

Játszmák a rendelőben

Rosta Teodóra
Magyar Tranzakcióanalitikus
Egyesület
www.hata.hu

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Ego state terápiais megközelítések

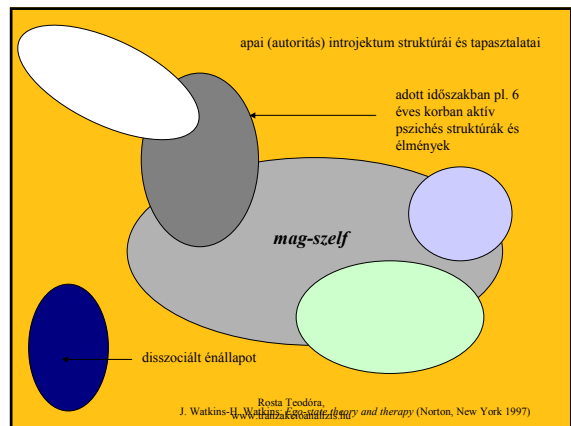
- P. Federn (pszichoanalitikus, 1952)
- J. és H. Watkins (hipnoterapeuta, 1970-s)
- E. Berne (tranzakcióanalízis, 1960-s)

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

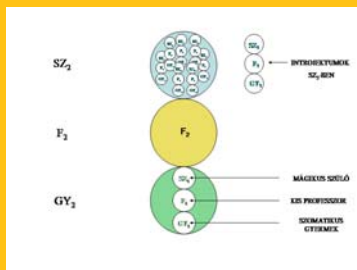
Énállapotok (ego state) tulajdonságai

- személyiségfejlődés során elkülönült énrészek alakulnak ki, amelyek átjárhatóak ÉS
- sajátos mintázatokba szerveződnek (percepció, kogníció, érzelmek összessége) ÉS
- amelyik énállapot aktuálisan energiával telítődik, az lesz az *itt és mostban* a szelféret központja (identitás: „ki vagyok én: dolgozó, aggódó anya, feleség, nő)

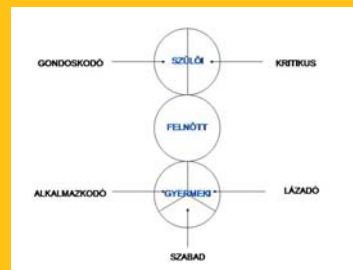
Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu



Strukturális modell („végtelen számú” énállapot)



Funkcionális énállapotok (viselkedés)



Az időstruktúrális fajtái

- **visszahúzóds:** izoláció
- **rituálé:** repetitív rítusok
- **időtöltés:** nincs célja
- **tevékenység:** célirányos, közös, produktív
- **játszma:** mások manipulálása fedőérzések segítségével
- **intimitás:** megnyugtató, nyitott kapcsolat a másikkal

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Játszma: jelenet a drámában

- tudattalan motívumok irányítják
- funkciója a sorskönyv igazolása
- félreismerésen alapul
- félreismerések mögött mag-hiedelmek állnak
- referencia-keret sértetlenségét biztosítja

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

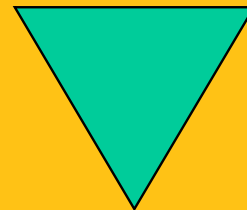
Sorskönyv: dráma az élet színpadán

- tudattalan motívumok forgatókönyve
- sorskönyvi üzenetekre adott válasz
- születéstől kb. 14 éves korig formálódik
- stressz helyzetekben aktiválódhat
- metaforájuk: görög tragédia
- generációkon átívelő szkriptek

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Játszma: szereposztás

üldözö



mentő

áldozat
Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Játszma: hiedelmek az szerepekben

- **mentő:** a másik nem képes megoldani a problémáját
- **üldözö:** a másikat eredendően lenézi, megalázhatónak véli
- **áldozat:** saját képességeit félreismeri

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Játszma: képlet

horog: 2 szintű üzenet, kísérlet a sorskönyv újrajátszására



gyenge pont: a másik hiedelemrendszere



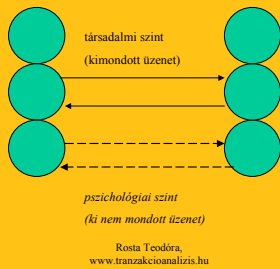
átkapcsolás: szerepváltás, lehullik az álarc



nyereség: sorskönyvi hiedelmek megerősítése

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Horog avagy a 2 szintű üzenetek



Játszma-képlet: példa

horog (páciens)?: Gondolja, hogy meggyógyulok?



gyenge pont (gyógyító): Igen, biztos vagyok benne!



átkapcsolás: páciens aznap éjszaka leissza magát



nyereség: páciens-nekem senki nem tud segíteni (tovább íhatok)

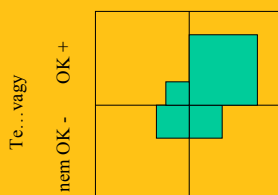
segítő-nem vagyok elég jó: lehetnék tökéletesebb

www.tranzakcioanalizis.hu

Játszma: szereposztás alapja az életpozíció

Én...vagyok

OK + nem OK -



Játszma: szereposztás alapja az életpozíció

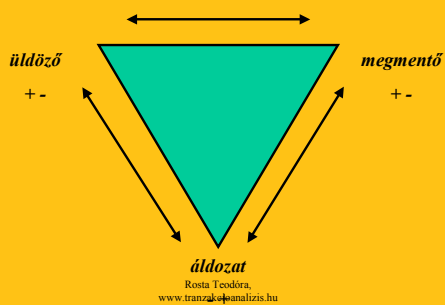
ÜLDÖZŐ (+): én Ok vagyok te nem

ÁLDOZAT (-): én nem vagyok Ok te igen

MEGMENTŐ (+): én Ok vagyok te nem

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Játszma: dinamika 1.



Játszma: dinamika 2.

- áttételi és viszontáttételi érzések megjelenhetnek (szűkebb értelemben)
- hiedelmek és félreismerések módosítják a lefolyást
- kezdő pozíció jellemző (ü/á/m) a játszmára
- **tehát a személyiség szerkezet (korai tapasztalatok) meghatározóak**

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Játszmák fokozatai
(avagy mennyire súlyos a helyzet és elszántak-e a résztvevők)

- elsőfokú kimenetel: „*múló fájdalom*”
- másodfokú kimenetel: „*neked se legyen jobb*” (válóper a bíróságon)
- harmadfokú kimenetel: *élet vagy halál* (börtön és/vagy pszichiátria)

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Hogyan kerüljük el az *üldözővé* válást

- kommunikációnk a viselkedésre irányuljon („szeretlek, de a viselkedésed nem tetszik”)
- kritizálás helyett én-közlések („ahogy beszélsz, nekem rosszul esik”)

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Hogyan kerüljük el az *mentővé* válást

- ne cselekedjünk explicit kérés nélkül („mi az amit most kérsz”)
- ne vigyünk bele 50%-nál több energiát (éjjel kapcsold ki a kliens-mobilodat!)
- tegyük fel a kérdést: IGAZÁN akarom?, ha igen a válasz akkor cselekedjünk. Ez a segítő szabad kapacitásáról szól.
- van-e elegendő kompetenciám a segítségre?

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Hogyan kerüljük el az *áldozattá* válást

- panaszkodás helyett direkt kérés az érintett személy felé („vidd fel l.sz. a táskám!”)
- győződjünk meg, hogy a kliensnek van-e szabad kapacitása a kérés teljesítésére
- képes vagyok-e felelősséget vállalni a megoldásig (bűntudat parazita érzést jelezhet!!!)
- opciókat keresni a probléma megoldásához (lehet, hogy nem rám van szüksége a kliensnek)

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

FÉLREISMERÉSI MATRIX

FÉLREISMERÉS MÓDJAI	FÉLREISMERÉS TÍPUSAI		
	inger	probléma	(megoldási) lehetőségek
<i>létezik-e a(z)</i>	inger	probléma	(megoldási) lehetőségek
<i>mennyire jelentős a(z)</i>	inger	probléma	(megoldási) lehetőségek
<i>mennyire változtatható a(z)</i>	inger	probléma megoldható-e	(megoldási) lehetőségek életképesek-e
<i>egyén személyes képessége hogy a(z)</i>	ingere másképp reagáljon	problémát megoldja	megoldási lehetőségek szerint cselekedjen

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

FÉLREISMERÉS
KOMMUNIKÁCIÓS JEGYEI

- ÚJRADEFINIÁLÁS:
 - „Hogy telt a múlt hete?”
- típusai
 - **érintőleges**: más perspektívából érkezik a válasz, hogy a fenyegető kommunikációs irányt megváltoztassa („tegnap még úgy éreztem jól”)
 - **blokkoló**: témát változtatja meg („ézelmileg vagy fizikailag?”)

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Ami a játszmák mögött van: a félreismerést meghatározó tényezők

- személyiség központi feszültsége / aggodaloma
- jellemző patogén hiedelem saját magáról
- karakterisztikus patogén hiedelem másokról

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 1.

dependens személyviségszerkezetű kliens:

- **központi feszültség/aggodalom:** a kapcsolat megtartása/elvesztése
- **félreismerés (hiedelem)**
 - **önmagáról** (szelfről): elégtelen vagyok, szükségleteim vannak, erőtlén vagyok
 - **világról/másikról** (tárgyról): mások hatalmasok és nekem szükségem van az ő törődésükre

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 2.

kontradependens (ellenfüggő) személyviségszerkezetű kliens:

- **központi feszültség iránya:** függőség hiányának demonstrálása, vagyis szégyenteljes függőség **félreismerés (hiedelem)**
 - **önmagáról** (szelfről): senkire nincs szükségem
 - **világról/másikról** (tárgyról): mások függenek tőlem, és elvárják, hogy „erős” legyek

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 3.

passzív-agresszív személyviségszerkezetű kliens

- **központi feszültség iránya:** helytelen bánásmód tolerálása/bosszúállás
- **félreismerés (hiedelem)**
 - **önmagáról** (szelf): egyetlen módja a méltóság megőrzésének mások teljesítményének sabotálása
 - **világról/másikról** (tárgy): mások mind azt akarják, hogy a szabályaikhoz igazodjak

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 4.

fóbiás (aki elkerüli) személyviségszerkezetű kliens:

- **központi feszültség iránya:** biztonság / veszély konkrét tárgyakra vonatkozóan
- **félreismerés (hiedelem)**
 - **önmagáról** (szelfről): biztonságban vagyok ha bizonyos konkrét veszélyeket elkerülök
 - **világról/másikról** (tárgyról): az erősebb emberek mágikus módon fenn tudják tartani a biztonságomat

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 5.

kontrafóbiás (aki keresi) személyviségszerkezetű kliens:

- **központi feszültség iránya:** biztonság / veszély
- **félreismerés (hiedelem)**
 - **önmagáról** (szelfről): bármivel félelem nélkül szembe tudok nézni
 - **világról/másikról** (tárgyról): mások ijedősek, és csodálják a bátorságomat

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 6.

szorongó személyviségszerkezetű kliens:

- **központi feszültség iránya:** biztonság / veszély
- **félreismerés (hiedelem)**
 - **önmagáról** (szelfről): ismeretlen erőik miatt állandóan veszélyben vagyok
 - világról/másikról** (tárgyról): mások vagy védelmet nyújtanak, vagy veszélybe sodornak

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 7.

obszesszív-kompulzív

személyviségszerkezetű kliens:

- **központi feszültség iránya:** a kontrolláló hatalomnak való behódolás / fellázadás ellene
- **félreismerés (hiedelem)**
 - **önmagáról** (szelfről): az agresszióm veszélyes, kontrollálni kell
 - **világról/másikról** (tárgyról): mások kontrollálni akarnak, aminek ellent kell állnom

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 8.

paranoid személyviségszerkezetű kliens:

- **központi feszültség témája:** támadás/ megbántottság mások megalázásával
- **félreismerés (hiedelem):**
 - **önmagáról** (szelf): gyűlölet, agresszió és függőség veszélyesek
 - **világról/másikról** (tárgy): világ teli van potenciális támadóval, és olyannal aki kihasznál

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 9.

narcisztikus személyviségszerkezetű kliens:

- **központi feszültség iránya:** önbecsülés növekedése/csökkenése
- **félreismerés (hiedelem):**
 - **önmagáról** (szelf): tökéletesnek kell legyek ahhoz, hogy jól érezzem magam
 - **világról/másikról** (tárgy): mások élvezik a gazdagságot, szépséget és hatalmat, ezekből nekem minél több van annál jobban érzem magam

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 10.

skizoid személyviségszerkezetű kliens:

- **központi feszültség témája:** közelségtől félelem/vágyódás a közelség után
- **félreismerés (hiedelem):**
 - **önmagáról** (szelf): függőség/szeretet veszélyes, nincs szükségem rá
 - **világról/másikról** (tárgy): tárgyi világ tapadós és veszélyes módon elnyeli az embert

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 11.

antiszociális személyviségszerkezetű kliens:

- **központi feszültség témája:** manipulálás/manipuláltság
- **félreismerés (hiedelem):**
 - **önmagáról** (szelf): mindent el tudok érni
 - **világról/másikról** (tárgy): mindenki önző, manipulátor és tisztességtelen

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 12.

szadista személyiség szerkezetű kliens:

- **központi feszültség témája:** méltánytalanság, bántalmazás elszívása/kiosztása
- **félreismerés (hiedelem):**
 - **önmagáról** (szelf): jogom van másokat bántani, megaláztatni
 - **világról/másikról** (tárgy): mások azért vannak, hogy dominálhassam őket

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 13.

mazochista (saját érdekei ellen élő) személyiség szerkezetű kliens:

- **központi feszültség témája:** kapcsolat vagy önbecsülés elszívása/elvesztése
- **félreismerés (hiedelem):**
 - **önmagáról** (szelf): kinyilvánított szenvedéssel demonstrálom morális fölsőbbrendűségem és/vagy fenntarthatom kötelességem
 - **világról/másikról** (tárgy): az emberek csak akkor figyelnek rád, ha bajban vagy

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 14.

depresszív személyiség szerkezetű kliens:

- **központi feszültség témája:** jóság/rosszság vagy magányosság/kapcsolódás
- **félreismerés (hiedelem):**
 - **önmagáról** (szelf): van velem kapcsolatban vmi alapvetően rossz vagy tökéletlenség
 - **világról/másikról** (tárgy): azok az emberek akik igazán megismernek, el fognak utasítani

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 15.

hipomán személyiség szerkezetű kliens:

- **központi feszültség témája:** legyőzni vagy megadni magát a szomorúságnak
- **félreismerés (hiedelem):**
 - **önmagáról** (szelf): ha befejezem a rohanást és vkihez közel kerülök elhagynak, ezért inkább én hagyom el elsőknek
 - **világról/másikról** (tárgy): másokat el tudok büvölni úgy, hogy ne lássák azt ami miatt az emberek elutasítanak

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Félreismerés 16.

szomatizáló személyiség szerkezetű kliens:

- **központi feszültség témája:** testi szelf integrációja/fragmentációja
- **félreismerés (hiedelem):**
 - **önmagáról** (szelf): törékeny/sérülékeny vagyok és veszélyben vagyok
 - **világról/másikról** (tárgy): mások erősek, egészségesek és közömbösebbek

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Tipikus játszmák a rendelőben

- terapeuta részéről:
- páciens részéről
 - saját szkript szabja meg (ü/á/m)

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Terápiás játsszák elkerülése

- olyan légkör teremtése, hogy „itt és most” helyzetben a kliens kielégíthesse alapvető szükségleteit

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Terápiás játsszák kezelésének kellékei: MEGELŐZÉS

- VILÁGOS SZERZŐDÉSEK ÉS STRUKTÚRA (akár ülésekre vonatkozó szerződések kötése: mit fogunk ma tenni...)
- ENGEDÉLY, VÉDELEM, HATÓERŐ
- minden énállapotot támogatni
- reális követelmények kialakítása
- spontán pozitív sztrókok (dicséret)
- változatos időstruktúrálás, stimulusok (ne fulladjunk az unalomba)

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Terápiás játsszák kezelésének kellékei: ABBAHAGYÁS/KILÉPÉS

1. folyamatorientált beavatkozások (indirekt, egyoldalú)

- ignorálok
- megszakítom
- tudatosan játszom
- használható, ha főnnáll az eskzalálódás veszélye

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Terápiás játsszák kezelésének kellékei: ABBAHAGYÁS/KILÉPÉS

2. beavatkozás együttműködéssel (párbeszéd)

- kitenni az asztalra: játsszmaelemzés
- kimenetelt megváltoztatom
- szerepjáték didaktikus célból
- használható, ha cél a tudatosítás és a kliens terhelhető

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Terápiás játsszák kezelésének kellékei: KEZELÉS

1. változtatás szociális szinten (tünetkezelés)

- kitenni az asztalra: játsszmaelemzés
- kimenetelt megváltoztatom (nyereség meg nem adása)
- opciók keresése
- pozitív nyereség adása
- használható, ha cél a játsszma leállítása és egy változati/változtatási lehetőség megadása

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Terápiás játsszák kezelésének kellékei: KEZELÉS

2. változtatás sorskönyvi szinten

- kapcsolatok keresése a sorskönyvvvel:
 - kitől, hol, milyen körülmények között tanulta
 - fedőérzések helyett autentikus érzések felszínre hozása, kifejezése
 - újradöntés előkészítése
- használható, ha van autonómia szerződés

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Játzmaelmélet alkalmazási területei

- **egyéni terápiában:**
 - sorskönyvi üzenetek és a szkript megbontása
- **párterápiában:**
 - akut konfliktusok kezelése
 - projektív identifikációs folyamatok leállítása
- **családterápiában:**
 - akut családi konfliktusok kezelése

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

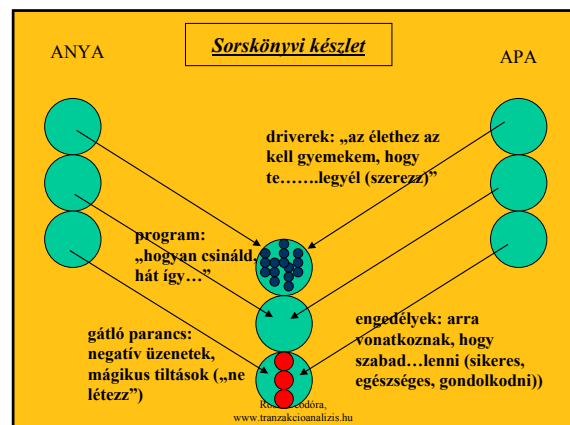
„Ha hangokat hallasz a fejedben,
akkor valószínűleg normális vagy”

Berne

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Köszönöm a figyelmet!

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu



Driverek (verbális üzenetek, Sz-Sz)

- siess
- szerezz örömet
- légy tökéletes
- tégy erőfeszítést
- légy erős

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu

Gátló parancsok (nonverbális üzenetek, GY-GY)

- ne létezz
- ne légy önmagad
- ne légy gyerek
- ne nőj fel
- ne légy sikeres
- ne csináld
- ne légy fontos
- ne tartozz sehova
- ne légy közel
- ne légy egészséges testben, lélekben
- ne érezd, amit érzel
- ne tudj
- ne gondolkodj

Rosta Teodóra,
www.tranzakcioanalizis.hu