

Kommunikációelmélet a személyiségpszichológiában 2.

A tranzakcióanalízis

Eric Berne és a TA

- z Freudista volt, nem kapott analitikus címet
- z 60-as évek USA: népszerűvé válik
- z Énállapotok
- z Játzmák
- z Sorskönyvek



A stroke-ok

- z „Simogatás és ütés”
- z Ingeréhség
- z Verbális-nem verbális stroke-ok
- z Pozitív-negatív stroke-ok
- z Stroke-gazdálkodás (Claude Steiner)
- z Tranzakció: stroke-ok cseréje, a társas érintkezés alapegysége

A stroke-gazdálkodás

- z A nevelés során kialakul egy stroke - szűrő
- z Ne kérj!
- z Ne adj!
- z Ne fogadj el!
- z Ne adj magadnak!
- z Ne utasíts vissza!



Időstruktúrázás

- z „Struktúraéhség”
- z Visszavonulás
- z Rítusok
- z Időföltés
- z Aktivitások
- z Játzmák
- z Intimitás

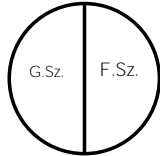


Struktúrátan: az énállapotok

- z Nem absztrakció, a megfigyelhető viselkedés alapján
- z Koherens érzés és tapasztalatminta
- z Énállapot-változások
- z Egyszerre egy dominál
- z Konfliktusba keveredhetnek

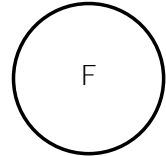
A Szülővényállapot

- z Exteropszichikus struktúra
- z Direkt és indirekt forma
- z Előnyei
- z Gondoskodó Szülő
- z Fegyelmező Szülő
- z Kialakulása
- z Jelei



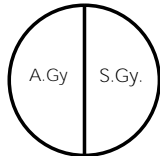
A Felnővi ényállapot

- z Neopszichikus struktúra
- z Számítógép
- z A fennmaradáshoz szükséges
- z Szabályozza az ényállapotokat
- z Kialakulása
- z Jelei

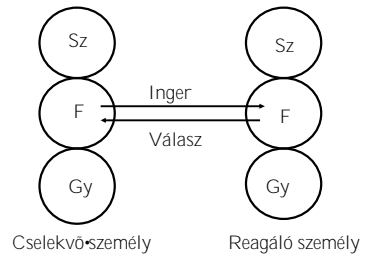


A Gyermeki ényállapot

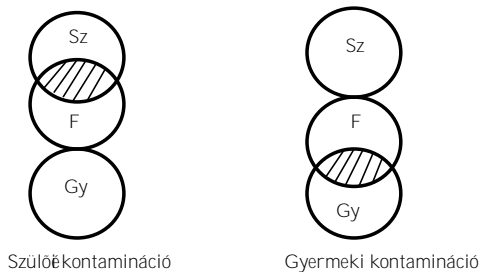
- z Archeopszichikus struktúra
- z 5-7 éves korig átélt ényemények
- z Alkalmazkodó Gyermeki
- z Spontán Gyermeki
- z Kialakulása
- z Jelei



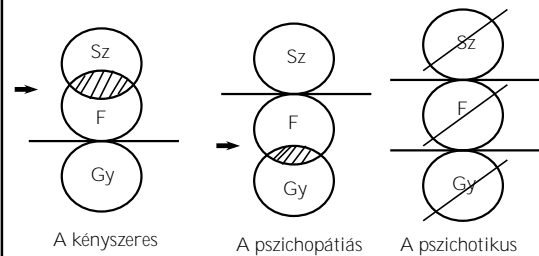
Az ényállapotok és a tranzakciók



Strukturális patológia - kontamináció

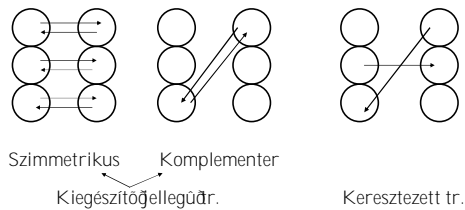


Strukturális patológia - Exklúzió



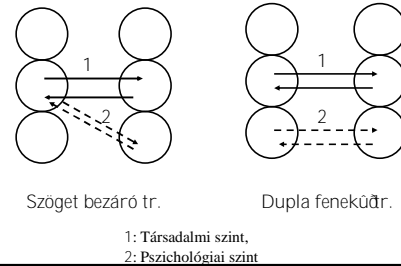
Funkciótan: a tranzakciók

Egyszerű tranzakciók



Funkciótan: a tranzakciók 2.

Összetett tranzakciók



A pszichológiai játszmák

- z Kiegészítőüregített tranzakciók sorozata
- z Hátsó szándék működik bennük
- z Forgatókönyvszerű, drámai lefolyású
- z Pszichológiai nyereséggel járnak együtt
- z Szükségletet elégít ki, stroke-ok begyűjtésére alkalmas (ingeréhség)
- z Intimitást pótol, fenntartja a kapcsolatot

A játszmaképlet

$$H + GyP = V \rightarrow \acute{A} \rightarrow Sz \rightarrow Ny$$

- H : Horog
- GyP: Gyenge pont
- V: Válasz
- Á: Átkapcsolás
- Sz: Szembesülés
- Ny: Nyereség



A sorsforgatókönyvek (scriptek)

- z Tudattalan életterv és élettörténet
- z 5-7 éves korig kialakul, 12 éves kor körül átdolgozódik
- z A TA szerint az élet ennek a beteljesítése
- z A „végsőjelenet” fontossága
- z Szülői programozás
- z Gyermekkori döntések

A sorskönyvi parancsok

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| z Ne létezz! | z Ne légy fontos! |
| z Ne légy önmagad! | z Ne tartozz sehova! |
| z Ne légy gyerek! | z Ne légy közel! |
| z Ne nőjél fel! | z Ne légy normális! |
| z Ne csináld! | z Ne gondolkozz! |
| z Ne! | z Ne érezz úgy, ahogy érzel! |

A sorskönyvi típusok

- z Győztes sorskönyv
- z Vesztes sorskönyv
- z Nem győztes (banális) sorskönyv

A sorskönyv működése

- z Ha nagy stresszt él át valaki
- z Ha hasonló szituációt élünk át
- z Gumikötél-reakció
- z Felismerhető? (Mi volt a kedvenc gyermekkori meséd? Van e visszatérő álmod?)
- z Korrigálható

Létállapotok, életpozíciók

- z Meghatározzák a sorskönyv jellegét
- z Korán kialakulnak (3-7 éves kor)
- z A játszmákkal megerősítjük ezeket
- z „Okéság” : Én és a Másik
- z Átalakítható
- z Fejlődési sorrend

A négy életpozíció

- z É + T+ : Bizalom. Mindenki így születik, ha ez megszakad, áttér másikra. Normális
- z É - T + : Szeretnék többet kapni, te adjál nekem. Alkalmazkodó és provokatív. Neurotikus
- z É + T - : Kemény, saját magában akar megkapaszkodni. Nárcizmus, személyiségzavar
- z É - T - : Vesztes sorskönyv. Nehezen változik