

ERIC BERNE

EMBERI JÁTSMÁK

NYOLCADIK, JAVÍTOTT KIADÁS



HÁTTÉR KIADÓ
BUDAPEST
ALAPÍTVÁ 1987-BEN

A mű eredeti címe:
Eric Berne: *Games People Play. The Psychology of Human Relationships*
© 1964 Eric Berne, M.D.

This translation is published by arrangement with Random House,
an imprint of Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Hungarian translation © Hankiss Ágnes 1984, 2013

Fordította: HANKISS ÁGNES

A nyolcadik kiadáshoz az előszót és a szerkesztői jegyzeteket írta,
a szöveget az eredetivel összevetette és szakmailag lektorálta:

JUHÁSZ ERZSÉBET és F. VÁRKONYI ZSUZSA

A borítót és a kötetet tervezte: KOVÁCS GYÖRGY

© Háttér Kiadó, 2013



ISSN 1217-0364
ISBN 978 615 5124 08 2

TARTALOM

ELŐSZÓ A NYOLCADIK, JAVÍTOTT MAGYAR KIADÁSHOZ – Juhász Erzsébet és F. Várkonyi Zsuzsa	11
ELŐSZÓ	15
BEVEZETÉS	17
1. A társas érintkezés	17
2. Az idő strukturálása	20
I. RÉSZ: JÁTSZMAELEMZÉS	25
1. FEJEZET: Strukturális elemzés	27
2. FEJEZET: Tranzakcionális elemzés	33
3. FEJEZET: Eljárások és rituálék	41
4. FEJEZET: Időtöltések	47
5. FEJEZET: Játshmák	55
1. Meghatározás	55
2. Egy tipikus játszma	57
3. A játshmák keletkezése	65
4. A játshmák funkciója	68
5. A játshmák osztályozása	70
II. RÉSZ: JÁTSZMATÁR	73
Bevezetés	75
1. Jelölés	76
2. Hétköznapi kifejezések	77

6. FEJEZET: Életjátszmák	79
1. Alkoholista	79
2. Adós	87
3. Rúgj belém!	90
4. Rajtakaptalak, te gazember!	91
5. Ennek is te vagy az oka!	94
7. FEJEZET: Házassági játszmák	99
1. Sarokba szorítás	99
2. Bíróság	103
3. Frigid nő	106
4. Űzött vad	109
5. Ha te nem lennél	112
6. Láthatod, hogy mindent megpróbáltam	113
7. Drágám	117
8. FEJEZET: Társasági játszmák	119
1. Hát nem borzasztó?	119
2. Hibakeresősdi	122
3. Jaj, véletlen volt!	123
4. Igen, de...	125
9. FEJEZET: Szexuális játszmák	135
1. Verekedjetek meg értem!	136
2. Perverzió	136
3. Megerőszakolódsi	138
4. Harisnyajátzsma	142
5. Bevágott ajtók	143
10. FEJEZET: Alvilági játszmák	145
1. Rabló–Pandúr	145
2. Hogyan lehet innen meglépni?	150
3. Húzzuk be a csöbbe!	152
11. FEJEZET: Játszmák a rendelőben	155
1. Virágkertész	155

2. Én csak segíteni akarok	157
3. Nyomor	161
4. Rajongó	165
5. Pszichiátria	169
6. Ostoba	172
7. Nyomorék	174
12. FEJEZET: Jó játszmák	179
1. Buszsofőr szabadságon	180
2. Gavallér	180
3. Örülök, ha segíthetek	183
4. Házibölcs	184
5. Örülnek majd, hogy ismertek	184
III. RÉSZ: TÚL A JÁTSZMÁKON	187
13. FEJEZET: A játszmák jelentősége	189
14. FEJEZET: A játékosok	191
15. FEJEZET: Egy példa	193
16. FEJEZET: Autonómia	197
17. FEJEZET: Az autonómia elérése	201
18. FEJEZET: És mi jöhet a játszmák után?	203
FÜGGELÉK	205
A viselkedés osztályozása	207
Az időtöltések és játszmák mutatója	211
Jegyzetek	219

*Betegeimnek és tanítványaimnak,
akiktől mind többet és többet tanultam s tanulok ma is
a játszmákról és az élet értelméről.*

ERIC BERNE

JUHÁSZ ERZSÉBET – F. VÁRKONYI ZSUZSA

ELŐSZÓ A NYOLCADIK, JAVÍTOTT MAGYAR KIADÁSHOZ

1962 májusában fejezte be Eric Berne *Games People Play* (*Emberi játszmák*) című művét. Két évvel később vehette kezébe az amerikai olvasó ezt a forradalmian új és szikrázóan szellemes könyvet. A hatalmas érdeklődés nyomán néhány éven belül 23 újrakiadás következett, majd néhány évvel később a könyv megérkezett Európába is, 1968-ban Angliába. Azt mondják, az *Emberi játszmák* – a maga több mint húsznyelvű megjelenésével – ma már a legnagyobb példányszámban elkelt pszichológiai könyv a világon.

Berne iskolája hamarosan mozgalommá nőtte ki magát, már 1964-ben nemzetközi szervezetté vált (ITAA). Széles körű terapeutaképzés kezdődött tucatnyi európai országban is, és 1976-ban létrejött az Európai Tranzakcióanalitikus Egyesület (EATA).

Magyarországra jóval később érkezett meg ez a mű és a módszeres szakemberképzés is. Az *Emberi játszmák* a Gondolat Kiadó jóvoltából látott először napvilágot magyarul 1984-ben. Ezt követte több kiadás is a jelen, némely kifejezésében korszerűsített kötetet is megjelentető Háttér Kiadónál. Az

EATA két francia oktatója 1990-ben érkezett Budapestre – akiket később több francia, belga és más nemzetiségű képző is követett –, hogy beindítsa és támogassa a magyarországi TA-képzést. 1991-ben létrejött a Magyar Tranzakcióanalitikus Egyesület (HATA) is.

A könyv mostani nyelvi frissítését és a terminológiai kommentárokat az alapmű első megjelenése óta eltelt 49, valamint a magyar fordítás elkészülte óta eltelt 29 év teszi szükségessé. Mindebből érthető, mennyire nehéz munka volt az *Emberi játszmák* magyar fordítójának, hiszen nem léteztek még a megfelelő magyar TA-kifejezések, miközben az eredeti angol fogalmak is nemegyszer teljesen rendhagyó jelentéssel kerültek Berne szövegébe. (Az új kiadásnál jó néhány fogalom esetén hasznosnak találtuk, hogy szerkesztői jegyzetekkel lássuk el; ezeket az oldal alján csillaggal jelöltük.)

Ez a terület azóta nálunk is igen sokat fejlődött. Egyrészt megjelent néhány magyarra fordított TA-s mű a nemzetközi irodalomból: Berne egyik legfontosabb műve, a *Sorskönyv* (*What do you say after you say Hello*) Ehmann Bea kiváló fordításában¹; Thomas Harris *Oké vagyok, oké vagy* című könyve², Pamela Butler *Párbeszéd önmagunkkal* című műve³, és a Richard Erskine–Janet Moursund szerzőpáros (*Integratív pszichoterápia*⁴) vagy legutóbb Muriel James és Dorothy Jongeward (*Nyerni születünk*⁵) egy-egy kötete – még akkor is, ha némelyik fordítás sajnálatosan gyengén sikerült, és láthatóan az egységes TA-kifejezések ismerete nélkül született. Nagy jelentősége van a már szintén alapműnek számító *A T.A. – ma* című tanulmánygyűjtemény⁶ megjelenésének is, Ian Stewart és Vann Joines szerkesztésében.

Másrészt – ahogyan gyűltek a magyar szakemberek terápiás és tanítási tapasztalatai is – sorra jelentek meg az e témáról szóló, magyar szerzőjű könyvek. Ezek nemcsak a képzést, hanem az ismeretterjesztést is szolgálták. A legelső közülük F. Várkonyi Zsuzsa *Már százszor megmondtam* című, mára már 9 kiadást megért könyve 1986-ból⁷. Ugyancsak ő a szerzője a *Tanulom magam* című kötetnek, amely 1999-ben jelent meg először, és máig számos kiadást ért meg⁸. *Sors és sérülés* című könyve⁹ szintén több TA-alapú tanulmányt tartalmaz. F. Várkonyi Zsuzsa 1993 óta tart segítő foglalkozásúaknak,

vezetőknek és laikusoknak TA-alapozású személyiségfejlesztő tréningeket. A HATA hazai kiképzői immár mind a négy területen – edukáció, pszichoterápia, tanácsadás és szervezetfejlesztés – nyújtanak rendszeresen képzéseket.

Járó Katalin gondos szerkesztésében több gyűjteményes kötet is megjelent magyar TA-szakemberek írásaiból: a *Játszmák nélkül* 1999-ben¹⁰, a *Sors mint döntés* 2005-ben¹¹, *A játszmák világa* 2011-ben¹² látott napvilágot, ez utóbbihoz kapcsolódóan további három tematikus kötet is előkészületben van. Ezekhez alapos és gazdag bevezető tanulmányok tartoznak, melyek a TA-irodalom alapfogalmait, történetét és néhol szakmai vitáit is bemutatják. A szakszótár funkcióját is betöltő TA-fogalmi szótár (*Sors mint döntés*) pedig többnyelvű fogalommegfeleltetést és szabatos meghatározást ad minden fontos TA-jelenségről. Ugyanez a szótár kibővített formában elérhető a Háttér Kiadó honlapján is.

Ami a tranzakcióelemzés szakmai-tartalmi vonatkozásait illeti, elkerülhetetlen, hogy Berne életútjáról is szóljunk. Írásai alapján bárki számára világos, hogy mennyire érzékeny gondolkodású, friss szemű, kreatív, minden fontosra fogékony kutató volt. Látható, hogy viszonylag rövid alkotói éje során – hiszen közel 50 évesen kezdte kidolgozni elméletét, és sorsa vagy sorskönyve mindössze 60 évben szabta meg életét – végtelenül sok, drámaian új ötlet merült fel benne. De számos gondolata csak ötlet maradhatott, melyek némelyikét mások teljesítették ki (pl. epizskript: Fanita English), és egész gondolatalrendszerei maradtak befejezetlenül. TA-s körökön belül és kívül egyaránt sok kritika érte fogalmainak következetlen és pontatlan használata miatt. Az ezzel kapcsolatos szakmai vitákról Járó Katalin és Nábrády Mária „TA az ezredfordulón” című tanulmányában is esik szó (lásd a *Sors mint döntés* című kötetet).

A befejezetlenség talán leginkább épp a játszmákról mondható el. E könyvben találunk például olyan játszmadefiníciót, amelyet már maga Berne is módosít a *Sorskönyvben*, bár csak részlegesen. Itt a játszmát még egyszerűen *rejtett indítékú*, „duplafenekű” *tranzakciók sorozataként* definiálja, amely pontosan meghatározott, előre látható kimenetel felé halad. Ez a meghatározás

azonban elégtelen. A bemutatott játszmák közül jó néhány nem elégti ki a játszma kritériumait, sem Berne saját értelmezése szerint, sem a tanítványai által döntő pontokon kiegészített értelemben. (Ez különösen érvényes a „Jó játszmákra”.) Miért?

Berne játszmaelméletét Stephen Karpman „drámaháromszög-elmélete”¹³ tette teljessé. Karpman leírja a játszmák három drámaszereplőjét (Áldozat, Üldöző, Megmentő) és a közöttük fellépő szerepátkapcsolást. Az átkapcsolást – a TA-iskola egy másik jelentős alakja, Fanita English nyomán – ma már a játszma döntő kritériumának tekintjük. Ennek hiányában English már nem játszmáról, hanem rakettről, más szóval „helyettesítősdiról” beszél.¹⁴

Ezt később maga Berne is elfogadja: a *Sorskönyv*ben a játszmák tárgyalásakor közli is az *Emberi játszmák*ban még nem szereplő játszmaképletet, a G-formulát. Láthatólag nem tartott rá igényt, hogy a TA egész elméletét egymaga dolgozza ki. Szívesen fogadta mások gondolatait, ötleteit, aminek másik legjobb példája Claude Steiner sorskönyvre vonatkozó elgondolásainak szerepeltetése a *Sorskönyv*ben (sorskönyvi mátrix, ill. kérdésslista).

Karpman játszmaelemzési eszközének (a drámaháromszögnek, illetve az átkapcsolásnak) az alkalmazása egyébként nagyrészt feleslegessé teszi Berne korábban alkalmazott (e kötetben még szereplő) meglehetősen bonyolult elemzés módját. A három játszmaszerepet már Berne is megemlíti az *Emberi játszmák*ban, de még az átkapcsolás döntő jelentősége nélkül. Néhány Berne által leírt játszmánál van átkapcsolás, másoknál nincs.

A játszmák szellemes elmélete – különösen így, a szükséges korrekciókkal és korszerűsítő kiegészítésekkel – sokat segít szakembernek és művelt laikusnak egyaránt saját és mások viselkedésének megértésében. Talán még úgy is fogalmazhatunk, hogy ez az irányzat nyújtja a legalapvetőbb, ugyanakkor a legkönnyebben érthető magyarázatokat az ember kapcsolati működésének megértéséhez. Önismeretünk, viselkedéskultúránk fejlesztésének hatékony és kellemes eszközt nyerjük általa.

ERIC BERNE

ELŐSZÓ

Ezt a könyvet elsősorban a *Tranzakcionális elemzés a pszichoterápiában* című könyvem¹ folytatásának szántam, de úgy írtam meg, hogy attól függetlenül is olvasható és érthető legyen. A játszmák elemzéséhez és világos megértéséhez szükséges elméletet az I. rész összegzi. A II. rész az egyes játszmák leírását tartalmazza. A III. rész új klinikai és elméleti anyagot foglal magában, amely – a régit kiegészítve – lehetővé teszi, hogy némileg megértsük, mit jelent a játszmáktól való mentesség. Azok számára, akik alaposabb ismeretekre kívánnak szert tenni, a korábbi kötet elolvasását javaslom. A mindkét könyvet tanulmányozó olvasók észre fogják venni, hogy az elmélet alakulásán túl a jelen kötetben kisebb terminológiai és nézőpontbeli változtatások találhatók, melyek a problémák továbbgondolásán és új klinikai anyagon alapulnak.

E könyv szükségességét az jelezte, hogy a tanítványok és az előadások hallgatósága igényelte a tranzakcionális elemzés elveinek bemutatásakor példaként röviden említett játszmák listáját vagy bővebb kifejtését. Köszönet illeti meg ezeket a tanítványokat és hallgatóságot általában, különösen pedig azokat a pácienseket, akik új játszmákat mutattak meg, tártak fel vagy neveztek el; legnagyobb köszönet illeti Miss Barbara Rosenfeldet az emberek meghallgatásának művészetéről és jelentőségéről adott sok-sok gondolatáért; valamint, másokkal együtt Mr. Melvin Boyce-t, Mr. Joseph Concannon, dr. Franklin Ernstet, dr. Kenneth Evertst, dr. Gordon Grittert, Mrs. Frances Matsont és dr. Ray Pointdextert számos játszma önálló feltárásáért és tapasztalati megerősítéséért.

Két okból is külön említést érdemel Mr. Claude Steiner, aki korábban a San Francisco Social Psychiatry Seminars kutatási vezetője volt, jelenleg pedig a Michigani Egyetem Pszichológia Tanszékén dolgozik. Ő vezette az első kísérleteket, amelyek az itt tárgyalt kérdések közül sokat igazoltak, s e kísérletek eredményeként segítségemre volt az autonómia és az intimitás természetének tisztázásában. Köszönet illeti továbbá Miss Viola Littet, a Szemináriumok gazdasági titkárát és Mrs. Mary N. Williamst, titkárnőmet, nem szűnő segítségükért, valamint Anne Garrettet a kézirat átolvasásában való közreműködéséért.

A tömörség kedvéért a játszmákat többnyire a férfi szempontjából írom le, hacsak nem kifejezetten női játszmák. Ha a nő szerepe jelentősen eltér a férfiéétől, akkor azzal külön foglalkozom. A szókincs és a felfogás megválasztásánál elsősorban a gyakorló klinikust vettem figyelembe, de más szakmák képviselői is érdekesnek és hasznosnak találhatják a könyvet.

A tranzakcionális játszmaelemzést világosan meg kell különböztetnünk gyorsan fejlődő testvérétől, a matematikai játszmaelemzéstől, noha a szövegben használt némelyik szakkifejezés – például a „nyereség” – ma már eléggé matematikai. A játszmák matematikai elméletét R. D. Luce és H. Raiffa *Játszmák és döntések* című könyve² tekinti át részletesen.

Carmel, California, 1962. május

BEVEZETÉS

1. A TÁRSAS ÉRINTKEZÉS

A társas érintkezésnek az az elmélete, amelyet részletesebben *Tranzakcionális elemzés* című könyvemben¹ fejtettem ki, röviden a következőkben összegezhető:

Spitz arra a következtetésre jutott,² hogy ha kisgyermekkel hosszabb időn át nem foglalkoznak, megkezdődik leromlásuk visszafordíthatatlan folyamata, és állapotukhoz könnyűszerrel társulhat valamilyen betegség is. Gyakorlatilag ez annyit jelent, hogy az érzelmi nélkülözés – ő így nevezi – végzetes kimenetelű lehet. Ezek a megfigyelések vezetnek el az *ingeréhség* fogalmához, és arra vallanak, hogy az ingerek legkedvezőbb formáit a fizikai intimitás nyújtja. Mindennapi tapasztalataink alapján nem nehéz elfogadnunk ezt a következtetést.

Hasonló természetű jelenség figyelhető meg olyan felnőtteknél, akik az ingerektől való megfosztottság állapotába kerülnek. Kísérletek bizonyítják, hogy az ingerszegény környezet múltó pszichózist vagy legalábbis átmeneti lelki zavarokat válthat ki. A múltban a társaktól és ingerektől való megfosztottság hasonló állapotba juttatta a hosszú ideig magánzárkában tartott embereket is. Csakugyan, a magánzárkától még azok a rabok is rettegenek, akik hozzáadzódtak a fizikai brutalitásokhoz;^{3,4} ezzel a hírhedt eljárással az elítéltek politikailag hajlíthatókká tehetőek. (És megfordítva: a hajlíthatóság elleni legjobb ismert fegyver a közösség.)⁵

Ha biológiai oldaláról nézzük: az érzelem- és ingerhiány könnyen maga után von vagy elősegít szervi elváltozásokat. Ha az agytörzs retikuláris aktiválórendszerét⁶ nem éri elegendő inger, akkor az idegsejtekben – legalábbis közvetve – elsorvadási folyamat indulhat meg. Előfordulhat, hogy ez a folyamat a rosszul tápláltság másodlagos hatása, de a hiányos táplálkozás maga is lehet az apátia terméke. Ez történik az elgyengülésben szenvedő csecsemőkkel is. Érzelem- és ingerhiány, apátia, elsorvadási folyamat és halál így tehát valóságos biológiai láncolatba fűződhet. Ebben az értelemben az ingeréhségnek ugyanaz a szerepe az emberi szervezet fennmaradásában, mint a táplálékéhségnek.

Valóban így van; az ingeréhség több vonatkozásban – nemcsak biológiailag, hanem pszichológiailag és kapcsolatilag is – párhuzamba állítható a táplálékéhséggel. Hiányos táplálkozás, jóllakottság, ingyencség, torkosság, különc étkezési szokások, aszkézis, konyhaművészet és jó koszt csupa olyan fogalom, amelyet a táplálkozás területéről könnyűszerrel átvihetünk az érzékelés területére. A túltápláltságnak a túlingerlés a megfelelője. Normális körülmények között, amikor bőséges az ellátás és nagy a választék, a választást erősen befolyásolja az egyéni ízlés. Lehetséges, hogy az idegenkedés vagy vonzódás többé-kevésbé alkatilag meghatározott, problémánk szempontjából azonban ennek most nincs jelentősége.

A szociálpszichiátert az izgatja, mi történik a kisgyermekkel az után, hogy a természetes fejlődési folyamat során leválik anyjáról. Az eddig elmondottakat „köznyelvi kifejezéssel”⁷ valahogy így összegezzhetjük: „Ha nem simogatják a gerincagyadat, kiszikkad.” Amikor lezárul az anyához fűződő intim kapcsolat időszaka, az ember élete végéig dilemma elé kerül, melyben sorsa és életben maradása a tét. A csecsemő-szintű fizikai intimitás fennmaradásának társadalmi, pszichológiai és biológiai erők állják útját; ugyanakkor soha nem adjuk fel törekvésünket annak elérésére. Az esetek többségében kompromisszum születik. Az ember megtanulja, hogyan érje be rejtettebb, sőt akár jelképes gondozási formákkal is, egészen addig, hogy olykor már az elismerés apró jele is elegendő a számára; ugyanakkor szemernyt sem csökken a fizikai kapcsolat iránti eredeti szükséglete.

A kompromisszum folyamatát különböző kifejezésekkel jelölhetjük, például a „szublimáció” szóval, de bárminek nevezzük is, az eredmény azonos: a gyermeki ingeréhség részlegesen átalakul valamivé, amit elismeréshétségnek nevezhetünk. Minél bonyolultabbá válik a kompromisszum, annál egyénibb lesz az illető elismerési vágya; ezek a megkülönböztető jegyek teszik változattossá a társas érintkezést, és határozzák meg az egyén sorsát. Egy filmszínésznek esetleg heti száz simogató érintés* is kell hódolónak névtelen és alakatlan tömegétől ahhoz, hogy a gerincagya ki ne szikkadjon. Egy tudós ezzel szemben akkor is megőrizheti fizikai és lelki egészségét, ha valamely nagyra becsült mester évente akár csak egy elismerő „érintésben” részesíti.

Az érintést az intim fizikai kapcsolat általános fogalmaként használjuk; a gyakorlatban ez különféle formákat ölthet. Vannak, akik valóban megsimogatják a gyermeket; egyesek átölelik vagy barátságosan megpaskolják, mások játékosan megcsipdesik vagy megfricskázzák. Mindezeknek megvan a megfelelőjük a beszélgetésben is. Akár meg is jósolhatnánk, hogyan gondoz valaki egy kisbabát, ha halljuk beszélni. Az *érintés* fogalmát, jelentésbővítéssel, minden olyan aktus jelölésére alkalmazhatjuk, amely a másik ember jelenlétét nyugtázza. Így tehát az érintés szót a társas cselekvés alapvető egységként használhatjuk. Az érintések cseréje *tranzakció*, ez pedig a társas érintkezés egysége.

A játszámák elméletét illetően a következő elv kristályosodik ki: akármilyen legyen is a társas érintkezés, biológiailag mindenképpen előnyösebb, mint ha semmilyen érintkezés nincs. Ezt a tételt S. Levine⁸ néhány jelentős patkánykísérlete is igazolta: a gondozás nemcsak a fizikai, az agyi és az érzelmi fejlődést, hanem az agy biokémiáját is kedvezően befolyásolta, sőt fokozta a leukémiával szembeni ellenálló képességet. Igen sokatmondó tény, hogy a

* Az emberi kapcsolatokból érkező ingert Berne *stroke*-nak nevezi, amit most *érintés*nek fordítunk, szemben a korábban használt *simogatás* szóval, hiszen nemcsak a kellemes, hanem a fájdalmas, akár brutális kapcsolati ingerek is *stroke*-ok. Az elmúlt években megjelent magyar nyelvű TA-irodalomban szinonimaként találkozhatunk a *sztrók* szóval is.

gyengéd gondozás és a fájdalmas áramütés egyforma hatékonysággal szolgálta az állatok egészségét.

E bizonyítékok tudatában fokozott önbizalommal vághatunk neki a következő résznek.

2. AZ IDŐ STRUKTURÁLÁSA

Elfogadtuk, hogy a kisgyermeknél a gondozás, a felnőttnél annak jelképes megfelelője, az elismerés, értéket képvisel az életben maradás szempontjából. Kérdés, mi következik mindebből. Egyszerűen szólva: mit tehetnek az emberek, miután kölcsönösen üdvözölték egymást, függetlenül attól, hogy egyszavas, „srácos” köszöntés volt ez, vagy pedig többórás keleti rituálé? Az ingeréhség és az elismeréséhség után a *strukturáéhség* következik. A serdülőök örök problémája: „És aztán mit mondjak neki?” De nemcsak a serdülő, hanem sok felnőtt is úgy érzi, nincs kényelmetlenebb dolog, mint az érintkezésben támadt folytonossági hiány, a néma, strukturálatlan időtartam, amikor egyik jelenlevő sem tud értelmesebbet kiizzadni, mint hogy: „Ugye milyen függőlegesek ma a falak?” Az ember örök problémája, hogyan strukturálja az ébrenlét óráit. Ebben az egzisztenciális értelemben minden társas létezésnek az a funkciója, hogy kölcsönösen segítsük egymást ebben a vállalkozásban.

Az idő strukturálásának műveleti oldalát programozásnak nevezhetjük. Három vonatkozása van: tárgyi, kapcsolati és egyéni. Az időstrukturálás legegyszerűbb, legkényelmesebb és leghasznosabb módja valamilyen vállalkozás, melynek az a rendeltetése, hogy megbirkózzon a tárgyi világgal: ez pedig a munka. Az ilyen vállalkozást szaknyelven tevékenységnek nevezik; a „munka” kifejezés azért nem megfelelő, mert a szociálpszichiátria általános elmélete a társas érintkezést is a munka egyik formájának tekinti.

Az ember birkózik a külső valósággal, viszontagságok érik – ez a forrása az *anyag programozásnak*. Bennünket ez itt csak annyiban érdekel, amennyiben

ezek a tevékenységek az érintésekhez, az elismeréshez és a társas érintkezés egyéb, bonyolultabb formáihoz szolgálnak háttérül. Az anyagi/tárgyi programozás elsődlegesen nem kapcsolati probléma; alapja lényegében az adatfeldolgozás. Amikor egy csapat hajót épít, mérések, valószínűség-számítások hosszú sorára támaszkodik, és bárminemű társas érintkezést ennek rendel alá, mert csak így haladhat előre a hajó építése.

A *társas vagy kapcsolati* programozás* hagyományos, rituális vagy félrituális érintkezéseket eredményez. Fő kritériuma a helyi elfogadhatóság. A köznyelv ezt nevezi „jó modornak”. A szülők a világ minden táján megtanítják utódaikat viselkedni: mik a helyes üdvözlési, étkezési, ürítési, udvarlási és gyászrituálék, vagy hogy hogyan beszélgessenek valamilyen témáról a megfelelő tompításokkal és erősítésekkel. A tompítás és erősítés nem egyéb, mint tapintat és diplomáciai érzék; bizonyos ügyeskedések egyetemesek, mások helyi jellegűek. Helyi, ősi hagyomány bátorítja vagy tiltja, lehet-e bőfögni az étkezésnél, lehet-e érdeklődést tanúsítani más felesége iránt. E két sajátságos tranzakció között például fordított kölcsönösségi viszony figyelhető meg: rendszerint nem tanácsos az asszony nép után érdeklődni ott, ahol az emberek bőfögnek étkezés után; olyan helyeken viszont, ahol lehet az asszony nép után érdeklődni, ott nem tanácsos étkezéskor bőfögni. Rendszerint formális rituálék előzik meg a félrituális, alkalmi beszélgetéseket; az utóbbiakat megkülönböztetésül *időtöltéseknek* nevezzük.

Miközben két ember közelebbről megismeri egymást, egyre több és több *egyéni programozás* csúszik be, és „incidensek” adódnak. Felületesen nézve véletlennek is tűnhetnek – az érintett felek talán annak is minősítik őket. A gondos vizsgálat azonban felfedi, hogy az incidensek bizonyos mintákat követnek; csoportosíthatók és osztályozhatók, lépésrendjüket pedig kimondatlan szabályok irányítják. Az előírások mindaddig rejtettek maradnak, amíg a

* A korábbi magyar kiadásokban a *társadalmi* kifejezés szerepelt a *social* angol fordításaként, ezúttal a mindenkori szövegekörnyezet szerint a *társas*, a *kapcsolati* vagy *társadalmi* szavakat használjuk.

barátságok vagy ellenségeskedések úgy haladnak, mint ha a kártyaszabályok kézikönyvét követnék, de nyomban előtűnnek, mihelyt valaki rendhagyó lépésre vetemedik – ekkor elhangzik a jelképes, szóbeli vagy jogi „Szabálytalanság!” felkiáltás. Az ilyen sorozatokat, amelyek az időtöltésektől eltérően inkább egyéni, mint társadalmi programozásúak – *játszmáknak* nevezzük. A családi élet és a házasélet, akárcsak a szervezeti élet különböző fajtái, éveken át ugyanannak a játszmának a változataira épülhetnek.

Amikor azt állítjuk, hogy társadalmi tevékenységeink során javarészt játszmákat játszunk, ez nem jelenti szükségképpen azt, hogy főként csak „szórakozunk” vagy hogy játékos mi voltunk ne volna nagyon is komoly. Ellenkezőleg: a futball és a többi atlétikai „játszma” néha legkevésbé sem szórakozás, a játékosok olykor roppant ádázak; az ilyen játszmák, akárcsak a szerencsejátékok és a „játék” egyéb formái, alkalmanként rendkívül komolyak, sőt akár végzetesek is lehetnek. Másfelől egyes szerzők – mint például Huizinga⁹ – olyan súlyos dolgokat is a „játékhoz” sorolnak, mint a kannibálok ünnepi lakomái. Ne tekintsük tehát felelőtlenségnek, tréfálkozásnak vagy barbárságnak, ha tragikus magatartásformákban is – mint az öngyilkosságban, az alkoholizmusban, a kábítószer-élvezetben, a bűnözésben vagy a szkizofréniában – „játszmák lejátszását” látjuk. Az emberi játék legfőbb jellegzetessége nem az, hogy a benne megnyilatkozó érzelmek csak szimuláltak lennének, hanem hogy szabályozottak. Ez olyankor látszik világosan, ha valamilyen érthetetlen indulatkitörésre megtorlás a válasz. A játék lehet zordon, sőt végzetesen komoly, de a társas szankciók csak akkor súlyosak, ha valaki vétett a szabályok ellen.

Az időtöltések és játszmák a valódi átélt intimitás pótlékai. Ezért inkább csak előzetes elköteleződésnek, semmint közösségvállalásnak tekinthetjük őket; és ezért jellemezhetőek markáns játékformákként. Az intimitás akkor kezdődik, amikor az egyéni (rendszerint ösztönös) programozás intenzívebbé válik, s mind a kapcsolati szabályozás, mind a rejtett korlátozások és indítékok kezdenek veszíteni erejükből. Az intimitás az egyetlen tökéletesen kielégítő válasz az ingeréhségre, az elismeréshégre és a struktúraéhségre. Prototípusa a szerelmi egyesülés.

Az élet fennmaradása szempontjából a struktúraéhség ugyanolyan fontos, mint az ingeréhség. Az ingeréhség és az elismeréshőség egyaránt szükségletet fejez ki: el akarjuk kerülni, hogy érzékszerveink és érzelmeink a nélkülözés állapotába jussanak, mivel ez biológiai leromláshoz vezet. A struktúraéhség az unalom elkerülésének szükségletét fejezi ki. Kierkegaard¹⁰ rámutatott, milyen bajok származnak a strukturálatlan időből. A hosszú ideig tartó unalom az érzelmi nélkülözés szinonimája, és ugyanazokkal a következményekkel járhat.

A magányos ember kétféle módon strukturálhatja az időt: tevékenységgel és fantáziával. Maradhat valaki magányos mások jelenlétében is, ezt minden pedagógus tudja. Ha valaki egy-két vagy több tagból álló csoport tagja, többféle lehetősége nyílik az idő strukturálására. Bonyolultságuk sorrendjében ezek a következők: 1. rituálék, 2. időtöltések, 3. játsszák, 4. intimitás és 5. tevékenység – ez utóbbi mintául szolgálhat a másik négy bármelyikéhez is. A csoport mindegyik tagjának az a célja, hogy a többiekkel lebonyolított tranzakciókból a lehető legtöbb kielégüléshez jusson. Minél nyitottabb a személyiség, annál több kielégüléshez juthat. A társas műveletek zöme automatikus programozású. Mivel az így nyert „kielégülések” némelyikét – például az önpusztító jellegűeket – nehéz a „kielégülés” szó szokásos értelmében elfogadni, célszerűbb olyan, semlegesebb kifejezéssel illetni őket, mint amilyen a „nyereség” vagy az „előny”.

A társas érintkezésből származó előnyök a testi és a lelki egyensúllyal függnek össze. A következő tényezőkre vonatkoznak: 1. feszültségcsökkenés, 2. ártalmas helyzetek elkerülése, 3. az érintés megszerzése és 4. a fennálló egyensúly fenntartása. Fiziológusok, pszichológusok és pszichoanalitikusok behatóan vizsgálták és megvitatták ezeket a tényezőket. A szociálpszichiátria nyelvére lefordítva a következőképpen jelölhetjük őket: 1. elsődleges belső nyereségek 2. elsődleges külső nyereségek, 3. másodlagos nyereségek és 4. egzisztenciális (sorskönyvi*) nyereségek. Az első három megfelel annak, amit

* Berne itt az 1950-es és 1960-as évek filozófiai fogalmát (*egzisztenciális előny*) használja, amit a mai olvasónak valószínűleg nehezebb értelmeznie, mint ha a Berne-i tranzakcióelemzés

Freud „betegségből származó előnyként” írt le, éspedig: a belső paranózikus nyereség, a külső paranózikus nyereség és az epinózikus nyereség.¹¹ A tapasztalat megmutatta, hogy a társas tranzakciókat sokkal hasznosabb és tanulságosabb az általuk nyújtott nyereségek szempontjából vizsgálni, semmint védekező műveletként kezelni. Először is, a legjobb védekezés az, ha valaki egyáltalán nem bonyolódik tranzakciókba; másodsor, a „védekezések” fogalma csupán az előnyök/nyereségek első két osztályának egy részét fedi, a maradék, a harmadik és a negyedik osztállyal együtt, ebből a szempontból elsikkad.

A társas érintkezés legtöbb örömet nyújtó formái – akár beágyazódnak valamilyen tevékenységi sémába, akár nem – a játszmák és az intimitás. A hosszú ideig tartó intimitás ritka, és akkor is főként zártan magánjellegű; a lényeges társadalmi érintkezés nagy általánosságban játszmaformát ölt, és bennünket most elsősorban ez a téma érdekel. Az időstrukturalás kérdéséhez további adalékokkal szolgál a szerző csoportdinamikáról írott könyve.¹²

e könyvben még alig említett, de kulcsfontosságú fogalmát, a *sorskönyvet (szkript)* és a *sorskönyvi nyereséget* használjuk. Itt ugyanis erről van szó. Az egyes játszmák elemzésénél is ezt a megoldást követtük.