

I. rész

JÁTSZMAELEMZÉS

Strukturális elemzés

A spontán társas tevékenységet legtermékenyebben a pszichotermés csoportok bizonyos fajtáiban figyelhetjük meg. Kiténik, hogy az emberek időről időre figyelemre méltó módon változnak magatartásukon, nézőpontjukon, hangjukon, szókincsükön és egyéb viselkedési sajátosságaikon. A viselkedésbeli változásokat gyakran érzelmi eltolódások kísérik. Úgy látszik, a magatartásformák bizonyos készlete minden emberben egy bizonyos lelkiállapot megfelelője, míg egy másik készlet egy másfajta pszichikus attitűd járuléka; a kettő gyakran ellentétben áll. Ezek a változások és eltérések vezettek el az *én-állapotok* fogalmához.

Szaknyelven az én-állapot fenomenológiai vonatkozásban érzések összefüggő rendszereként, működési vonatkozásban pedig összefüggő magatartásminták készleteként írható le. Gyakorlati formában: az érzések rendszerét megfelelő magatartásminták együttese kíséri. Az ilyen én-állapotok korlátozott választéka mindenkinek rendelkezésére áll; ezek nem szerepek, hanem lélektani realitások. A választékot a következő kategóriákba csoportosíthatjuk: 1. a szülőkére hasonlító én-állapotok, 2. autonóm módon, a valóság tárgyilagos értékelésére irányuló én-állapotok és 3. archaikus maradványokat képviselő, korai gyermekkorban rögzült, de még mindig aktív én-állapotok. Szaknyelven *exteropszichikus*, *neopszichikus* és *archeopszichikus* én-állapotoknak nevezzük őket. Megnyilvánulásaikat köznyelven így jelöljük: szülői, felnőtti és gyermeki. Ezek az egyszerű kifejezések, a legszakosított okfejtéseket kivéve, mindenre beválnak.

Kiindulópontunk tehát a következő: egy-egy emberi közösség minden egyes tagjában, minden pillanatban szülői, felnőtti vagy gyermeki én-állapotok jutnak kifejezésre; az egyének, ha különböző fokú készséggel is, de képesek átváltani az egyik én-állapotból a másikba. Ezek a megfigyelések bizonyos diagnosztikus megállapításokhoz vezetnek. „Ez most a szülői éned” annyit jelent: „Most ugyanabban a lelkiállapotban vagy, mint valamelyik szülőd (vagy szülőpótlékod) szokott lenni; úgy reagálsz, ahogyan ő reagálna; ugyanolyan kedélyállapotban, ugyanazokkal a gesztusokkal, szókészlettel, érzésekkel stb.” „Ez most a felnőtti éned” annyit jelent: „Most éppen autonóm módon, tárgyilagosan értékelted a helyzetet, és előítélet-mentesen fejezed ki ezeket a gondolati folyamatokat, a benned felmerült problémákat és következtetéseket.” „Ez most a gyermeki éned” annyit jelent: „Reagálásod módja és célzata ugyanaz, mint lett volna kisfiú vagy kislány korodban.”

Mindez a következőket foglalja magába:

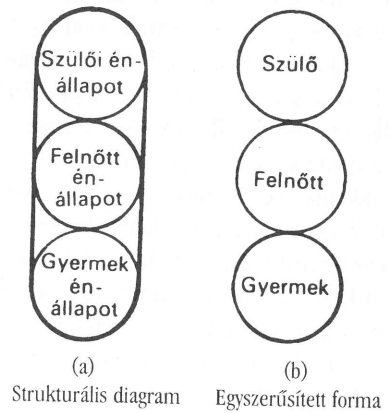
1. Mindenkinek voltak szülei (vagy szülőpótlékai), és így mindenki magában hordozza az én-állapot olyan készletét, amely újratermeli a szülők én-állapotait (úgy, ahogyan az egyén érzékeltte őket); ezek a szülői én-állapotok bizonyos körülmények között aktivizálódhatnak (exteropszichikus működés). Köznnyelven: „Mindenkiben lakozik egy Szülő.”

2. Mindenki (beleértve a gyerekeket, az értelmi fogyatékosokat és a szkizofréneket is) képes objektív adatfeldolgozásra, ha a megfelelő én-állapot működésbe hozható (neopszichikus működés). Köznnyelven: „Mindenkiben lakozik egy Felnőtt.”

3. Mindenki volt egyszer fiatalabb, mint az adott pillanatban, és magában hordoz olyan, a korábbi éveiben rögzült maradványokat, amelyek bizonyos körülmények között aktivizálódhatnak (archeopszichikus működés). Köznnyelven: „Mindenki magában hordoz egy kisfiút vagy kislányt.”

Ezen a ponton most már célszerű az 1/a-val jelzett ábra felvázolása; *strukturális diagramnak* nevezzük. Nézőpontunkból

ez az egyén teljes személyiségének diagramja. Magába foglalja a személyiség szülői, felnőtti és gyermeki én-állapotát. Ezek gondosan el vannak különítve egymástól, mert erősen különböznek, és mert gyakran ellentétbe kerülnek egymással. A tapasztalatlan szemlélő első pillanatban nem látja világosan a különbségeket, de rövid idő alatt frappánsá és érdekessé válnak bárki számára, aki veszi a fáradságot, hogy megtanulja a strukturális diagnózist. A továbbiakban a valóságos személyeket kisbetűvel szülőknak, felnőtteknek és gyermekeknek nevezzük; a nagybetűs Szülő, Felnőttet és Gyermeket a szóban forgó én-állapot megjelölésére tartjuk fenn. Az 1/b. ábra a strukturális diagram megfelelő, leegyszerűsített formáját mutatja.



1. ábra

Mielőtt befejeznénk a strukturális elemzés témáját, meg kell említenünk bizonyos problémákat.

1. A „gyermekes” szót a strukturális elemzésben sohasem használjuk, mivel olyan mellékzöngéi vannak, mint a nemkívánatosság, valami, amit le kell állítani, amitől meg kell szabadul-

ni. A Gyermek (az archaikus én-állapot) leírásához a „gyermeki” kifejezést használjuk, tekintve, hogy ez biológiai jellegűbb és előítélet-mentesebb. Valójában a Gyermek nem is egy módon a személyiség legértékesebb része, és ugyanazt viheti be az egyén életébe, amivel egy valóságos gyermek gazdagíthatja a család életét: báj, öröm és alkotókészség forrása. Ha az egyénben lakozó Gyermek zavart és nem egészséges, akkor a következmények kellemetlenek lehetnek, de ebben az esetben is lehet és kell tenni valamit.

2. Hasonlóképpen áll a dolog az „érett” és „éretlen” szavakkal. A mi rendszerünkben nem létezik „éretlen személy”. Csúppán olyan emberek vannak, akikben a Gyermek nem helyénvaló módon vagy terméketlenül kerekedik felül, de ezeknek az embereknek is van teljes, jól strukturált Felnőttjük: mindössze fel kell fedni és aktivizálni. Megfordítva: az úgynevezett „érett emberek” azok, akik az idő java részében képesek a Felnőttet ellenőrzésük alatt tartani, de alkalomadtán a bennük levő Gyermek, mint mindenki másban, akár felül is kerekedhet – nemegyszer meghökkentő eredménnyel.

3. Megemlítenéd, hogy a Szülő kétféleképpen, közvetlen és közvetett formában nyilvánul meg. Az egyik: aktív én-állapot; a másik: hatás. A közvetlen, aktív formában az illető úgy válaszol, ahogyan tulajdon apja (vagy anyja) ténylegesen válaszolt. („Tégy úgy, ahogyan én.”) A közvetett hatás esetében az illető úgy válaszol, ahogyan elvárták tőle. („Ne azt tedd, amit én teszek, azt tedd, amit mondok.”) Az első esetben olyan lesz, mint ők, a másodikban alkalmazkodik a kívánalmaikhoz.

4. A Gyermek is két formában nyilvánul meg. Az egyik: az *alkalmazkodó* Gyermek; a másik: a *természetes* Gyermek. Az alkalmazkodó Gyermek szülői befolyásra módosítja viselkedését. Úgy viselkedik, ahogyan apja (vagy anyja) kívánta, például engedékenyen vagy koraéretten, de visszahúzódva vagy nyafogva is alkalmazkodhat. Ilyenkor a szülői hatás az ok, az alkalmazkodó Gyermek pedig az okozat. A természetes Gyermek spontán kife-

jeződé: például lázadás vagy alkotókészség. A strukturális elemzés érvényességét jól igazolja az alkoholizmus vizsgálata. A rézségesség először rendszerint a Szülőt fosztja meg erejétől; az alkalmazkodó Gyermek felszabadul a Szülő hatása alól, és ezáltal természetes Gyermekké válik.

Az eredményes játszmaelemzés szempontjából csak ritkán szükséges átlépnünk a fentiekben körvonalazott határokat, amennyiben a személyiség struktúrájáról van szó.

Az én-állapotok normális fiziológiai jelenségek. A lelki élet szerve és szervezője az emberi agy; termékei én-állapotok formájában szerveződnek meg és raktározódnak el. Penfield és társainak kutatómunkája^{1, 2} már néhány konkrét bizonyítékkal is alátámasztotta ezt a megállapítást. Az emberben különböző szinteken másfajta csoportosítórendszerek is működnek – mint például az adatszerű emlékezet –, de a tapasztalás természetes formáját a változó lelkiállapotokban kell látnunk. Az én-állapotok minden egyes típusának nagy értéke van az emberi szervezet életműködése szempontjából.

A Gyermekben intuíciók,³ alkotókészség, spontán hajtóerők és örömök sejlének.

A Felnőtt a fennmaradáshoz szükséges. Adatokat dolgoz fel, valószínűségi számításokat végez; az ember ezek segítségével *birkozhat meg sikeresen a külvilággal. A Felnőtt szerzi meg a tapasztalatokat* arról is, hogy mi jár kudarccal, és mi nyújt örömet. Amikor például egy forgalmas úton kell átkelnünk, a sebességadatokat komplex sorozatát kell feldolgoznunk; addig nem cselekszünk, amíg a számítások nem jelzik, hogy igen nagy valószínűséggel biztonságban érhetünk át a túloldalra. Az ilyen típusú sikeres becslések olyasfajta jóleső érzést váltanak ki, mint a síelés, a repülés, a vitorlázás és az egyéb mozgásos sportok okozta öröm. A Felnőttnek még egy feladata van: szabályozza a Szülő és a Gyermek tevékenységét, és tárgyilagosan közvetít közöttük.

A Szülőnek két fő funkciója van. Először: lehetővé teszi, hogy az egyén a valóságos gyermekek szülőjeként sikeresen működ-

hessék, és így előmozdítsa az emberi faj fennmaradását. A Szülő értékét ebben a vonatkozásban jól szemlélteti az a tény, hogy a kisgyermekkorukban árván maradt emberek sokkal több nehézséggel küszködnek gyermekeik felnevelése során, mint azok, akiknek még serdülőkorukban is sértetlen volt az otthoni környezetük. Másodsor: bizonyos válaszokat automatikussá tesz, s ez sok időt és energiát takarít meg. Számos dolgot azért teszünk, mert „így szoktuk tenni”. A Felnőtt ezáltal mentesül attól, hogy mindenféle csip-csup ügyben döntést hozzon, fontosabb kérdéseknek szentelheti magát, s a rutinügyeket a Szülőre hagyhatja.

Így tehát a személyiség mindhárom arculatának igen nagy az értéke, mind a fennmaradás, mind az életvezetés szempontjából. Elemzésük és újraszervezésük csak akkor indokolt, ha egyikük vagy másikuk megbontja az egészséges egyensúlyt. Másikülönben mindhárom – a Szülő, a Felnőtt és a Gyermeke – egyforma megbecsülést érdemel, és mindegyiküket törvényes hely illeti meg a teljes és termékeny életben.

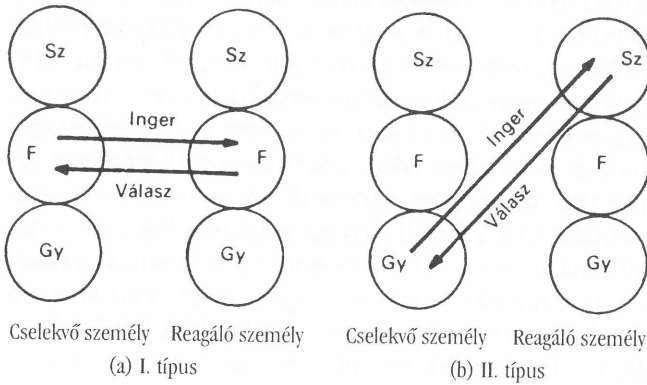
2. fejezet

Tranzakcionális elemzés

A társas érintkezés egységét tranzakciónak nevezzük. Ha két vagy több ember valamilyen társas összefüggésben találkozik, egyikük előbb vagy utóbb beszélgetésbe kezd, vagy más módon jelzi, hogy tudomásul vette a többiek jelenlétét. Ezt nevezzük *tranzakciós ingernek*. Erre egy másik személy olyasmit mond vagy tesz, ami valamilyen módon ezzel az ingerrel kapcsolatban; ezt nevezzük *tranzakciós válasznak*. Az egyszerű tranzakciós elemzés annak a megállapításával foglalkozik, hogy milyen érzéskülönbségek mozgósították a tranzakciós ingert, és milyenek váltották ki a tranzakciós választ. A legegyszerűbb tranzakciókban mind az ingert, mind a választ az érdekelt felek Felnőttje adja. Ha a cselekvő személy például az eléje táruló adatokból úgy vélekedik, hogy most a szikére van szüksége, kinyújtja a kezét. A reagáló személy megérti a gesztust, felbecsüli a szükséges erőit és távolságot, és pontosan oda helyezi a szike nyelét, ahová a sebes ember várja. A Felnőtt–Felnőtt tranzakcióhoz egyszerűségben legközelebb a Gyermeke–Szülő tranzakciók állnak. A lázas gyermek egy pohár vizet kér, és anyja, aki ápolja, odahozza.

Mindkét fenti tranzakció *kiegészítő jellegű*, vagyis a válasz pontos, megfelel a várakozásnak, és követi az egészséges emberi viszonylatok természetes rendjét. Az első – I. típusú kiegészítő tranzakció néven – a 2/a ábrán látható. A másodikat, a II. típusú kiegészítő tranzakciót a 2/b ábra mutatja be. Nyilvánvaló azonban, hogy a tranzakciók többnyire láncreakcióban követik egymást; minden válasz maga is ingerre válik. A kommunikáció első szabálya úgy hangzik, hogy a kommunikáció mindaddig si-

mán gördül, ameddig a tranzakciók kiegészítő jellegűek; ebből szükségszerűen következik, hogy ameddig a tranzakciók kiegészítő jellegűek, a kommunikáció, elvben, a végtelenségig folytatható. Ezek a szabályok függetlenek a tranzakciók természetétől és tartalmától; teljes mértékben a művelet vektorainak irányán alapulnak. Ameddig a tranzakciók kiegészítő jellegűek, a szabály szempontjából mellékes, hogy a két ember kritizáló pletykáiba merült-e el (Szülő–Szülő), valamilyen problémát old-e meg

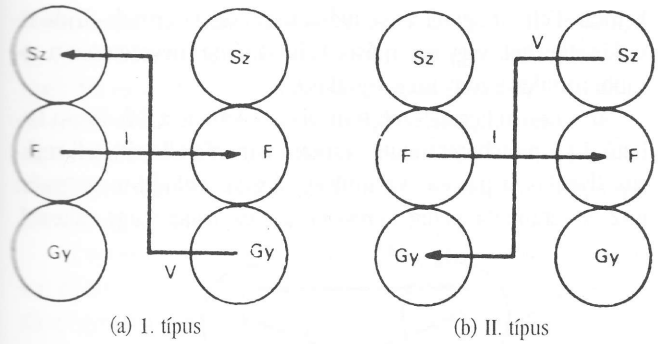


Kiegészítő tranzakciók
2. ábra

(Felnőtt–Felnőtt), vagy együtt játszik (Gyermek–Gyermek vagy Szülő–Gyermek).

Az ellentétes szabály így hangzik: a kommunikáció *keresztzett* tranzakció esetén megszakad. A legegyszerűbb fajtájú keresztzett tranzakció, amely a világon a legtöbb nehézséget okozta és okozza a társas érintkezésben, legyen az házasság, szerelem, barátság vagy munka, I. típusú keresztzett tranzakció néven a 3/a ábrán látható.

Ez a tranzakció áll a pszichoterapeuták figyelmének a középpontjában, és a pszichoanalízisben ezt írják le klasszikus indu-

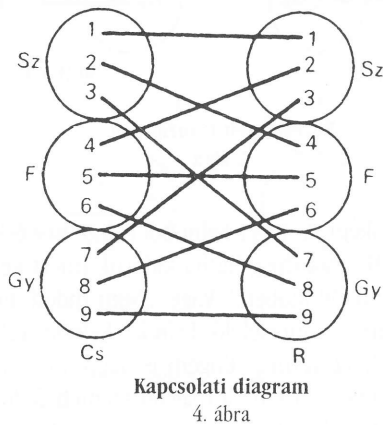


Keresztzett tranzakciók
3. ábra

latív reakcióként. Az inger Felnőtől Felnőthöz érkezik. Például így: „Nézzük csak meg, hátha kiderül, miért kezdte erősebben inni az utóbbi időben.” Vagy: „Nem tudod, hol vannak az ingombjaim?” A megfelelő Felnőtt–Felnőtt válaszok így hangzanának: „Nézzük meg? Engem is nagyon érdekelne!” Illetve: „Az íróasztalon.” De ha a reagáló személy felfortyan, akkor ilyesféle válaszok érkezik: „Csak kritizálni tudsz, úgy, mint annak idején az apám.” Illetve: „Már megint én vagyok a felelős mindenért.” Ezek Gyermek–Szülő válaszok, és mint a tranzakciós diagramon láthatjuk, a vektorok keresztelik egymást. Ilyen esetekben az ivással vagy az ingombokkal kapcsolatos problémákat mindaddig fel kell függeszteni, amíg nem tudjuk a vektorokat átrendezni. Az ivás esetében ez néhány hónapot is igénybe vehet, de az ingombok esetében néhány másodperc is elegendő lehet. Vagy a cselekvő személynek kell – a reagáló személyben hirtelen aktívá lett Gyermek kiegészítőjeként – Szülővé válnia, vagy a reagáló személyben kell a Felnőtnek aktívá válnia, a cselekvő személy Felnőttjének kiegészítőjeként. Ha a háztartási alkalmazott fellázad valamilyen mosogatósi vita során, akkor véget ér az edényekről folytatott

Felnőtt–Felnőtt beszélgetés; utána vagy csak Gyermek–Szülő vita következhet, vagy egy másik Felnőtt-téma, nevezetesen a további munkaviszony megtárgyalása.

Az I. típusú keresztezett tranzakció ellentéte a 3/b ábrán látható. Ez a pszichoterapeuta számára ismerős ellenátvételi reakció. Ilyenkor a páciens valamilyen tárgyias Felnőtt-megjegyzést tesz, a terapeuta pedig keresztezi a vektorokat: úgy válaszol,



mint ha a szülő beszélne a gyerekéhez. Ez a II. típusú keresztezett tranzakció. A mindennapi életben a „Nem tudod, hol vannak az inggombjaim?” kiugraszthatja a másiktól azt, hogy „Miért nem ügyelsz a saját holmidra? Már nem vagy gyerek”.

Néhány érdekes geometriai (topológiai) vonást figyelhetünk meg a *Kapcsolati diagramon* (4. ábra), amely a cselekvő és a reagáló személy közötti társas cselekvés kilenc lehetséges vektorát szemlélteti. A „pszichológiailag egyenlők” közötti kiegészítő tranzakciókat az (1-1)–(1-1), az (5-5)–(5-5) és a (9-9)–(9-9) ábrázolja. Ezenkívül még három másik kiegészítő tranzakció van: (2-4)–(4-2), (3-7)–(7-3) és (6-8)–(8-6). Az összes többi kombináció keresztezett tranzakció, és az esetek zömében ezek

keresztezésként jelentkeznek a diagramon – lásd például (3-7)–(3-7), ami két némán egymásra meredő embert eredményez. Ha egyikük sem enged, vége szakad a kommunikációnak, és el kell válniuk. A legkézenfekvőbb megoldás ilyenkor: engedni, és áttérni a (7-3)-ra, amely a „Perpatvar” nevű játszma végződhet; vagy még inkább az (5-5)–(5-5)-re, amikor is mindkét fél nevetésben tör ki, vagy kezet ráz.

Az egyszerű kiegészítő tranzakciók általában felszínes munka- és társas kapcsolatokban zajlanak; könnyen megzavarhatják őket egyszerű keresztezett tranzakciók. A felszínes kapcsolat voltaképpen így is meghatározható: egyszerű kiegészítő tranzakciókra szorító kapcsolat. Ilyen kapcsolatokkal a különböző tevékenységek, rituálék és szórakozások során találkozunk. Sokkal összetettebbek a *rejtett tranzakciók*, amelyek egyidejűleg kettőnél több én-állapotnak megfelelő tevékenységet jelentenek: ez a kategória a játszmák alapja. A kereskedők előszeretettel bonyolítanak le *szöveget bezáró tranzakciókat*, ezek három én-állapotot mozgósítanak. Az alábbi párbeszéd durva, de drámai illusztrációja egy kereskedői játszmának:

Kereskedő: „Ez itt jobb, de maga ezt aligha engedheti meg magának.”

Háziasszony: „Márpedig ezt fogom megvenni.”

Ennek a tranzakciónak az elemzését az 5/a ábra szemlélteti. A kereskedő mint Felnőtt két objektív tényt szögez le: „Ez itt jobb”, és „Maga ezt aligha engedheti meg magának”. A látszólagos vagy *társadalmi szinten* ezek a szavak a Felnőtten célozzák meg a háziasszonyban, és a Felnőtt válaszában így kellene szólnia: „Mindkét dologban igaza van.” Igen ám, de a rejtett, a *pszichológiai* vektort a kereskedő jól begyakorolt és tapasztalt Felnöttje irányítja a háziasszonyban lakozó Gyermek felé. A kereskedő megállapításának helyességét a Gyermek válasza bizonyítja, amely valójában ezt mondja: „Fütyülök az anyagi következményekre, megmutatom ennek az arcátlan fickónak, hogy érek annyit, mint bármelyik vevője.” A tranzakció mindkét szinten ki-

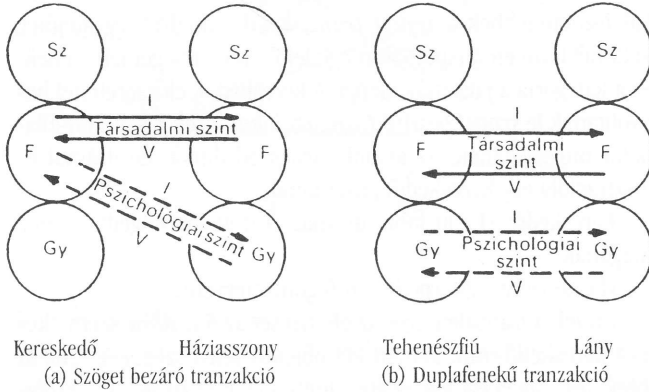
egészítő, mivel a háziasszony feleletét szó szerint veszik, mintha egy Felnőtt kötne adásvételi szerződést.

A *duplafenekű* rejtett tranzakcióban négy én-állapot vesz részt; rendszerint flörtjátzmákban fordul elő.

Tehenészfű: „Jöjjön, nézze meg az istállókat!”

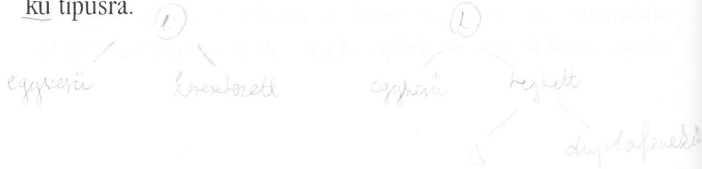
Látogató: „Kislány korom óta imádom az istállókat.”

Mint az 5/b ábra mutatja, társadalmi szinten itt Felnőtt-be-szélgetés folyik istállókról, pszichológiai szinten pedig Gyermek-beszélgetés szexjátékról. A felszínen úgy látszik, mintha a Felnőtt kezdeményezne, de mint a legtöbb játzmában, itt is a Gyermek határozza meg a kimenetelt, és a résztvevők meglepetésnek nézhetnek elébe.



Rejtett tranzakciók
5. ábra

A tranzakciókat tehát a következőképpen osztályozhatjuk: kiegészítő vagy keresztezett, és egyszerű vagy rejtett tranzakciók, a rejtetteket pedig tovább bonthatjuk szöveget bezáró és duplafenekű típusra.



Eljárások és rituálék

A tranzakciók rendszerint sorozatban zajlanak te. A sorozatokat nem a véletlen állítja elő: programozottak. A programozás a következő három forrás egyikéből származhat: Szülőtől, Felnőtől vagy Gyermektől. Általánosabban fogalmazva: társadalomtól, anyagtól vagy idioszinkráziából. Mivel az alkalmazkodás megköveteli, hogy a Gyermeket mindaddig a Szülő vagy a Felnőtt oltalmazza, amíg ki nem tapasztalja a legkülönbözőbb társas helyzeteket, a Gyermektől eredő programozás a magánélet és az intimitás helyzeteiben bizonyul a legmegfelelőbbnek, itt ugyanis már megtörtént az előzetes kipróbálás.

A társas tevékenység legegyszerűbb formái az eljárások és a rituálék. Egyesek közülük egyetemesek, mások helyi jellegűek, de mindegyiküket meg kell tanulni. Az *eljárás* egyszerű kiegészítő Felnőtt-tranzakciók sorozata, amely a valóság kezelésére irányul. A valóság meghatározható úgy, mint aminek két dimenziója van: egy statikus és egy dinamikus. A *statikus valóság* magába foglalja az anyag összes lehetséges elrendezését a világegyetemben. Az aritmetika például a statikus valóságról tett megállapításokból áll. A *dinamikus valóság* meghatározható úgy, mint az összes energiarendszer kölcsönhatás-lehetőségei a világegyetemben. A kémia például a dinamikus valóságról tett megállapításokat tartalmazza. 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. A pszichoterápia is eljárás oly mértékben, amennyiben a

terapeutában levő Felnőtt ellenőrzése alatt folyik, és nem eljárás oly mértékben, amennyiben a Szülő vagy a Gyermekek veszi át a terapeutában a parancsnokságot. Az eljárás programozását, a cselekvő személy Felnőttjének becslései alapján, az anyag határozza meg.

Az eljárások értékelésekor két változót használunk. *Hatékony* az eljárás akkor, amikor a cselekvő személy a lehető legelőnyösebb módon használja fel a rendelkezésre álló adatokat és tapasztalatokat, eltekintve ismereteinek esetleges fogyatékosságaitól. Ha a Felnőtt adatfeldolgozási folyamatába belép a Szülő vagy a Gyermekek, az eljárás *szennyezett* lesz, és hatékonysága csökken. Az eljárás *hatékonysága* a tényleges eredmények alapján ítélt meg. A hatóerő pszichológiai, a hatékonyság anyagi ismérv. Egy trópusi szigeten a bennszülött segédorvos nagy gyakorlatra tett szert a hályogeltávolításban. Ami tudása volt, azt magas fokú hatóerővel működtette, de mivel kevesebbet tudott, mint az európai katonaorvos, munkája nem volt ugyanolyan hatékony. Az európai erősen rákapott az ivásra, hatóereje ettől megfogyatkozott, de a hatékonysága nem csökkent azonnal. Csak amikor az évek múlásával remegni kezdett a keze, akkor kerekedett fölébe a segédorvos, nemcsak hatóerő, hanem hatékonyság dolgában is. Látható ebből a példából, hogy mindkét változót az eljárások szakértője értékelheti a legjobban – a hatóerőt a cselekvő személlyel kötött ismeretség, a hatékonyságot pedig a tényleges eredmények tanulmányozása alapján.

Ebből a nézőpontból a *rituálé* külső társadalmi erők által beprogramozott egyszerű kiegészítő tranzakciók sztereotipizált sorozata. Az olyan fesztelen rituálé, mint például a búcsúzás egy társaságtól, részleteiben erős helyi eltéréseket mutathat, de alapvető formájában mindig azonos. Az olyan előírtas rituálé, mint például a római katolikus mise, sokkal kevesebb választási lehetőséget kínál. A rituálé formáját a hagyomány szülői úton szabja meg, de újabb keletű „szülői” befolyások köznapi esetekben hasonló, de kevésbé tartós hatást gyakorolhatnak. Néhány,

történelmi vagy antropológiai szempontból különösen érdekes, előírtas rituáléknak két fázisa van: 1. az a fázis, amikor a tranzakciók szigorú szülői cenzúra alatt folynak; 2. a szülőileg engedélyezett szabadság fázisa – ekkor a Gyermekek többé vagy kevésbé teljes tranzakciós szabadságot élvez, ami aztán vad tobzódásba torkollik.

Számos előírtas rituálé erősen szennyezett, de meglehetősen hatékony eljárásként indult. Ahogyan az idő múlt, és a körülmények változtak, eljárásként minden érvényességét elvesztette, viszont megmaradt mint vallási hitből származó cselekmény. Tranzakciós nyelven: bűntudatot enyhítenek, vagy kielégülésre törekednek, és így teljesítik a hagyományos szülői kíváncsalmakat. Ezek az idő strukturálásának biztonságos, megnyugtató (apotropaikus) és nemegyszer élvezetes módját nyújtják.

Jó bevezetésül szolgálnak a játszmaelemzéshez a fesztelen rituálék; ezek közül is legtanulságosabbak az amerikai üdvözlési rituálék.

1A: „Üdv!” (Helló, jó reggelt!)

1B: „Üdv!” (Helló, jó reggelt!)

2A: „Meleg az van, mi?” (Hogy vagy?)

2B: „De milyen. Bár úgy néz ki, hogy esni fog.” (Jól. Te hogy vagy?)

3A: „Hát akkor vigyázz magadra!” (Rendben.)

3B: „Majd látjuk egymást!”

4A: „Viszlát!”

4B: „Viszlát!”

Nyilvánvaló, hogy ennek a párbeszédnek nem az információcsere volt a célja. Ha van is információ, azt bölcsen visszatartják. A-nak tizenöt percébe is beletelne, ha elmondaná, hogy érzi magát, és B, aki csak alkalmi ismerős, nem szívesen szánna ennyi időt a meghallgatására. Ezt a tranzakciósorozatot megfelelő módon „nyolcsimogatásos rituáléknak” nevezhetjük. Ha A és B nagy

sietségben találkozna egymással, mindkettőjüket kielégítené egy kétsimogatásos „Üdv!” – „Üdv!”. Ha régimódi keleti hatalmaságok lennének, akár kétszáz simogatásos rituálét is végigcsinálhatnának, mielőtt rátérnének üzleti ügyeikre. A tranzakciós elemzés zsargonjában A és B kölcsönösen lendített valamelyest egymás egészségén; legalábbis pillanatnyilag „gerincagyuk nem fog kiszáradni”, és ezért mindegyikük hálás.

Ez a rituálé a két fél gondos, intuitív számításain alapul. Ismerettségüknek ezen a fokán felbecsülik, hogy minden találkozásakor pontosan négy simogatással tartoznak egymásnak, éspedig nem gyakrabban, mint napjában egyszer. Ha röviddel – mondjuk félórával – találkozásuk után megint összeakadnak, de nincs új témájuk valamilyen tranzakcióhoz, akkor elhaladhatnak egymás mellett bármiféle jeladás nélkül, esetleg csak kis fejmozdulattal vagy egy odavetett „Üdv!–Üdv!”-vel jelzik, hogy észrevették egymást. Ezek a számítások nemcsak rövid szakaszokra, hanem több hónapos periódusokra is érvényesek. Nézzük most C és D urat, akik átlagosan naponta egyszer találkoznak, fejenként egy-egy simogatásos „Üdv!–Üdv!”-öt váltanak egymással, és ki-ki megy a maga útjára. C egy hónapig szabadságon volt. A visszatérése utáni napon szokás szerint találkozik D-vel. Ha D ezúttal is csupán annyit mond, hogy „Üdv!”, C úgy érzi, hogy megbántották, és „a gerincagya egy cseppet kiszikkad”. Számításai szerint most körülbelül harminc simogatással tartoznak egymásnak. Ez besűríthető néhány tranzakcióba is, ha azok kellőképpen telítettek. Ha megfelelő a lejátszás, D oldalán megközelítőleg az alábbiak követik egymást (ahol is az „intenzitás” vagy „érdeklődés” minden egysége felér egy simogatással):

1D: „Üdv!” (1 egység.)

2D: „Rég nem láttam errefelé!” (2 egység.)

3D: „Óh, csakugyan elvult? Merre járt?” (5 egység.)

4D: „Ejha, ez nagyon érdekes. Hogy történt?” (7 egység.)

5D: „Hát mindenesetre remekül néz ki.” (4 egység.) „A családjával együtt volt?” (4 egység.)

6D: „Hát örülök, hogy megint láttam.” (4 egység.)

7D: „Viszlát.” (1 egység.)

Mindez összesen 28 egységgel ajándékozza meg D-t. Ő is, C is tudja, hogy a hiányzó egységeket másnap pótolják, s így a számla jelenleg, gyakorlati szempontból, ki van egyenlítve. Két nappal később ismét visszatérnek majd a szokásos, kétsimogatásos „Üdv!–Üdv!”-höz. De most már mégis „jobban ismerik egymást”, azaz mindegyik tudja, hogy a másik komolyan vehető, ez pedig hasznosnak bizonyulhat, ha egyszer „társaságban” találkoznak.

Érdeemes megnéznünk fordított esetet is. E és F kétsimogatásos „Üdv!–Üdv!” rituálét állított fel. Egy napon azután, ahelyett hogy a szokásos módon haladnának el egymás mellett, E megáll és megkérdezi: „Hogy van?” A beszélgetés így zajlik le:

1E: „Üdv!”

1F: „Üdv!”

2E: „Hogy van?”

2F: (Meglöpődve) „Jól. És maga?”

3E: „Remekül. Szép meleg időnk van.”

3F: „Igen.” (Óvatosan.) „Bár mintha esőre állna.”

4E: „Örülök, hogy megint láttam.”

4F: „Én is. Sajnos mennem kell, nehogy a könyvtár bezárjon, mire odaérek. Viszlát.”

5E: „Viszlát.”

Miközben F elsiet, magában így morfondíroz: „Vajon mi ütött belé hirtelen? Talán biztosítási kötvényeket árul, vagy valami efféle?” Tranzakciós nyelven: „Ő mindössze egy simogatással tartozik nekem, miért ad ötöt?”

Lássunk egy még egyszerűbb példát annak bizonyítására, hogy ezeknek az egyszerű rituáléknak a természete milyen gyö-

Időtöltések

keresen tranzakciós jellegű, üzletszerű. G azt mondja: „Üdv!”, és H válasz nélkül továbbmegy. G „Mi ütött belé?” reakciója ezt jelenti: „Kapott tőlem egy simogatást, és nem viszonzta.” Ha H ezt más ismerősökkel is elköveti, akkor szűkebb környezetében szóbeszéd tárgya lesz.

Határesetekben néha nehéz különbséget tenni eljárás és rituálé között. A laikus hajlamos arra, hogy a szakmai eljárásokat rituálénak nevezze, noha valójában minden tranzakció épülhet helytálló, sőt létfontosságú tapasztalatra, de a laikus képzettsége nem elegendő ahhoz, hogy ezt tisztán lássa. Megfordítva, a szakemberek hajlamosak rá, hogy ésszerűnek tüntessék fel az adott eljáráshoz még hozzátapadó ritualisztikus elemeket, és kézleggyintéssel intézzék el a laikusokat azon az alapon, hogy nincsenek szakismereteik. Betokosodott szakemberek néha éppen azal akadályozzák meg valamilyen új, helytálló eljárás bevezetését, hogy rituáléként legyintenek rá. Lásd Semmelweis és más újítók sorsát.

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.

Az olyan egyének, akik nem járatosak a rituálékban, illetve valahogyan kényelmetlennek érzik őket, néha úgy kerülnek ki a rituálét, hogy eljárással helyettesítik. Közéjük tartoznak például azok, akik mindig szívesen segítenek a háziasszonynak az ételek és italok elkészítésében és feltálalásában.

Az időtöltések társadalmi és időbeli mátrixai nem egyformán összetettek, ezért bonyolultság dolgában is különböznek. Ha azonban a tranzakciót tekintjük a társas érintkezés egységének, akkor a megfelelő helyzetből kihámozhatjuk a tulajdonságok olyan együttesét, amelyet egyszerű időtöltésnek nevezhetünk. Így határozhatjuk meg: 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. A tranzakciókat folyvást úgy programozzák, hogy a szünet idején mindkét fél maximális nyereséghez vagy előnyhöz jusson. Minél jobban alkalmazkodik valaki, annál több előnyhöz jut.

Az időtöltéseket jellemzően vendégségben, „társas összejöveteleken” játsszák, vagy akkor, amikor valamilyen hivatalos találkozó előtt a kezdésre várnak; a találkozó „kezdeté” előtti várakozási szakasznak ugyanaz a struktúrája és a dinamikája, mint a „vendégségnek”. Az időtöltések ölthetik a „terefere” néven leírt formát, de lehetnek komolyabbak, azaz vitázó jellegűek is. Egy nagyszabású koktélparti nemegyszer az időtöltések kiállítási csarnoka. A szoba egyik sarkában néhány ember „Szülői munkaközösséget” játszik, egy másik sarok a „Pszichiátria” fóruma, a harmadik a „Járt-e már...” vagy a „Mi lett...” színtere, a negyedik csoport „Autómárkákban” utazik, a büfét pedig „Konyhaművészetet” vagy „Divatbemutatót” játszani akaró nők szállják meg. A lejátszások az effajta összejöveteleken majdnem azonosak, csak imitt-amott változik egy-egy név, az adott körzetben pe-

dig egyidejűleg tucatnyi hasonló összejevetelen történik ugyanez. Más társadalmi rétegben, tucatnyi másféle összejevetelen ezalatt másfajta időtöltéseket űznek.

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 „Férfi beszélgetés”. 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. Néhány fajta ugyanebből az osztályból, melyek mind a „Diskurálás” variációi: „Hogyan kell” (megcsinálni valamit) – kítűnő hézagpótló rövid repülőutakon; „Mennyi?” (az ára) – kedvenc időtöltés alsó középosztálybeli italmérésekben; „Járt-e már?” (valamilyen nosztalgiaival átszótt helyen) – középosztálybeli játszma „tapasztalt vén rókák”, például kereskedők körében; „Ismeri-e?” (ezt vagy azt) – magányosok időtöltése; „Mi lett?” (a jó öreg Joe-ból) – gyakran játsszák olyanok, akiket a gazdasági életben siker vagy kudarc ért; a „Másnap reggel” (micsoda katzenjammer!) és a „Martini” (én jobb receptet tudok) – ambiciózus fiatal személyekre jellemző.

A strukturális-tranzakcionális osztályozás személyibb jellegű. Így a „Szülői munkaközösség” három szinten játszható. Gyermek–Gyermek szinten a „Hogyan intézed el a csökönyös Szülőt?” formát ölti; Felnőtt–Felnőtt változata, a tulajdonképeni „Szülői munkaközösség” sokat olvasó fiatal anyák között népszerű; idősebb embereknél az „Ifjúkori bűnözés” képében könnyen ölt dogmatikus Szülő–Szülő alakot. Egyes házaspárok „Mondd meg nekik, drágám”-ot játszanak; a feleség itt Szülői jelenség, a férj viszont koraérett Gyerekként tűnik ki. Bármilyen korú emberek játszhatják a „Mama, nézd, milyen ügyes vagyok”-ot, ez is Gyermek–Szülő időtöltés, mely olykor bátortalanul beleilleszkedik az „Ugyan, pajtás, ez mesebeszéd!”-be.

Ennél is meggyőzőbb az időtöltések pszichológiai osztályozása. A „Szülői munkaközösség” is, meg a „Pszichiátriát” is lehet például projektív vagy introjektív formában játszani. A projektív típusú „Szülői munkaközösség”, amelynek elemzése a 6/a ábrán látható, a következő Szülő–Szülő paradigmára épül:

A: „Nem volna ennyi bűnözés, ha nem zilálódna szét annyi család.”

B: „Nem csak erről van szó. A gyerekeket manapság rendes családokban sem tanítják meg jó modorra, úgy, ahogyan régen.”

Az introjektív típusú „Szülői munkaközösség” lejátszása (Felnőtt–Felnőtt) a következő:

C: „Úgy látszik, belőlem hiányoznak az igazi anyai adottságok.”

D: „Teljesen mindegy, akárhogy próbálsz, sohasem lesz belőlük olyan ember, amilyent te szeretnél; csak állandóan törheted a fejed, hogy jól csinálod-e, mit rontottál el?”

A projektív típusú „Pszichiátria” a következő Felnőtt–Felnőtt formát ölti:

E: „Úgy vélem, valamilyen tudattalan orális frusztráció miatt cselekszik így.”

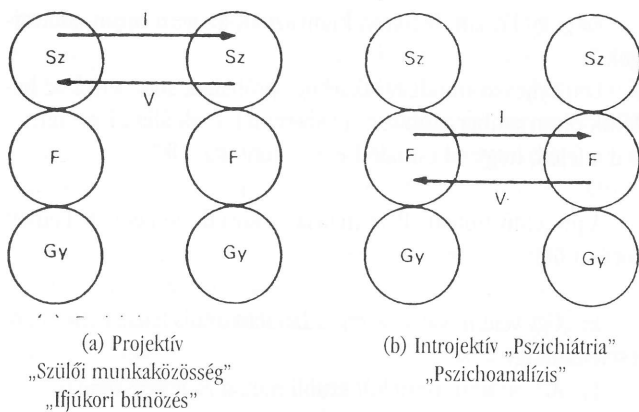
F: „Azt hiszem, remekül szublimáltad az agresszióidat.”

A 6/b ábrán az introjektív típusú „Pszichiátria” látható, ez is Felnőtt–Felnőtt időtöltés.

G: „Nekem ez a festmény olyan, mintha csak székenték volna a festéket.”

H: „Nálam a festészet azt jelenti, hogy megpróbálok az apám kedvében járni.”

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 Gyermek körültekintően felbecsüli a többi személyben rejlő lehetőségeket. Mire a mulatság véget ér, mindenki kiszemelt néhány olyan játékost, 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 játszmákba – is be tudnak illeszkedni. Bármennyire ésszerűen működik is a kiválasztási rendszer, valójában nagyjából tudattalan és intuitív.



Időtöltések
6. ábra

Különleges esetekben a kiválasztási folyamat során a Felnőtt lehenyerli a Gyermeket. Tiszta képlete ennek a biztosítási ügynök, aki alaposan kitanulta a társadalmi időtöltéseket. Miközben játszik, Felnőtt énje kikapogtatja a várható üzletfeleket, és ugyanúgy válogatja ki őket a játékosok közül, mint ha máskor is sze-

retne velük összejönni. A kiszemelés szempontjából közömbös az illető játszmakésztsége vagy szeretetreméltósága, mivel a kiválasztási folyamat többnyire periférikus tényezőkre, jelen esetben vásárlóerőre épül.

Az időtöltések egyik sajátos vonása a zártkörűség. Például a „Férfi beszélgetés” és a „Női beszélgetés” sohasem keveredik össze. A kemény „Járt-e már” (valahol) játékosokat nagyon bosszantja az a betolakodó, aki azt akarja játszani, hogy „Mennyibe került” (az avokádó), vagy hogy „Másnap reggel” (mi volt). A projektív „Szülői munkaközösség” játékosai rossz néven veszik az introjektív „Szülői munkaközösség” benyomulását, de általában nem annyira, mint egy másik időtöltését.

Az időtöltések alapul szolgálnak az ismerősök kiválogatásához, és barátságához is vezethetnek. Ha néhány asszony délelőttönként rendszeresen betér egymáshoz egy csésze kávéra azért, hogy „kötelességmulasztó férjet” játsszék, valószínűleg hideg fogadtatásban részesíti azt az új szomszédasszonyt, aki „Nézzük a jó oldalát ist” akar játszani. Ha arról beszélgetnek, hogy milyen fősvény a férjük, nagyon zavarólag hat a jövevény, aki kijelenti, hogy neki remek férje van, sőt egyenesen tökéletes; az ilyen hamar kiebrudalják. Ha egy koktélpartin valaki az egyik saroktársaságot fel akarja cserélni egy másikkal, be kell kapcsolódnia az új körben játszott időtöltésbe, vagy pedig sikeresen új mederbe kell terelnie az egész folyamatot. A jó háziasszony természetesen azonnal átlátja a helyzetet, és közli a programot: „Éppen projektív »Szülői Munkaközösséget« játszunk. Magának mi a véleménye?” Vagy: „Nos, lányok, most már eleget játszottatok »Divatbemutatót«. Ez itt J. úr, aki író/politikus/sebész, és bizonyára szívesen játszana »Nézd, milyen ügyes vagyok«-ot. Nem igaz, J. úr?”

Az időtöltésekből még egy fontos előny származik: a szerep megerősítése, a beállítottság megszilárdítása. A szerep olyasvalami, amit Jung maszknak (persona) nevez, azzal a különbséggel, hogy kevésbé opportunistá tartalmú és mélyebben gyökerezik az egyén fantáziájában. Így a projektív „Szülői munkaközösségben”

az egyik játékos az erős kezű Szülő, a másik az igazságos Szülő, a harmadik az elnéző Szülő, a negyedik pedig a segítőkész Szülő szerepét választhatja. Mindegyik Szülő én-állapotot él át és nyilvánít ki, de mindegyikük másképpen mutatkozik meg. A négy szerep bármelyike megerősítést nyer, ha túlsúlyba kerül – azaz olyankor, ha nem talál szembenállásra, olyankor, ha a szembenállás éppen hogy megszilárdítja, vagy olyankor, ha bizonyos típusú emberek simogatással fejezik ki helyeslésüket.

A szerep megerősítése megszilárdítja az egyén *beállítottságát*; ezt nevezzük az időtöltésből származó *egzisztenciális* előnynek. A beállítottság egyszerű állító kijelentés, amely az egyén összes tranzakcióját befolyásolja; hosszú távon ez határozza meg a sorsát, sőt gyakran az utódaiét is. A beállítottság lehet többé vagy kevésbé abszolút. A projektív „Szülői munkaközösséget” a következő jellegzetes beállítottságok alapján lehet játszani: „Minden gyerek rossz!”, „A többi gyerekek mind rosszak!”, „Minden gyerek szomorú!”, „Az összes gyereket gyötrik!” A megfelelő beállítottság kiválthatja az erős kezű, az igazságos, az elnéző és a segítőkész Szülő szerepének a kialakulását. Voltaképpen a beállítottság elsődlegesen a belőle fakadó szellemi *attitűd*-ben nyilvánul meg, és az egyén ezzel az attitűddel kezd bele a szerepét alkotó tranzakciókba.

A beállítottság meglepően korán kialakul és rögzül: a második, sőt akár az első és a hetedik életév között – mindenképpen sokkal korábban, mint amikor az egyén eléggé értelmes vagy tapasztalt ahhoz, hogy komoly elkötelezettséget vállaljon. A beállítottságból könnyen visszakövetkeztethetünk az illető gyermekkorára. Hacsak valami vagy valaki közbe nem jön, az ember egész hátralevő életét azzal tölti, hogy megszilárdítsa beállítottságát, és megbirkózzék az olyan helyzetekkel, melyek azt fenyegetik: elkerüli őket, bizonyos elemeket kivéd, vagy pedig kihívó módon úgy forgatja őket, hogy fenyegetésből igazolássá váljanak. Az időtöltések részben azért sztereotíp jellegűek, mert ilyen sztereotipizált célokat szolgálnak. Az általuk kínált nyereség rávilágít,

miért játsszák az emberek oly buzgón az időtöltéseket, és miért válnak az időtöltések roppant kellemessé, ha olyan emberekkel játsszák őket, akik konstruktív vagy jóakarató beállítottságot akarnak megőrizni.

Az időtöltést néha nehéz megkülönböztetni a tevékenységtől; gyakran előadódnak kombinációk. Nem egy mindennapos időtöltés, mint például az „Autómárkák”, olyan párbeszédekből áll, amit a pszichológusok „Többféleképpen befejezhető ügyletnek” neveznek.

A: „Én azért szeretem jobban a Fordot/Chevroletet/Plymoutht, mint a Fordot/Chevroletet/Plymoutht, mert...”

B: „Jé! Én meg azért szeretnék jobban egy Fordot/Chevroletet/Plymoutht, mint egy Fordot/Chevroletet/Plymoutht, mert...”

Nyilvánvaló, hogy az ilyen sztereotípiák is közvetíthetnek hasznos információt.

Megemlíthetünk még néhány közkeletű időtöltést. Az „Én is” gyakran a „Hát nem borzasztó” változata. A „Miért nem csinálnak már valamit?” (ebben az ügyben) olyan háziasszonyok kedvence, akik nem óhajtják a teljes női egyenjogúságot. Az „Akkor mi meg...” Gyermek–Gyermek időtöltés. A „Csináljunk már valamit!” fiatalokú bűnözők és rosszban sántikáló felnőttek időtöltése.

Játszmák

1. Meghatározás

A játszma kiegészítő, rejtett tranzakciók folyamatos sorozata, amely pontosan meghatározott, előre látható kimenetel felé halad. Leíró módon: nemegyszer ismétlődésekbe bocsátkozó, a felszínen hitelt érdemlő, rejtett indítékú tranzakciók ismétlődő készlete. Köznapiabb nyelven: csapdás vagy „trükkös” lépések sorozata. A játszmákat két fő ismertetőjegy világosan elkülöníti az eljárásoktól, a rituáléktól és az időtöltésektől: 1. a rejtett jelleg és 2. a nyereség. Az eljárások lehetnek sikeresek, a rituálék hatékonyak, az időtöltések hasznot hajtók, de meghatározásánál fogva mind a három nyílt; járhatnak versengéssel, de sohasem konfliktussal, a befejezés lehet feltűnést keltő, de sohasem drámai. Ezzel szemben minden játszma alapvetően tisztességtelen, kimenetele pedig nem csupán izgalmas, hanem drámai jellegű.

Végezetül a játszmákat meg kell különböztetnünk a társas cselekvés egyetlen hátralevő, eddig még nem érintett típusától, a művelettől is. 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 megkapta, 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 „biztosítási játszmában” például a cselekvő személy, ha kemény játékos – függetlenül attól, hogy látszólag mit tesz a be-

vezetésben –, valójában a lehetséges üzletfél megszerzésén dolgozik. Ha bevaló ügynök, akkor az hajlja, hogy minél jobb fogást csináljon. Ugyanez érvényes az „ingatlan-játszmára”, a „pizsama-játszmára” és a hasonló foglalatosságokra. Amikor a kereskedő egy társas összejövetelen részt vesz valamilyen időtöltésben – különösen amikor a „Mérleg” változataiban –, látszólag ugyanazt teszi, mint a többiek; valójában ügyes manővereinek sorozatát álcázza. Segítségükkel kihalássza azt az információt, amelyben szakmailag érdekelt. Tucatnyi kereskedelmi folyóirat foglalkozik a kereskedői manőverek tökéletesítésével, számol be olvasóinak a kiemelkedő játékosokról és játszmákról (szokatlanul nagy ügyleteket lebonyolító, érdekes tőzdespekulánsokról). Tranzakciós nézőpontból ezek a folyóiratok csupán a *Képes Sport*, a *Sakkvilág* és más sportmagazinok változatai.

Ami a szögletes tranzakciókat, e Felnőtt-felügyelet alatt tudatosan, szakmai tökélyvel, maximális nyereség céljából megtervezett játszmákat illeti, a századelőn virágzó, nagyszabású „szélhámos-játszmákat” aligha lehet túlszárnyalni részletesen kidolgozott, gyakorlati megtervezettségük és pszichológiai virtuozitásuk dolgában.¹

Bennünket azonban most az ártatlan emberek öntudatlan játszmái érdekelnek, melyeket kettős tranzakciókban bonyolítanak, anélkül hogy ennek teljesen tudatában lennének; világszerre ezek képezik a társasági élet legfontosabb oldalát. Dinamikus tulajdonságai miatt a játszmát könnyű megkülönböztetni a pusztán statikus *attitűdöktől*, amelyek a beállítottságból erednek.

Ne vezessen félre bennünket a „játszma” szó használata. Mint a bevezetésben már szó esett róla, a játszmának nem szükségképpen része a szórakozás vagy akár az élvezet. Számos kereskedő nem tekinti szórakozásnak a munkáját, mint ahogyan ez Arthur Miller *Az ügynök halála* című darabjából is kiténik. A komolyság hiánya sem szükségszerű velejárója a játszmának. A futballmérkőzéseket mostanában igen komolyan veszik, de nem komolyabban, mint az „Alkoholista” vagy a harmadfokú „Megerőszkolódsi” típusú tranzakciós játszmákat.

Ugyanez vonatkozik a „játék” szóra is; bárki bizonyíthatja, aki hosszabb ideig vad póker-„játékos” volt, vagy „játszott” a tőzsdén. Az antropológusok jól tudják, hogy a játszmák és a játék, valamint az eredményük igen komoly lehet. A valaha ismert legbonyolultabb játszma, az „Udvaronc” – amit Stendhal oly ki-tűnően ír le *A pármái kolostorban* –, halálosan komoly volt. Természetesen mind között a legkegyetlenebb a „Háború”.

2. Egy tipikus játszma

A házastársak közötti leggyakoribb játszmát köznapin „Ha te nem lennél”-nek nevezzük; ezt fogjuk felhasználni a játszmák jellegzetes vonásainak illusztrálására, általában.

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.

Ez és még néhány hasonló jellegű szerencsétlen kaland lemeztelenítette házassága szerkezetének néhány fontos alkatelemét. Számos kérője közül egy uralkodni vágyó férfit választott ki férjül. Ezzel olyan helyzetbe hozta magát, hogy elpanaszolhatta: „Ha ő nem lenne”, mindenféle dolgot csinálhatna. Barátnői közül is többen uralkodni vágyó férje volt, és amikor délelőtt összeültek egy kis kávézásra, idejük zömét a „Ha ő nem lenne” játszására fordították.

Kiderült azonban, hogy – panaszaival ellentétben – férje voltaképpen szolgálatot tett neki, amikor eltiltotta attól, amitől a lelke mélyén félt; azzal, hogy akadályozta a feleségét valamiben, valójában megkímélte attól, hogy tudatára ébredjen félelmeinek.

A Fehérnében lakozó Gyermekek, részben ezért, ravasz módon ilyenfajta férjet választott magának.

De még más egyébről is szó volt. A férj tilalmi és a feleség panaszai gyakran veszekedéshez vezettek, és ennek következtében szexuális életük erősen megromlott. A férj, büntudatból, gyakran érkezett soron kívüli ajándékokkal; amikor több szabadságot adott az asszonynak, az ajándékok szegényesebbek és ritkábbak lettek. Feleség és férj kevés közös témát talált a háztartási gondokon és a gyerekeken kívül, így a veszekedések fontos eseményé nőttek; inkább csak ilyen alkalmakkor zajlott le közöttük több, mint felszínes beszélgetés. Az asszony számára a házasságlet mindenestre bebizonyította azt, amit mindig is állított, nevezetesen, hogy minden férfi fősvény és zsarnok. Mint kiderült, attitűdje egy bizonyos korábbi éberálommal függött össze – azzal, hogy megerősöskolják –, és ez éveken át nem hagyta nyugodni.

Általános fogalmakban többféle módon is leírhatjuk ezt a játszmát, de egyvalami kétségtelen: a *társas dinamika* tág területébe tartozik. Az alapvető tény az, hogy házasságuk megkötésével Fehér és Fehérné lehetőséget kaptak az egymással való kommunikálásra; az ilyen lehetőséget *társas kontaktusnak* nevezhetjük. Az a tény, hogy élnek ezzel a lehetőséggel, háztartásukat társas együttessé teszi, szemben például a New York-i földalatti egyik kocsijával, ahol az emberek térbeli kontaktusban vannak, de ritkán ragadják meg ezt az alkalmat arra, hogy szociális együttést alkossanak. Az a hatás, amelyet Fehérék egymás magatartására és reakcióira gyakorolnak: *társas cselekvés*. A különböző tudományágak különböző nézőpontból vizsgálják az ilyen társas cselekvést. Tekintve, hogy bennünket most a személyes történetek és az érintett egyének pszichodinamikája érdekel, megközelítési módunk a *szociálpszichológia* egyik oldalát alkotja; bizonyos értelemben, implicit vagy explicit módon, a tanulmányozott játszma „egészségességét” ítélik meg. Ez kicsit más, mint a szociológia és a szociálpszichológia semlegesebb és kevésbé elkötelezett attitűdje. A pszichológia fenntartja magának a

jogot, hogy így szólhasson: „Álljunk meg egy pillanatra!” Más tudományágak ezt nem teszik. A tranzakcionális elemzés a szociálpszichiátria egyik ága, a játszmaelemzés pedig a tranzakcionális elemzés egyik sajátos oldala.

A gyakorlati játszmaelemzés az egyes helyzetekben felmerülő különleges esetekkel foglalkozik. Az elméleti játszmaelemzés megpróbálja elvonatkoztatni és általánosítani a különféle játszmák sajátosságait, hogy ily módon pillanatnyi nyelvi tartalmuktól és kulturális mintájuktól függetlenül is felismerhetővé tegye őket. A „Ha te nem lennél” játszma házassági típusáról adott elméleti elemzésnek például könnyen felismerhetővé kell tennie a játszma jellegzetes vonásait, akár Új-Guinea egyik dzsungelfalujában, akár egy manhattani felhőkarcoló tetejére épült házikóban játsszák; akár esküvői ebédre, akár arról az összegről van szó, amelyből horgászbótot kellene venni az unokáknak; tekintet nélkül arra, hogy – a férj és feleség közötti őszinteség fokának megfelelően – mennyire nyíltan vagy cselesen teszik meg a lépéseket. A szociológiára és az antropológiára tartozik az a kérdés, hogy mennyire *elterjedt* az adott játszma egy bizonyos társadalomban. A játszmaelemzést mint a szociálpszichiátria részét csupán az érdekli, hogy leírhasson egy-egy előforduló játszmát, függetlenül annak gyakoriságától. Ez a különbségtétel nem teljes, hasonlít a közegészségügy és a belgyógyászat közötti különbségtételre; az előbbit a malária elterjedtsége érdekli, az utóbbi viszont maláriaeseteket tanulmányoz, úgy, ahogyan szembekerül velük, az őserdőben vagy Manhattanben.

Pillanatnyilag az alábbiakban vázolt séma látszik leghasználhatóbbnak az elméleti játszmaelemzésben, de nem is kétséges, hogy ismeretanyagunk növekedtével javításra szorul majd. Először is meg kell állapítanunk, hogy a manőverek bizonyos egymásra következése kimeríti-e a játszma kritériumát. Ezután annyi mintát gyűjtünk össze az adott játszmából, amennyi csak lehetséges. Elkülönítjük a szignifikáns vonásokat. Bizonyos oldalakról kiderül, hogy a lényeghez tartoznak. Ezeket rubrikákba soroljuk, úgy, hogy azok – a tudomány jelenlegi állása szerint –

a lehető legtöbbet mondják, és a lehető legtanulságosabban a jelenség szempontjából. Az elemzést mindig annak a szemszögéből végezzük, aki az „alany” – jelen esetben Fehérné.

Tézis: Ez a játszma általános leírása, amely tartalmazza az események közvetlen egymásra következését (társadalmi szint) és információt azok pszichológiai háttéréről, fejlődéséről és jelentőségéről (pszichológiai szint). A „Ha te nem lennél” játszma házassági típusának esetében elegendőek lesznek a már megadott részletek.

Antitézis: Bizonyos egymásra következés játszmaként való fel fogása mindaddig csak kísérleti jellegű feltételezés, ameddig egzisztenciális síkon nem nyer hitelesítést. A hitelesítés kétféle módon történik: vagy úgy, hogy visszautasítják a játékot, vagy úgy, hogy jutányosabb lesz a nyereség. Az, aki „tárgy”, ebben az esetben energikusabb erőfeszítéseket fog tenni a játszma folytatására. A részvétel merev visszautasítása vagy a nyereség elértéktelenedése esetén az illető a „kétségbeesésnek” nevezett állapotba zuhan, amely bizonyos értelemben hasonlít a depresszióhoz, de több jelentős vonatkozásban különbözik tőle. Akutabb, és nem mentes a frusztráció és a zavarodottság elemeitől. Megnyilvánulhat például úgy is, hogy az illető kínos zavarában sírni kezd. Sikeres terápiais helyzetben ezt hamarosan jókedvű nevetés válthatja fel, amely tartalmazhatja azt a Felnőtt felismerést, hogy „Már megint beleestem!” Vagyis a kétségbeesés a Felnőtt ügye, míg a depresszióban a Gyermeké a parancsnokság. A reménykedés, a lelkesedés, a környezet iránti élénk érdeklődés ellentétes a depresszióval; a nevetés ellentétes a kétségbeeséssel. Ez a forrása a terápiais játszmaelemzés élvezetességének. A „Ha te nem lennél” antitézise az engedékenység. A játszma addig folytatódhat, ameddig a férj tilt. Ha ahelyett, hogy „Ne merészeld!”, azt mondja, hogy „Csak rajta!”, a mélyben húzó-dó beteges félelmek felszínre kerülnek, és a feleség nem támadhat többé a férj ellen, mint ezt Fehérné esete szemléltette.

Ahhoz, hogy a játszmát világosan értsük, ismernünk kell az antitézisé, és annak hatékonyságát a gyakorlatban kell bizonyítanunk.

Célzat: Itt egyszerűen megállapítjuk, hogy mi a játszma általános célja. Néha alternatívák adódnak. A „Ha te nem lennél” célzata meghatározható úgy is, hogy önbátorítás („Nem arról van szó, hogy félek, hanem arról, hogy ő nem enged”), úgy is, hogy öngazolás („Nem arról van szó, hogy nem próbálok meg, hanem arról, hogy ő visszatart tőle”). Az önbátorítási funkciót könnyebb tisztázni, és jobban összhangban áll a feleség biztonságigényével: a „Ha te nem lennél” játszma célzatát ezért az önbátorításban látják.

Szerepek: Mint korábban már megjegyeztük, az én-állapotok nem szerepek, hanem jelenségek. Ezért a formális leírásnak különbséget kell tennie az én-állapotok és a szerepek között. A különböző szerepek számától függően a játszmákat kétszemélyes, háromszemélyes, sokszemélyes stb. játszmaként írhatjuk le. Az egyes játékosok én-állapota és szerepe néha egybevágh, néha nem.

A „Ha te nem lennél” kétszemélyes játszma: szabadságában korlátozott feleséget és uralkodni vágyó férjet igényel. A feleség eljátszhatja a maga szerepét akár bölcs Felnőttként („Legjobb lesz, ha úgy teszek, ahogyan ő mondja”), akár nyűgösködő Gyermekeként. Az uralkodni vágyó férj megőrizhet egy Felnőtt én-állapotot („Legjobban jársz, ha úgy teszel, ahogyan én mondom”), vagy átcsúszhat a Szülőébe („Kikapsz, ha nem azt csinálod, amit mondok”).

Dinamika: Amikor meg akarjuk jelölni az adott játszma mögött működő dinamikus hajtóerőket, több változat is lehetséges. Rendszerint kiválasztható azonban egyetlen olyan pszichodinamikus fogalom, amely hasznosan, találóan és kellő jelentéstartalommal jellemzi a helyzetet. Így a „Ha te nem lennél”-t akkor írjuk le a legjobban, ha főbikus forrásokból vezetjük le.

Példák: Igen tanulságos a játszma gyermekkori eredetét vagy annak infantilis prototípusait tanulmányozni, ezért a formális leírás során érdemes a közös gyökerek után kutatnunk. Előfordul, hogy a „Ha te nem lennél”-t éppoly gyakran játsszák kis-

gyermek, mint felnőttek, így a gyermekkori változat azonos a későbbivel; a tényleges szülőt a korlátokat állító férj helyettesíti.

Tranzakciós paradigma: Egy-egy tipikus helyzet tranzakciós bemutatásakor feltüntetjük a sokat eláruló, rejtett tranzakció társadalmi és pszichológiai szintjét. A „Ha te nem lennél” legdrámább formája társadalmi szinten Szülő–Gyermek játszma.

Fehér: „Maradj itthon, és ügyelj a házra.”

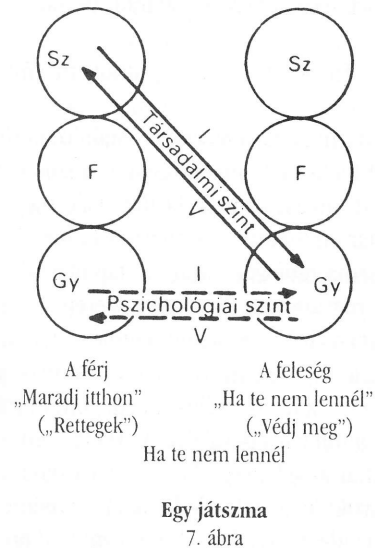
Fehérné: „Ha te nem lennél, elmehetnék egy kicsit szórakozni.”

Pszichológiai szinten, a rejtett házassági szerződés szintjén a viszonylat Gyermek–Gyermek jellegű, és egészen más tartalmú.

Fehér: „Te mindig legyél itt, ha én hazajövök. Rettegek attól, hogy elhagynak.”

Fehérné: „Itt is leszek, ha segítesz abban, hogy elkerüljem a főbikus helyzeteket.”

A két szintet a 7. ábra szemlélteti.



Lépések: Egy-egy játszma lépései nagyjából megfelelnek egy-egy rituálé simogatásainak. A játékosokat, mint minden játszma-ban, a gyakorlat itt is egyre ügyesebbé teszi. A főleges lépéseket kiküszöbölik, és minden lépésben egyre több célzat tömörül. „Gyönyörű barátságok” gyakran azon alapulnak, hogy a játékosok igen gazdaságosan, nagy megaláztatással egészítik ki egymást; játszmáikat maximális nyereséggel és minimális erőfeszítéssel játsszák. Bizonyos közvetítő, óvatossági vagy engedelményes lépések kimaradhatnak, és ez igen elegánsá teszi a kapcsolatot. A védekező manővereken megtakarított erőfeszítést díszítésre, cifrázásra pazarolhatják – mindkét fél s nemegyszer a nézők gyönyörűségére. A megfigyelő tapasztalhatja, hogy a játszma kibontakozásához minimális számú lépésre van szükség, ezeket könnyű jegyzőkönyvben rögzíteni. Egyes játékosok, igényeiknek, tehetségüknek vagy vágyaiknak megfelelően, színebbé teszik vagy megsokszorozzák ezeket az alapvető lépéseket. A „Ha te nem lennél” kerete a következő:

1. Utasítás – Engedelmesség („Maradj itthon” – „Rendben van”).

2. Utasítás – Tiltakozás („Maradj itthon megint” – „Ha te nem lennél”).

Előnyök: A játszma általános előnye: stabilizáló (homeosztatisz) szerepe. A biológiai homeosztázisnak a simogatás kedvez, a pszichológiai stabilitást pedig a beállítottság megszilárdulása fokozza. Mint már említettük, a simogatás különböző formákat ölthet, így a játszma *biológiai előnyeit* tapintással kapcsolatos fogalmakban is rögzíthetjük. Így a férj szerepe a „Ha te nem lennél”-ben visszakézből adott pofonra emlékeztet (aminek egészen más a hatása, mint a tenyérral adott pofonnak: az félreérthetetlen megaláztatás), a feleség válasza pedig olyan, mint amikor ingerülten sípcsonton rúgnak valakit. A „Ha te nem lennél” biológiai haszna tehát az ellenségeskedés–nyűgösködés cserekapcsolatból származik: lehangoló, de láthatólag eredményes módja annak, hogy az idegzövetek épsége megmaradjon.

A játszma-ból fakadó *egzisztenciális előny:* a feleség beállítottságának – „Minden férfi zsarnok” – megszilárdulása. Ez a beállítottság válasz az alárendelődés szükségletére, amely minden fóbának eleme; az összefüggés megvilágítja a koherens szerkezetet, minden játszma alapját. Terjedelmesebb változatban a megállapítás így hangzana: „Ha egyedül találnám magam egy tömegben, azonnal elfogna a kísértés, hogy megadjam magam; odahaza nem adom meg magam: ő kényszerít, s ez csak azt bizonyítja, hogy minden férfi zsarnok.” Ezért játsszák ezt a játszmát olyan asszonyok, akik valóságérzékelési érzésektől szenvednek; ez azt jelenti, hogy erős kísértés helyzetében nehezen tudják megtartani Felnőtt én-állapotukat irányító helyzetben. Ezeknek a mechanizmusoknak a részletesebb megvilágítása inkább a pszichoanalízisre tartozik, mint a játszmaelemzésre. A játszmaelemzést főként a végtermék érdekli.

A játszma *belső pszichológiai előnye:* a pszichikus háztartásra (libidóra) gyakorolt közvetlen hatás. A „Ha te nem lennél”-ben a férj tekintélyének való, társadalmilag elfogadható alárendelődés megkíméli az asszonyt neurotikus félelmek elszívásától. Ugyanakkor, amennyiben vannak, mazochisztikus szükségleteket is kielégít. A mazochizmust itt nem az önmegtagadás értelmében használjuk, hanem klasszikus jelentésében: szexuális izgalom a megfosztottság, megaláztatás vagy fájdalom helyzetében. Vagyis az asszony serkentést érez arra, hogy megfosszák valakitől, és uralkodjanak rajta.

A *külső pszichológiai előny:* a rettegett helyzet elkerülése a játszma révén. Ez különösen nyilvánvaló a „Ha te nem lennél”-ben, amelyben a legfontosabb indíték: a férj szabta korlátozókat elfogadva a feleség elkerüli azokat a nyilvános helyzeteket, amelyekről fél.

A *belső társadalmi előny:* pontosan az, amit a játszma elnevezése kifejez, a játékos ezt adja tudtára szűkebb baráti körének. Az engedelmesség feljogosítja a feleséget annak mondogatására: „Ha ő nem lenne.” Ez strukturálja azt az időt, amelyet

férjével kell töltenie. Fehérné esetében ez a struktúraigény – egyéb közös érdeklődés híján – különösen erős, fokozottan az volt gyermekeik megérkezése előtt és felnövekedésük után. A közbülső időben a játszmat kevésbé intenzíven és ritkábban játszották, mivel a gyermekek betöltötték szokásos szerepüket: strukturálták az időt szüleik számára, és szállították anyjuknak a „Ha te nem lennél” még elterjedtebb változatát, „Az elfoglalt háziasszonyt”. Az a tény, hogy Amerikában a fiatal anyák gyakran valóban nagyon elfoglaltak, mit sem változtat ennek a változatnak az elemzésén. A játszmaelemzés csupán a következő kérdésre igyekszik előítélet-mentesen választ adni: ha a fiatalasszony valóban elfoglalt, vajon hogyan aknázza majd ki elfoglaltságát abból a célból, hogy némi ellenszolgáltatást kapjon érte?

A külső társadalmi előny: az, amit az illető a helyzetből külső társadalmi kapcsolataiban hasznosít. Az a játszma, amelyben a feleség mondja a férjnek, hogy „Ha te nem lennél”, átalakulhat a „Ha ő nem lenne” időtöltéssé; ezt játssza az asszony, amikor délelőtt összeül kávézni a barátjával. Ismét látható, hogyan hatnak ki a játszmák a társak kiválasztására. Amikor az új szomszédasszonyt meghívják egy csésze kávéra, „Ha ő nem lenne” játszmaára invitálják. Ha tűrhető módon játssza, hamarosan kebelbarátja lesz a régi játékosoknak, amennyiben a többi tényező is azonosak. Ha nem megy bele a játszmaiba, és kitart amellett, hogy az ő férje jószívű, nem sokáig marad a körükben. Helyzete olyasféle lesz, mint ha koktélparkon következetesen elzárkózna az ivás elől – a legtöbb társaságban fokozatosan kikopna a meghívottak listájáról.

Ezzel teljessé lett a „Ha te nem lennél” formai vonásainak elemzése. Ha a folyamatot még tovább kívánjuk boncolni, forduljunk az „És miért nem? ... – Hát igen, de...” ábrázolásához. Ez világszerte a leggyakoribb játszma társas összejöveteleken, bizottsági üléseken és pszichoterápiás csoportokban.

3. A játszmák keletkezése

Szemponunktól a gyermeknevelést képzési folyamatnak tekinthetjük, amelynek során a gyermeket megtanítják arra, hogy milyen játszmákat játsszon, és hogyan játssza azokat. Megtanítják ezenkívül 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 kínálkoznak majd a számára – egyébként azonos feltételek mellett. Játszmái azonban meghatározzák, hogyan fog élni ezekkel a lehetőségekkel, és milyen kimenetelűek lesznek a számára adódó élethelyzetek. Forgatókönyvének, tudattalan élettervének elemeként kedvelt játszmái meghatározzák (megint csak azonos feltételek mellett) végső sorsát is: házasságának és pályafutásának végeredményét és a halálát övező mozzanatokot.

A lelkiismeretes szülők nagy odaadással tanítják meg gyermekeiket az életkori szakaszaiknak megfelelő eljárásokra, rituálékra és időtöltésekre; nem kisebb gonddal választják ki azokat az iskolákat, kollégiumokat és egyházakat, amelyek az ő tanításaikat erősítik meg, ugyanakkor könnyedén mellőzik a játszmák problémáját, holott a játszmákból tevődik össze minden család érzelmi életének alapvető struktúrája. A játszmákat a gyermekek néhány hónapos koruktól kezdve alapvető mindennapi tapasztalatokban sajátítják el. Több ezer éve esik már szó ilyen kérdésekről, de meglehetősen általános, rendszertelen módon. A modern ortopszichiátriai irodalomban találkozunk módszeresebb megközelítési kísérletekkel, a játszma fogalma nélkül azonban csekély lehetőség van az ellentmondásmentes vizsgálódásra. A belső, egyéni pszichodinamika különböző elméletei eddig nem tudták kielégítően megoldani az emberi kapcsolatok problémáit. Ezek tranzakciós helyzetek, és a társadalmi dinamika olyan elméletét igénylik, amely nem vezethető le kizárólag az egyéni indítékokból.

Tekintve, hogy ma még kevés olyan jól képzett gyermekpszichológus és gyermekpszichiáter működik, aki egyben a játszmaelemzésben is járatos volna, kevés megfigyeléssel rendelkezünk a játszmák keletkezéséről. Szerencsés módon az alábbi epizód egy nagy tudású tranzakcionista analitikus jelenlétében zajlott le.

A 7 éves Tominak az asztalnál megfájdult a gyomra; kérte, hogy távozhassék. Szülei azt ajánlották, hogy feküdjön le egy kicsit. Kistestvére, a 3 éves Miki, ekkor így szólt: „Nekem is fáj a gyomrom” – nyilvánvalóan ugyanarra a figyelemre pályázott. Apja néhány pillanatig nézte, majd megkérdezte: „Ugye, te nem akarod ugyanazt a játszmát eljátszani?” Erre Mikiből kitért a nevetés, és azt mondta: „Nem !”

Ha ebben a házban minden az étkezés vagy az emésztés körül forog, rémült szülei Mikit is azonnal ágyba dugják. Ha a gyerek és a szülők több ízben megismétlik ezt a produkciót, bizonyosra vehetjük, hogy a játszma beépült volna Miki jellemébe. Szülői közreműködéssel igen gyakran fordul elő ilyesmi. Akárhányszor csak elfogta volna a gyereket az irigység, amiért riválisa valamilyen kiváltságban részesült, beteget jelentett volna, hogy ő is kiváltsághoz jusson. A rejtett tranzakció ebben az esetben a következőből áll: (társadalmi szint) „Nem érzem jól magamat” + (pszichológiai szint) „Nekem is jár tőled kiváltság”. Mikit azonban megkímélte a sorsa a hipochondriától. Lehet, hogy végül rosszabbul alakul a sorsa, de bennünket most nem ez érdekel. Az a lényeg, hogy egy játszmát *in statu nascendi* szétzúztak, ami azért sikerülhetett, mert az apa rákérdezett, amire a fiú nyíltan beismerte, hogy játszmát kezdeményezett.

Világosan látható ebből, hogy gyermekek teljes tudatossággal kezdeményeznek játszmákat. Mire pedig az inger és a válasz sémája berögzül, a játszmák kezdetei belevesznek az idők homályába, és rejtett természetüket társadalmi mozzanatok kódosítják el. Mindkettőt csak megfelelő eljárással ismerhetjük meg: az eredetet az analitikus terápia valamelyik változatával, a rejtett minőséget pedig antitézis révén. Az ilyen módszerű klinikai kí-

sérletek világossá teszik, hogy a játszmák utánzó természetűek, és hogy eredendően a gyermek személyiségének Felnőtt (neopszichikus) oldala alakítja ki őket. Ha a Gyermekek én-állapot feléleszthető a felnőtt játékosban, úgy ennek az oldalnak (a Gyermekek én-állapot Felnőtt oldalának) a pszichológiai fogékonysága olyan szembeszökő, készsége az emberek manipulálására pedig olyan irigylésre méltó, hogy köznapi jelöléssel a pszichiátria „Professzorának” nevét kapta. Így aztán a játszmaelemzéssel foglalkozó pszichoterápiás csoportokban a legkifinomultabb eljárások egyike az, amikor a résztvevők megkeresik a kis „Professzort”. A beteg korai, második és nyolcadik életéve közötti játszmatereplő kalandjait mindenki lenyűgözve, sőt gyakran (hacsak nem tragikusak a játszmák) derülten és vidáman hallgatja, amibe az előadó maga is bekapcsolódhat, jogos önelégültséggel és magabiztossággal. Ha egyszer már képes erre, megnyugtatóan halad afelé, hogy elhagyjon egy rosszul választott magatartásmintát, és ez csak a javát szolgálja.

Ezek az okok magyarázzák, hogy a játszmák formális leírásakor miért próbáljuk lehetőleg mindig jelezni a kisgyermekkor vagy gyermekkori prototípust.

4. A játszmák funkciója

Mivel a mindennapi élet oly csekély lehetőséget kínál az intimításra, és az intimitás bizonyos formái (különösen, ha intenzívek) a legtöbb ember számára lélektanilag nem lehetségesek, a komoly társadalmi életben is az idő javát játszmák töltik ki. A játszmák tehát szükségesek és kívánatosak, a probléma egyedül az, vajon az adott játszma a leggyümölcsözőbb eredményt kínálja-e az egyén számára. Ezzel kapcsolatban ne feledjük, hogy a játszma lényege a kibontakozás, illetve a nyereség. Az előkészítő lépéseknek az a legfőbb funkciójuk, hogy megteremtsék a helyzetet a nyereshez, de mindig úgy tervezik meg őket, hogy

minden egyes lépés melléktermékként maga is biztosítsa a lehetséges kielégülések maximumát. Így a „Schlemielben” (zűr-zavart támaszt, aztán bocsánatot kér) a nyereség és a játszma célja: elnéző jóindulatot kierőszakolni a bocsánatkéréssel. Amikor mindenfélét kiönt és kiéget a cigarettájával, csupán a célja felé lépdél, de közben minden vétség megajándékozza a maga gyönyörűségével. Az, hogy öröme származik a kilöttyintésekből, még nem teszi a dolgot játszmává. A kritikus inger a bocsánatkérés, ez vezet a kibontakozáshoz. Máskülönbén a kilöttyintés egyszerűen csak destruktív művelet lenne, esetleg gyönyört okozó vétség.

Hasonló az „Alkoholista” játszma: bármi legyen is az ivás szükségletének fiziológiai eredete – ha egyáltalán van ilyen –, a játszmaelemzés nyelvén a részegeskedés csupán lépés egy játsz-mában, amelyet az illető környezetének tagjaival folytat. Az ivás maga is gyönyörűséget okozhat, de nem ez a játszma lényege. Bizonyítja ezt a „Szár az alkoholista” nevű változat; ugyanazok a lépései, ugyanahhoz a nyereséghez vezet, mint a szabályos játsz-ma, mindössze annyi a különbség, hogy italosüvegek nélkül játsszák.

Túl a játszmának azon a társadalmi funkcióján, hogy ki-elégítően strukturálják az időt, némelyik játszma egyenesen *nélkülözhetetlen bizonyos egyének egészségének fenntartásához*. Az ilyen emberek lelki egyensúlya annyira labilis, beállítottóságuk olyan ingatag, hogy játszmaiktól megfosztani őket kockázatos: orvosolhatatlan kétségbeesésbe, sőt pszichózisba taszíthatja őket. Ezek az emberek keményen harcolnak minden antitetikus lépés ellen. Házassági helyzetekben gyakran megfigyelhető, hogy amikor a pszichiáter az egyik házastársnál javulást ér el (például az felhagy egy pusztító játsz-mával), a másik házastárs állapotában rohamosan rosszabbodás következik be; számára ugyanis a játszma kulcsfontosságúak voltak az egyensúly fenntartásához. A játszmaelemzés éppen ezért nagy körültekintést igényel.

Szerencsére a játszma mentes intimitás, amely az emberi életvezetés legtokéletesebb formája (vagy legalábbis kellene hogy legyen), olyan nagyszerű ellenszolgáltatásokat nyújt, hogy ki-egyensúlyozatlan személyiségek is biztonsággal és jókedvűen válhatnak meg játszmaiktól, ha a jobb kapcsolathoz megfelelő partnert találhatnak.

Tágabb értelemben a játszma szerves és dinamikus össze-*tevői* minden ember tudattalan élettervének vagy forgatókönyvének. Arra szolgálnak, hogy kitöltsék az időt, amíg az ember a végső megvalósulásra vár, s egyidejűleg előmozdítják a cselekvést. Tekintve, hogy a forgatókönyv utolsó aktuusa jellegzetes módon vagy csoda, vagy katasztrófa után kiált – attól függően, hogy a forgatókönyv építő vagy romboló jellegű –, a neki megfelelő játszma is hasonlóképpen építőek vagy rombolóak. Az, akinek a forgatókönyve köznyelvi kifejezéssel „a sült galambra” irányul, minden bizonnyal kellemes partner olyan játszmaiban, mint a „Nahát, hogy maga milyen óriási, Bürgözdí úr!”; míg az, akinek a forgatókönyve tragikus, „a hullamerevség beálltára” irányul, olyan kellemetlen játszmaiban hódolhat, mint a „Most rajtacsíptek, te gazember!”

Megemlítendő, hogy az imént említett köznapi kifejezések szerves részét alkotják a játszmaelemzésnek, és szabadon élnek velük a tranzakcionális pszichoterápiás csoportokban és szemináriumokon. „A hullamerevség beállta” onnan ered, hogy egy beteg álmában elhatározta: különböző dolgokat el akar intézni, „mielőtt a hullamerevség beállna”. A beteg egy jól összeszokott csoport tagjaként rámutatott valamire, ami a terapeuta figyelmét elkerülte: a gyakorlatban sült galambra, illetve a halálra várni – szinonimák. Mivel a köznyelvi kifejezések a játszmaelemzésben roppant fontosak, később még részletesebben foglalkozunk velük.

5. A játszmák osztályozása

A játszmák és időtöltések elemzésekor használt változók többségét már említettük; bármelyikük alkalmas a játszmák és időtöltések rendszerezésére is. A legkézenfekvőbb osztályozások a következő tényezőkhöz alapulnak:

1. A játékosok száma: kétszemélyes játszmák („Frigid nő”), háromszemélyes játszmák („Verekedjete meg ti ketten”), ötszemélyes játszmák („Alkoholista”) és sokszemélyes játszmák („És miért nem... – Hát igen, de...”).

2. A használt pénzegység: szavak („Pszichiátia”), pénz („Adós”), testrészek („Mindenféle műtét”).

3. Klinikai típusok: hisztérikus („Megerőszkolódni”), rögzetszems-kényszeres („Schlemiel”), paranoid („Miért mindig velem történik ilyesmi?”), depresszív („Már megint beleestem”).

4. Zónák: orális („Alkoholista”), anális („Schlemiel”), fallikus („Verekedjete meg ti ketten!”).

5. Pszichodinamika: fóbiaelhárító („Ha te nem lennél”), projektív („Szülői munkaközösség”), introjektív („Pszichiátia”).

6. Ösztönfajta: mazochista („Ha te nem lennél”), sadista („Schlemiel”), fetisista („Frigid férfi”).

Gyakran hasznos, ha a játékosok számán kívül három másik mennyiségi változót is tekintetbe veszünk:

1. Hajlékonyság. Bizonyos játszmák – például az „Adós” és a „Mindenféle műtét” – igazában csak egyfajta pénzegységgel játszhatók, míg mások, például az exhibicionista játszmák, rugalmasabbak.

2. Makacsság. Egyesek könnyen adják fel játszmáikat, mások kitaratók.

3. Intenzitás. Egyesek oldottan játszanak, mások feszültebbek és agresszívebbek. Ennek megfelelően vannak lágy és kemény játszmák.

Ennek a három változónak az összjátéka teszi a játszmákat szelidebbé vagy erőszakossá. Mentális zavarban szenvedőknél

ebben a vonatkozásban gyakran olyan szembeötlő a változás, hogy szakaszokról beszélhetünk. Egy paranoid szkizofréniás kezdetben játszhat első fokú, hajlékony, laza, könnyed „Hát nem borzasztó” játszmát, és fokozatosan belecsúszhat a rugalmatlan, tapadós, kemény harmadfokúba. A játszmák fokozatait így különböztetjük meg:

a) első fokú játszma: a cselekvő személy köreiben társadalmilag elfogadott;

b) másodfokú játszma: nem származik belőle állandó, jóvátehető károsodás, de a játékosok szeretik eltitkolni a közönség elől;

c) harmadfokú játszma: életre szólóan játsszák – a műtőben, a bíróságon vagy a hullaházban végződik.

A játszmák a „Ha te nem lennél” elemzésekor tárgyalt bármelyik tényező alapján is osztályozhatók. Ezek: a céltatok, a szerepek, a legnyilvánvalóbb előnyök. Egy rendszeres, tudományos osztályozás kiindulópontjául minden bizonnyal az egzisztenciális beállítottság lenne a legesélyesebb jelölt, tekintve azonban, hogy ezt a tényezőt kellőképpen még nem ismerjük, az ilyenfajta osztályozással egyelőre várunk kell.

* * *

Megbecsülésre méltó Stephen Potter fogékonysága a mindennapi társas helyzetek manőverei vagy „trükkjei” iránt, és az a humoros mód, ahogy tárgyalja őket,² valamint G. H. Mead útmutató munkája a játszmáknak a társas életben betöltött szerepéről.³ A pszichiátriai tünetekhez vezető játszmákat 1958 óta módszeresen tanulmányozza a San Francisco Social Psychiatry Seminars, és a játszmaelemzésnek ezzel a részével foglalkozik újabban T. Szasz is.⁴ A játszmáknak a csoportfolyamatokban betöltött szerepével jelen szerzőnek a csoportdinamikáról írt könyve foglalkozik.⁵