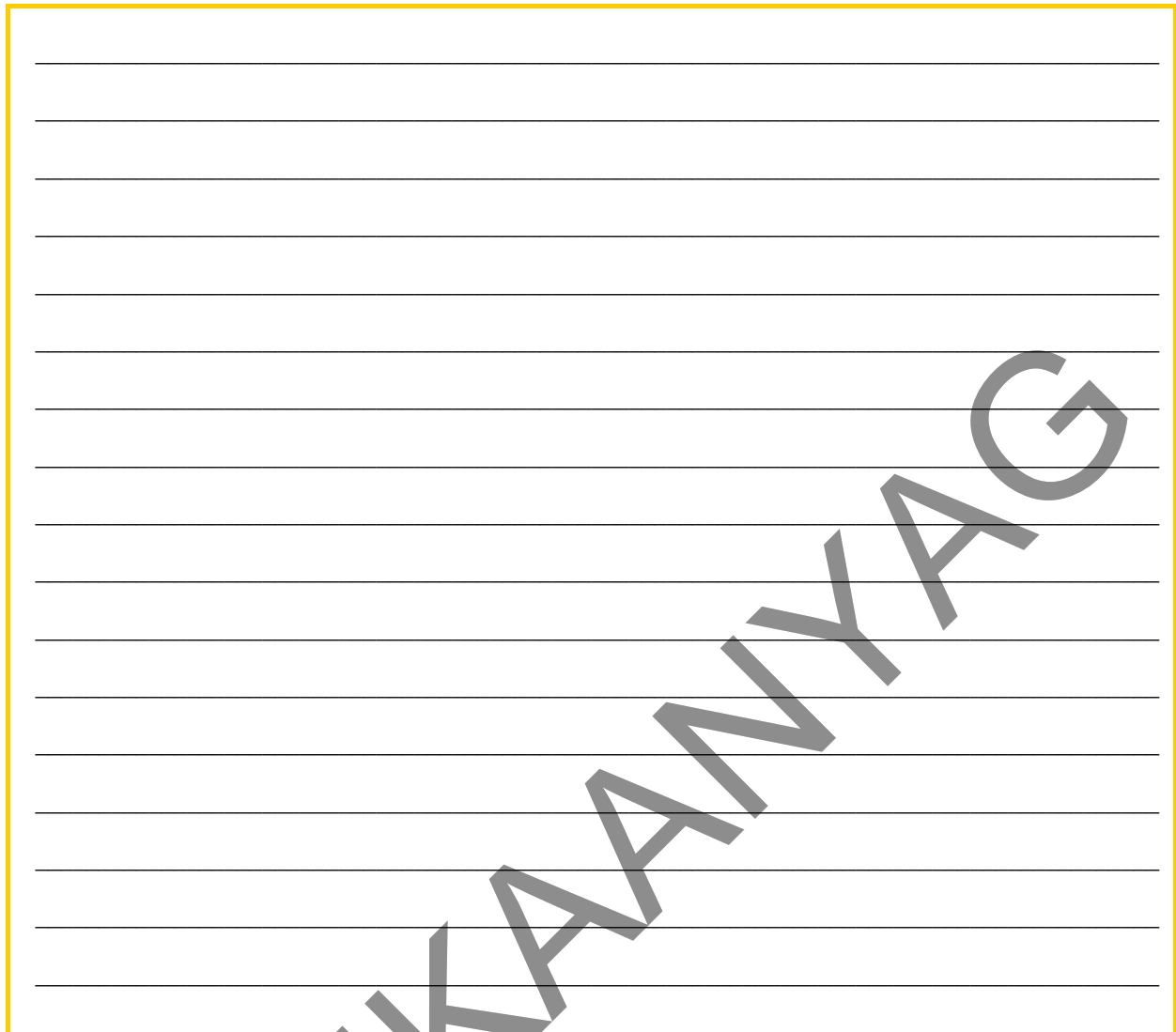
Szerepek: A kínálkozó szerepek számától függően a játszmákat kétszemélyes, háromszemélyes, sokszemélyes stb. játszmaként írhatjuk le. Az egyes játékosok én-állapota és szerepe néha egybevág, néha nem. A "Ha te nem lennél" kétszemélyes játszma: szabadságában korlátozott feleséget és uralkodni vágyó férjet igényel.

A gyermeknevelést képzési folyamatnak tekinthetjük, amelynek során a gyermeket megtaníttják arra, hogy milyen játshmákat játsszon, és hogyan játssza azokat. Megtaníttják az adott társadalmon belüli helyzetének megfelelő eljárásokra, rituálékra és időtöltésekre, de ezeknek kisebb a jelentőségük. Az, hogy milyen jól ismeri, és milyen ügyesen gyakorolja az eljárásokat, rituálékat és időtöltéseket, meghatározza, hogy milyen lehetőségek kínálóznak majd a számára – egyébként azonos feltételek mellett. Játshmái azonban meghatározzák, hogyan fog élni ezekkel a lehetőségekkel, és milyen kimenetelűek lesznek a számára adódó élethelyzetek. Forgatókönyvének, tudattalan élettervének elemeként kedvelt játshmái meghatározzák (megint csak azonos feltételek mellett) végső sorsát. is: házasságának és pályafutásának végeredményét és a halálát övező mozzanatok.

Feladat

A feladatot párban oldják meg; válasszon magának tanulótársat, s vele együttműködve oldja meg a feladatot! (Mindketten azonos feladatot oldjanak meg, de mindketten a saját füzetükben dolgozzanak!)

Eric Berne – Emberi játshmák című könyvében található játshmákat elolvasva, írjon példákat saját életében található játshmákra, majd gondolja végig, és fogalmazza meg azok nyereségét, és célját?



AUTONÓMIA

Az autonómia azt jelenti, hogy az egyén sorskönyv (ld.: F. Várkonyi Zsuzsa – Tanulom magam)– és játshmamentes módon éli életét. Ez három dologban nyilvánul meg.

1. A **tudatosságban**: abban, hogy képesek vagyunk a valóságot az itt-és-most-ban megélni, közvetlenül az érzékeinkre hagyatkozva, előfeltevések és értelmezés nélkül.
2. A **spontaneitásban**: hogy képesek vagyunk tetszésünk szerint választani az elvileg lehetséges érzések, gondolatok és viselkedésmódok közül, és szabadon választjuk meg azt is, hogy a adott pillanatban melyik én-állapotba helyezkedünk.
3. Az **intimitásban**: hogy kommunikációs partnerünkkel nyílt, hátsó célok és titkos üzenetek nélküli tranzakciókat váltunk, őszintén és cenzúrázatlanul kifejezve érzéseinket és szükségleteinket.

A GORDON-FÉLE KOMMUNIKÁCIÓS MODELL ÉS A TA

Thomas Gordon (1918–2002) gyakorló amerikai pszichológus. A chicagói egyetemen doktorált, ahol oktatott is. A gyermekekkel és fiatalokkal végzett munkáinak tapasztalatai alapján felismerte a kommunikáció és az erőszakmentes konfliktusmegoldás jelentőségét az emberi kapcsolatokban. Tudományos alapokon, és Carl Rogers humanisztikus pszichológiájának alapjain kidolgozott egy konkrét, a mindennapokban is alkalmazható modellt. A humanisztikus pszichológia egyik úttörője volt, meggyőződése volt, hogy azok az emberek, akik gondoskodó és szabad környezetben nőnek fel, képességeik magas fokára jutnak el, felelősséget vállalni képesek, és önálló teljes életet képesek élni.

Egy olyan kapcsolatvezetési modellt dolgozott ki, amelyben megtanítja felismerni, hogy valójában kié a probléma? Ugyanis alapvetően két helyzetet kell világosan megkülönböztetni, amikor nekem van bajom, és amikor a másik embernek.

Hagyományosan úgy jelezzük, ha nekünk van problémánk, hogy megmondjuk a másik embernek, hogy ő mit csináljon, elmondjuk, hogy milyen ember az olyan..., vagyis ő rá vonatkozó dolgokat mondunk: utasítunk, minősítünk – gyakran ezzel játshmákban kényszerítjük.

Abban az esetben viszont, mikor a másik embernek van problémája, akkor általában elkezünk arról beszélni, hogy szerintünk miért látja ezt tévesen, miben járult hozzá ő maga a problémájához, tehát megmondó embert játszunk, persze jóindulattal. Gordon azt javasolja, hogy fordítva közelítsünk a problémahelyzetekhez.

Tehát beszéljünk magunkról, **amikor nekünk van bajunk:**

- mondjuk el, hogy nekünk *mit okoz* a másik viselkedése, (Pl.: Csalódott vagyok, hogy nem jöttél a megbeszélrt időpontban)
- miránk *milyen következmény* hárul, abból, amit tesz, (Pl.: mert így elmulasztottam a foci meccset.)
- nekünk mire lenne *szükségünk*. (Pl.: szeretném, ha máskor időben odaszólnál, ha nem tudsz jönni.)

Ezt nevezi Gordon én-üzenetnek a kommunikáción belül.

Amikor viszont a másik embernek van problémája:

- (Saját meglátásaink helyett) jelezzük vissza, hogy értettük a szavait, *mi az, amit érez* (Pl. *Úgy tűnik nekem, hogy nagyon mérges vagy Péterre, amiért nem hozta vissza a biciklidet*)
- mire van *szüksége* (Pl.: *és szeretné, ha minél hamarabb visszakaphatná, hogy a többiek beérhesd*)
- *mi a problémája*, abból, amit *tőle* hallottunk. (Pl. Azt remélted, hogy Péter időben visszahozza a biciklidet, és most csalódtál benne.)

Ezt nevezi Gordon értő figyelemnek a kommunikációs modelljén belül.

Feladat

A feladatot párban oldják meg; válasszon magának tanulótársat, s vele együttműködve oldja meg a feladatot! (Mindketten azonos feladatot oldjanak meg, de mindketten a saját füzetükben dolgozzanak!)

Fogalmazzatok meg két-két én-üzenetet és értő figyelmet a Gordon módszernek megfelelően saját, gyakran átélt konfliktushelyzeteikre vonatkozóan!

MUNKANYAG

Óriási hatékonyságot eredményez ez a modell a segítő szakemberek kommunikációjában, hiszen jól tudjuk, hogy milyen sok ellenállást lehet kiváltani azzal, ha mi próbáljuk meg megoldani a másik helyett a problémáját, a saját szempontunk szerint.

Miért kezeljük, akkor a fent leírtak szerint a problémáinkat? Gordon szerint egyértelmű a válasz: mindkét esetben (legyen az enyém, vagy a másiké a probléma) én kerülök fölénybe. Én hozok ítéletet az ő problémája kapcsán, tehát én vagyok az okosabb. Természetes tehát, hogy ragaszkodunk ehhez a módszerhez.

De mi lesz akkor a nyereségünkkel, ha a Gordon-modellt alkalmazzuk? Egyértelmű választ kapunk: győzni csak valaki felett lehet, viszont nyerni együtt is, és ez manipulációmentes kapcsolatot eredményez.

Például: (F. Várkonyi Zsuzsa: Tanulom magam)

Gyermek – én reakciója: "Mi az, hogy engem nem hívtatok meg, mikor mindenki más ott volt a találkozón?! Utálok ezt az új vezetést!" (győztes-vesztes állapotot eredményez)

A szülő-én reakciója: "Látom, új szelek fújnak, és igyekeztek megszabadulni a régi, minőségi emberektől. Tudod, meddig seper jól az új seprű? De engem ne keressetek, ha majd beköszönt a csőd!" (győztes-vesztes állapotot eredményez)

A gyermek-énről a felnőtt én tudósít (Gordon javaslata): *"Elégge elszomorított, amikor átjöttem, hogy engem nem hívtatok meg. Pedig úgy tudom, mindenki más ott volt a találkozón. Mintha az újaknak már nem kellenénk..."* (nyertes-nyertes állapot)

Ha Gordon kommunikációs modelljét, és Berne személyszerkezeti elméletét összekapcsoljuk, jól látható, hogy a **játszmamentes kapcsolati rendszer akkor érhető el, ha a kritikus szülő-ént kikapcsoljuk, és a gyermek-énben** (ami a leghitelesebb része a személyiségünknek) **tárolt érzelmeket megértjük és felvállaljuk – amit a felnőtt-én tesz meg.**

A felnőtt-én bekapcsolásával hitelesebbé válunk, és a tényekről is meggondoltabban tudunk nyilatkozni, miközben nem a másikat vádoljuk, hanem saját érzéseinkről beszélünk.

Az igények feltárása és egyeztetése, csakis felnőtt én-állapotba történhet meg, ezért lesz az így felnövekvő gyerek jó problémamegoldó és felelősségérzettel rendelkező ember.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Az ifjúságsegítés, s általában a segítő munka szakmai szempontból fejlesztő, támogató és segítő tevékenység. Az ifjúságsegítő szakember a szociális segítés alapfeladatait is ellátja munkája során.

Ahhoz, hogy e segítői feladatoknak, s a segítséssel szemben támasztott elvárásoknak meg tudjon Ön felelni, szükséges néhány módszerbeli tanács megfogalmazása.

Először is azt kell szem előtt tartania, hogy e tananyagban szereplő tartalmat a megértéshez való hozzásegítés érdekében át kell ültetnie a gyakorlatra; tehát konkrét feladatokat kell megoldani, s nem is egyedül, hanem tanuló párral.

A tananyag tartalmaz köznyelvi és szakmai nyelvi megfogalmazásokat, szófordulatokat egyaránt; mindkét tartalmi megfogalmazást el kell tudnia olvasni, s értelmeznie is kell tudni. Az értelmezéshez szakkönyveket, illetve az internetet vegye igénybe, s emellett, akárcsak a feladatok megoldásánál, törekedjen az olvasottakról tanuló párral beszélgetni.

A tananyag elsajátításához és a feladatok megoldásához használja a megadott irodalmakat!

MUNKANYAG

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

A feladatot párban oldják meg; válasszon magának tanulótársat, s vele együttműködve oldja meg a feladatot! (Mindketten azonos feladatot oldjanak meg, de mindketten a saját füzetükben dolgozzanak!)

Sorolja fel, hogy egy hétköznapján, milyen időstrukturálási egységek jelennek meg az Eric Berne féle meghatározások szerint, és konkrét beszélgetési szituációkban is jelenítse meg azokat!

MUNKKAAVYK

2. Feladat

A feladatot egyénileg oldja meg, rögzítse füzetében; majd válasszon magának tanulótársat, s vele együttműködve beszéljék meg a leírtakat!

Foglalja össze a tananyagban és az ajánlott szakirodalom alapján, hogy hol, és hogyan kapcsolódik össze Eric Berne tranzakció analízisről alkotott elmélete és Thomas Gordon kommunikációs elmélete?

MUNKANYAG

MEGOLDÁSOK

1. feladat

A feladat értékelésének egyik szempontja, hogy a hallgató ismerje Eric Berne időstrukturálásának hat típusát, ilyen a visszavonulás, a rítus, az időtöltés, az aktivitás, a játzsma és az intimitás. Fontos, hogy mindegyik esetében a fő jellemvonásokat és megjelenési formákat ismerje.

A megoldás második lényeges szempontja, hogy a hallgató felismerje a saját életében megjelenő időstrukturálási formákat, és konkrét, kézzel fogható példákat legyen képes megfogalmazni, azok tudatosítása érdekében.

Az értékelés lényeges szempontja lehet a párban való együttműködés készsége. Az ifjúságsegítő, mint segítő szakember, képes kell, hogy legyen odafigyelni, együttműködni, megérteni, vagy akár segíteni értelmezni a másik felet, illetve mondanivalóját.

2. Feladat

A megoldás értékelésének első szempontja a hallgató önálló munkavégzése, a kutató munka. A tananyagban ugyan szerepel Eric Berne és Thomas Gordon elméletének egy síkba állítása, de a hatékonyabb megértést segíti elő a hallgatóban, ha utána olvas az elméleteknek, és újabb dimenziókat sorakoztat fel a két elmélet között.

Az értékelés másik fontos szempontja a tartalmi rész lényegi megfogalmazásában rejlik. Fontos, hogy a hallgató említést tegyen a tiszta kommunikáció fontosságáról, az én-üzenet típusairól és az értő figyelem miben létéről. Mindezeket konkrét példákon keresztül begyakorolja. Mind az én üzenet, mind az értő figyelem a segítő szakma egyik elengedhetetlen eszköze, amelyet a problémamegoldó folyamatban a jó segítő szakember készségszinten képes használni. Fel kell tudnia ismernie a hallgatónak, a tiszta kommunikáció jelentőségét a konfliktuskezelésében, amely elvezet a játshmákig. A játshmák egyik "lefegyverző eszköze" lehet a felnőtt-én beléptetése a kommunikációba, amely a gyermeki én-állapot tiszta érzelmvilágát képes megfogalmazni, és saját igényeiről és képes beszélni.

A harmadik fontos értékelési szempont a hallgató együttműködési készsége társával, melynek szakmai szempontjai az 1. feladat megoldásában kerültek részletezésre.

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Eric Berne: Emberi játshmák, Budapest, Gondolat, 1984.

F. Várkonyi Zsuzsa; Tanulom magam, Budapest, M-Érték Kiadó Kft., 2003

AJÁNLOTT IRODALOM

Eric Berne: Emberi játshmák, Budapest, Gondolat, 1984.

F. Várkonyi Zsuzsa; Tanulom magam, Budapest, M-Érték Kiadó Kft., 2003

Eric Berne: Sorskönyv, Budapest, Háttér, 1997.

Ian Stewart – Vann Joines: A TA – MA, Budapest, Grafit, 1998.

Thomas Gordon: T.E.T. (A tanári hatékonyság fejlesztése) Gondolat, Budapest, 1990.

A(z) 1896-06 modul 006-os szakmai tankönyvi tartalomeleme
felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
55 762 01 0000 00 00	Ifjúságsegítő

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
30 óra

MUNKANYAG

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1–2008–0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210–1065, Fax: (1) 210–1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató