TA
fogalmi szótár

v1.0
Kézirat lezárásának dátuma:
2013. 10. 31.

Ingyenesen letölthető, folyamatosan frissülő szószedet
a Háttér Kiadó
tranzakcióanalitikus témájú köteteihez.

A szótár legfrissebb verziója elérhető a Háttér Kiadó honlapján:
http://www.hatterkiado.hu/konyveink/ta-fogalmi-szotar

A szótár a forrás feltüntetésével változtatás nélkül
szabadon másolható és megosztható.

A szótár *Kiss Miklós* ötlete és alapozó munkája nyomán
többek részvételével létrehozott kollektív alkotás,
melynek első változata a *Sors mint döntés* (Helikon Kiadó 2005) című kötetben
„TA-fogalmi szótár" néven látott napvilágot.
A szakmai kontrollszerkesztést
Juhász Erzsébet és *Járó Katalin* végezte,
a munkát hasznos kritikai észrevételekkel és korrekciókkal segítette
F. Várkonyi Zsuzsa, *Nábrády Mária* és *Váry Annamária*.
A korábbi verzió aktuális bővítésében és frissítésében
Antal Sándor, *Juhász Erzsébet*, *Járó Katalin* és *Nábrády Mária* vettek részt.

A kéziratot gondozta:
Medgyesy Zsófia

Kiadja a Háttér Kiadó Kft.
Alapítva 1987-ben
www.hatterkiado.hu
hatterkiado@hatterkiado.hu

A kiadó pszichológiai és TA tárgyú kiadványai
30%-os kedvezménnyel rendelhetők meg a kiadó oldalán!
www.hatterkiado.hu

AZ ELEKTRONIKUS TA FOGALMI SZÓTÁRRÓL

Tisztelt Olvasó!

Üdvözöljük a JÁTSZMÁK NÉLKÜL sorozat mellékleteként a Háttér Kiadó honlapján közzétett elektronikus tranzakcióanalitikus szótár használóit!

A TA talán legszembetűnőbb jellegzetessége a közérthetőségre törekvés, az ezt szolgáló *eredeti nyelvezet,* amely legtöbbször hétköznapi fogalmakat, közismert kulturális metaforákat tölt meg sajátos szakmai tartalommal. A TA-s szakértői és terápiás munkának fontos eleme, hogy a kliens is elsajátítja e fogalmak használatát. Az iskola elgondolásait közvetítő szakkönyvek – különböző módokon – rendre nagy figyelmet szentelnek annak, hogy olvasóik számára megteremtsék e célhoz a feltételeket. A hazai tranzakcióanalitikus munkákat tartalmazó első tanulmánykötet, a *Játszmák nélkül – Tranzakcióanalízis a gyakorlatban* (1999, 2001) ezt a feladatot a kötet bevezetőjeként, „Elemzés és változás" címmel közölt TA fogalmi kalauz révén oldotta meg. A *Sors mint döntés* (2005) című következő összeállításban más megoldást, a TA fogalmait röviden ismertető szótárt alkalmaztunk. A 2011-ben útjára indított JÁTSZMÁK NÉLKÜL sorozat *A játszmák világa – felfedezések a tranzakcióalnalízis tájain* című első kötete egyrészt felfrissített formában ismét közzétette a „Fogalmi kalauz"-t, valamint „Tisztuló jelelentések – Az alapfogalmak továbbgondolása" címen számot adtunk az újabb fejleményekről. Jelenleg elérkezve a JÁTSZMÁK NÉLKÜL sorozat második, *Felelősség és siker* című kötetéhez, újra egy felfrissített és kibővített TA fogalmi szótár segíti az Olvasót abban, hogy igény szerint utána keressen az alapfogalmak jelentésének. A jelenlegi újítás az, hogy ezt most nem a könyv lapjain, hanem a Háttér Kiadó honlapjának aktuálisan nyitott oldalán, nevezetesen a JÁTSZMÁK NÉLKÜL sorozat aloldalán találja meg az érdeklődő.

Ez a fogalmi szótár egy, a továbbiakban szükség szerint folyamatosan frissülő szószedet, amely a tranzakcióanalízis klasszikus, ugyanakkor az alkalmazási gyakorlatban folytonosan megújuló szakkifejezéseit gyűjti össze. Az oldalon mindig az éppen elérhető aktuális változat tölthető le; a frissítések a verziószámok segítségével követhetők. Ön a szótárat pdf formátumban ingyenesen letöltheti, kinyomtathatja, illetve a lelőhely feltüntetésével és a tartalom megváltoztatása nélkül szabadon megoszthatja.

A szótár Kiss Miklós ötlete és alapozó munkája nyomán többek részvételével létrehozott kollektív alkotás: a szakmai kontrollszerkesztést Juhász Erzsébet és Járó Katalin végezte, a munkát hasznos kritikai észrevételekkel és korrekciókkal segítette F. Várkonyi Zsuzsa, Nábrády Mária és Váry Annamária. A frissítésben Antal Sándor, Juhász Erzsébet, Járó Katalin és Nábrády Mária vettek részt.

A klasszikus munkák magyarra ültetésén sokan – Hankiss Ágnes, F. Várkonyi Zsuzsa, Sineger Eleonóra, Ehmann Bea, Boross Ottília – fáradoztak leleményesen. A Berne-kötetek közül a Háttér Kiadó gondozásában az *Emberi játszmák* és a *Sorskönyv* 2013-ban megjelent legújabb kiadásaiban a nyelvi frissítés munkáját Juhász Erzsébet és F. Várkonyi Zsuzsa végezték. A jelen szótárban a mára meghonosodott kifejezéseket tüntettük fel. Azokban az esetekben, amikor nem alakult ki megfelelő magyar kifejezés – például *stroke* vagy *racket* –, jobb híján az eredetit alkalmaztuk, magyar helyesírással: sztrók, rakett.

A TA tudományosságának elismertetésében az Eric Berne által alkalmazott, érzékletes metaforákkal tarkított, jól érthető nyelvezet a kezdetektől viták kereszttüzében áll, kritikusai egyfajta „pop-pszichológiá"-t látnak benne. Többen vitatják a metaforák szakterminusként való alkalmazását, különösen, ha e metaforákat úgy említik, mint valóságosan létező, kézzelfogható dolgok megnevezéseit. Az erről szóló belső szakmai vitát tárgyalja a *Sors mint döntés* gyűjtemény „Tranzakcióanalízis az ezredfordulón" című bevezető tanulmánya, (Járó K.–Nábrády M. 11–45.), valamint a Játszmák nélkül sorozat *A játszmák világa* című első kötetének a „Tranzakcióanalízis – történeti kitekintő és perspektívák" című dolgozata (Járó K. 260–304.).

A TA-n belül az iskola tudományos rangjának növeléséért síkraszálló szakemberek a TA-metaforák használatát illetően a valóság és a megjelenítésére alkalmazott szimbólumok közötti határ gondos kezelésére intenek, különös tekintettel a szakmai kommunikáció helyzeteire. A terápiás gyakorlat és más alkalmazások terén – Berne szellemében – az érthetőség az elsődleges, ennek érdekében a kreativitás, a játékosság, az erős képi megjelenítést biztosító metaforák alkalmazásában a szakember teljes szabadságot élvez. A hazai munkákat tartalmazó TA-kötetek szerzői közül többen ezt a lehetőséget tartják a munkájuk során az iskola legserkentőbb adományának, és élnek is vele, amint ezt a szóban forgó munkákban közölt tanulmányaik bizonyítják. Néhány termékenynek és szellemesnek ígérkező újabb kezdeményezést a szótárba is beillesztettünk mint ötletet ('...' között), ezzel is további kreativitásra kívánjuk ösztönözni a hazai alkalmazókat. A tudományosság és közérthetőség dilemmáját a szótár oly módon kívánja feloldani, hogy a TA-ban meghonosodott találó, szakfogalomként alkalmazott mitológiai, mesei eredetű kifejezések esetében felhívja a figyelmet azok metaforikus jellegére.

A TA fogalomrendszere egy dinamikus hálózat, amely kifejezi a tartalmukat adó intrapszichikus és személyközi jelenségek közötti komplex és élő kapcsolatokat. A jelen szótárban *önálló szócikként* kerül bemutatásra minden jelenség, amelyet az iskola a személyiségszerkezet és -fejlődés, valamint a segítő beavatkozást igénylő problémák azonosítására és azok kezelési módszereire, a segítő szakmák professzionális készségeire, azok kimunkálására vonatkozóan leírt, vizuálisan modellezett és meghatározott. Egy-egy szócikk meghatározza a jelenséget, s ha a hagyomány őrzi, feltünteti a fogalom vagy módszer alkotóját. Egyúttal rendre bemutatja fogalmi beágyazottságát (*dőlt betűs kiemelések*), azt, milyen elemeket foglal magába, illetve milyen tágabb körbe tartozik, utal a vizuális megjelenítésre, valamint feltünteti (*lásd még*), hol lelhetők fel a szótáron belül további kapcsolódó információk. Amikor a szócikkben előforduló tárgyszó önálló címszóként is szerepel a kötetben, azt minden esetben CSUPA NAGYBETŰS írásmód jelzi. A szinonim, illetve két vagy több verzióban és idegen nyelven is használatos kifejezéseket a szótár feltünteti az

ábécérend szerint, de a definíció csak az egyik, a legelterjedtebb változatnál található. Tartalmaz a szótár számos olyan szakkifejezést is, amelyek nem kifejezetten a TA-ban keletkeztek, de az évek során szervesen beépültek az iskola gyakorlatába.

A szótár a fogalmak jelentésének meghatározása mellett feltünteti azok előfordulási helyét a magyar nyelven elérhető tankönyv jellegű munkákban. A szótár készítésének első szakaszában Berne magyarul megjelent klasszikus munkái mellett az Ian Stewart és Vann Joines által írt, s nemzetközileg legismertebb – hazánkban 1992 óta több kiadást is megért – *A TA – ma* című tankönyvet, valamint a *Játszmák nélkül* (1999) hazai tanulmánykötet TA fogalmi kalauzát dolgoztuk fel. A jelenlegi felfrissített verzióban Berne klasszikus munkáinak a Háttér Kiadónál megjelent legújabb, javított kiadásaira hivatkozunk, továbbá szerepel hivatkozás az időközben napvilágot látott TA-kötetekre is, ilyen a *Sors mint döntés,* a JÁTSZMÁK NÉLKÜL sorozatot indító *A játszmák világa* kötet, valamint a *Felelősség és siker*, azaz a sorozatnak a szótárral egyidejűleg megjelenő második kötete. A TA hagyományos alapfogalmai mellett az újabb sorozatkötetek ismeretanyagából bevettünk az irányzat fejlődését és alkalmazásait bemutató szócikkeket is. Ezt a sorozat ezután következő kötetei alapján is folytatni fogjuk. A hivatkozott munkákban az olvasó a szócikkbe foglalt fogalom magyarázatát, elméleti beágyazását találja, emellett megismerkedhet a jelenségek és módszerek egy-egy figyelemre méltó gyakorlati felhasználási módjával is a TA különböző alkalmazási területeiről. A tájékoztató munkák jelölése a TA fogalmi szótárban az alábbiak szerint történik:

EJ: Berne, Eric (2013): *Emberi játszmák* (8., javított kiadás). Háttér Kiadó, Budapest.
SO: Berne, Eric (2013): *Sorskönyv* (5., javított kiadás). Háttér Kiadó, Budapest.[1]
TAM: Stewart, Ian–Joines, Vann (1994, 1998): *A TA – ma. Bevezető a korszerű tranzakcióanalízisbe.* Xénia Könyvkiadó, Budapest, illetve Grafit Könyvkiadó, Budapest (változatlan utánnyomás).
JN: *Játszmák nélkül – Tranzakcióanalízis a gyakorlatban.* (1999/2001) Szerk. Járó Katalin. Helikon Kiadó, Budapest.
SD: *Sors mint döntés. Az érzelmek felfedezése és felszabadítása.* (2005) Szerk. Járó Katalin. Helikon Kiadó, Budapest.
JV: *A játszmák világa. Felfedezések a tranzakcióanalízis tájain*. (2011) Szerk. Járó Katalin. Háttér Kiadó, Budapest.
FS: *Felelősség és siker. A TA mint döntésmenedzselés.* (2013) Szerk. Járó Katalin. Háttér Kiadó, Budapest.

[1] Eric Berne *Sorskönyv* című munkájának újabb, javított kiadása még nem jelent meg a *Felelősség és siker* című kötet nyomdába kerülése, illetve e szótár véglegesítése előtt, a klasszikus mű régebbi kiadásai nehezen elérhetők, ezért a rá történő hivatkozások oldalszámai az elektronikus szótárba annak frissítésekor, pótlólag kerülnek majd be.

Amikor a fogalom a pszichoanalízisből származik, a rövidítés az alkalmazott pszichoanalitikus szótárra utal, oldalszám nélkül, a következőképpen:

PSK: Rycroft, Charles (1994): *A pszichoanalízis kritikai szótára.* Párbeszéd Könyvek, Budapest.
PSA: Laplanche, J.–Pontalis, J. B. (1994): *A pszichoanalízis szótára.* Akadémiai Kiadó, Budapest.
PSM: Jakab Margó (összeáll.) (2010): *Pszichoanalitikus fogalmak magyarázata.* Animula, Budapest.
SEGAL: Segal, H. (1997): *Bevezetés Melanie Klein munkásságába.* Animula, Budapest.

A TA-konferenciák és -képzések több nyelven zajlanak itthon is és szerte a világban. Ez a helyzet hívta életre azt az ötletet, hogy lehetőségeinkhez képest a szótár legyen többnyelvű. A magyar kifejezés mellett így rendszerint megtalálható az angol eredeti, többnyire a német és időnként – a kulcsfogalmak esetében – a francia verzió is (kiindulópontnak tekintett szótárak: Schlegel, Leonard [1993]: *Handwörterbuch der Transaktionsanalyse.* Herder, Freiburg [HTA], illetve Tilney, Anthony A. [1998]: *Dictionary of transactional analysis.* Whurr Publishers, London). A szótárunk ezt követő verzióiban folyamatosan bővítjük majd a szakkifejezések idegennyelvű megfelelőit.

Reméljük, sikerült hasznos segédeszközt adnunk ahhoz, hogy Ön elmélyíthesse ismereteit Eric Berne tanításainak és szellemi örökségének rendszerében. A szerzői kollektíva eredményes kalandozást kíván a TA tájain! Egyúttal arra kérjük minden olvasónkat, járuljon hozzá e vállalkozás eredményessé tételéhez azzal, hogy visszajelzi ötleteit és észrevételeit a kiadón keresztül a szótár fejlesztőinek. Ezt előre is köszönjük.

Budapest, 2013. október

ABÚZUS, BÁNTALMAZÁS
abuse

Az ERŐSZAK egy formája. Visszaélés egy személy, rendszerint gyermek, vagy akár egy népcsoport védtelen, kiszolgáltatott helyzetével. A bántalmazás legtöbbször erőszakos, de akár erőszakmentes is lehet. Több formáját különböztetik meg: fizikai, szexuális és érzelmi abúzus stb. A válaszreakcióban fontos szerepet játszik a REZILIENCIA, az ellenállóképesség. A TA gyakorlatában az áldozatok kezelését többfajta technikával, elsődlegesen az ÚJRADÖNTÉS módszerével végzik.

SD 622–626; **FS** 106, 254, 271, 297

AGRESSZIÓ/AGRESSZIVITÁS
aggression/aggressivity
Aggression/Aggressivität

A TA megkülönböztet erőszakos és erőszakmentes, másképpen életigenlő (biofil), illetve életellenes (destruktív) agressziót. Düh, harag formájában a négy létfenntartó alapvető érzés egyike, amely a konstruktív változtatásokhoz nélkülözhetetlen energia biztosításában játszik szerepet, de nem feltétlenül vezet romboló cselekvéshez. Tehetetlen agresszió formájában a PASSZIVITÁS egyik megnyilvánulásaként tartja számon a TA azt a – legtöbbször a saját kompetenciák félreismerésén alapuló – tudattalan provokációt, amikor valaki saját problémáinak megoldását a tehetetlensége által másokra erőszakolja.
Lásd még ERŐSZAK

SD 618–626, 636–642; **JV** 141–144; **FS** 106, 180, 183, 254, 271, 297

AKASZTÓFANEVETÉS vagy AKASZTÓFA-TRANZAKCIÓ
Gallows laugh
Galgenlachen

Sorskönyvi jel a viselkedésben, ami abban mutatkozik meg, hogy fájdalmas, saját magunknak ártó, veszélyeztető dologról beszélve nevetünk vagy mosolygunk. Terápiás szempontból fontos betekintési, illetve beavatkozási pont, amely leplezi a belső konfliktusokat, ZSÁKUTCÁkat. Olyan személyeknél jelenik meg, akik negatív SORSKÖNYVI ÜZENETek szerint élnek. Lényeges elkülöníteni a valódi örömérzéstől.

TAM 175; **JN** 113; **JV** 123–124; **FS** 309

AKTIVITÁS, TEVÉKENYSÉG
activity
Aktivität
l'activité

Az IDŐSTRUKTURÁLÁS egyik formája, egy konkrét cél elérésére irányuló tevékeny időtöltés, melyet az együttműködő felek közötti, a cél, a feladatmegoldás szolgálatában álló tárgyszerű információk és észrevételek – a feleket érzelmileg kielégítő megerősítések, bírálatok, pozitív és negatív SZTRÓKok – cseréje kísér.

EJ 20–24; **TAM** 96; **JN** 70–71; **SD** 370, 457–459; **JV** 70; **FS** 117, 270

ALÁVETETT GYERMEKI ÉNÁLLAPOT (AGY)
Submitted Child
abhängiges / reaktives Kind
l'Enfant Soumis

A szabályok követését, mások elvárásait megvalósító alárendelődő magatartás, ami az ún. „jó kislányok" és „jó kisfiúk" jellemzője. Az alkalmazkodás negatív formája az az eset, amikor az alárendelődés indokolatlan, nem célszerű, mivel a személy e nélkül is képes lenne boldogulni. A FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben a Gyermeki tartomány egyik szeleteként ábrázolják. A JÁTSZMÁKban az ÁLDOZAT szerepbe kerülő személyek sajátja.

JN 45; **JV** 43–44

ÁLDOZAT
Victim
Opfer
La Victime

A JÁTSZMÁkban előforduló egyik tipikus szerep, amelyben a személy magát elnyomottnak tekinti, képtelennek érzi magát arra, hogy önerőből előbbre jusson, a másoktól kapott lekicsinylést megérdemeltnek véli. Az ALKALMAZKODÓ GYERMEKI ÉNÁLLAPOT negatív, ún. ALÁVETETT formáját jeleníti meg, a jellemző ÉLETPOZÍCIÓ az „Én nem vagyok OK", a partnerek vagy üldözik, vagy megmentik. A JÁTSZMÁK DRÁMAHÁROMSZÖGÉben a társas hierarchiának megfelelően az alsó csúcson ábrázolják. A valóban kárt szenvedett áldozatoktól az különbözteti meg, hogy amikor lélektani jelenséget megragadó szakkifejezésként alkalmazzuk, akkor nagy kezdőbetűvel írjuk.

TAM 246; **JN** 87, 470–471; **SD** 251, 632, 636–638, 669–670; **JV** 87–89; **FS** 143, 324–325, 334, 365

ALKALMAZKODÓ GYERMEKI ÉNÁLLAPOT (AGY)
Adaptive Child
fügsames / angepaßtes Kind
l'Enfant Adapté, L'Enfant Servile

A szülői, illetve társadalmi szabályokhoz és normákhoz való viszonyban – azok követésében, illetve megtagadásában – megjelenő reaktív gyermeki érzés-, gondolat- és viselkedésegyüttes. Pozitív formája a túlélés fontos tényezője. Az emberi viselkedéseket osztályozó ún. FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben ábrázolják, és két formáját különböztetik meg, az ALÁVETETT, ill. LÁZADÓ GYERMEKI ÉNÁLLAPOTot, amelyek lehetnek pozitívak („+"), illetve negatívak („–") aszerint, hogy az alkalmazkodást segítik vagy hátráltatják.

TAM 29; **JN** 45; **JV** 43–44; **FS** 168, 180, 352, 356–357, 366

ÁLLANDÓSÁGI / KONSTANCIA-HIPOTÉZIS
constancy hypotesis
Konstanzhypothese

Annak feltevése, hogy az ember *pszichikus energiája* állandó mennyiségben áll rendelkezésre, és megoszlik különböző ÉNÁLLAPOTai között, eltérő intenzitást kölcsönözve azoknak. Jack Dusay fogalmazta meg és ábrázolta az EGOGRAM modellben, hogy „amikor az egyik énállapot intenzitása növekszik, egy másiknak csökkennie kell, így az egyensúly fennmarad. A pszichikus energián belüli mozgás úgy történik, hogy az energia teljes mennyisége változatlan marad." Ebből következik, hogy a túlműködő énállapotok kezelése a többi megerősítése által történik, s akkor a felesleges és káros energia automatikusan kivonódik.

TAM 36; **JN** 47; **JV** 45; **FS** 167–168, 180

ANTISZKRIPT

Lásd ELLENTÉTES SORSKÖNYV

ANTITÉZIS
antithesis
Antithese

Berne egyik kezelési módszere – az ENGEDÉLY mellett – a sorskönyvi kényszerek alóli felszabadításra. A gyakorlatban akkor lehet alkalmazni, ha felismerve a kliens SORSKÖNYVét, egy mondatban összefoglalható annak lényege, amit azután az antitézis fel-

old. Például egy Rózsabimbó-szkript tézise szólhat így: „Légy jó kislány, s maradj velünk, a szüleiddel (társ nélkül)". Az antitézis tehát: „Hagyd abba, hogy jó kislány légy (s emiatt magányosan szenvedned kelljen)". Megjegyzés: a Rózsabimbó inkább női sorskönyv, de nem zárható ki a férfi, tehát a „Légy jó kisfiú" változat sem. Elsősorban a SORSKÖNYV-ELEMZÉSben alkalmazható, előfordul a JÁTSZMAELEMZÉSben is.

EJ 60, 69; **JN** 85, 123; **JV** 86, 134

ÁTKAPCSOLÁS

Switch
Katze aus dem Sack
Coup de théâtre

A *játszmafolyamatnak* a JÁTSZMAKÉPLET (G-formula) által rögzített elengedhetetlen történése; az a pillanat, amikor a szereplők hirtelen – maguk számára is váratlanul, zavarbaejtően – szerepet váltanak, kilépnek indító ÜLDÖZŐ, MEGMENTŐ, illetve ÁLDOZAT szerepükből, megváltozik az ÉLETPOZÍCIÓjuk, és mások lesznek a kísérő érzéseik. A folyamatot ábrázoló DRÁMAHÁROMSZÖGön a szereplők közötti nyilak mutatják a váltás irányát. Berne korai definícióiban („A csoportterápia alapelvei") az Átkapcsolást még nem tartotta a játszma ismérvének, ezért számos olyan interakciót is játszmaként írt le, ahol a szereplők Átkapcsolás nélkül, tipikus szerepeikben tartósan rögzülve érintkeznek. Ez utóbbiakat megkülönböztetve a játszmáktól ma – Fanita English nyomán – HELYETTESÍTŐSDInek, illetve parazitizmusnak nevezzük.

TAM 224–225, 230–231; **JN** 84–85, 90; **SD** 366; **JV** 85; **FS** 144, 306, 324–325

ÁTOK/ÁLDÁS

curse
Verfluchung, Verwünschung, destruktive Grundbotschaft

A végső kimenetre, az ún. sorskönyvi NYERESÉGre utaló szülői üzenetek metaforái. Az átok negatív, vesztes irányba mutató GÁTLÓ PARANCS. Ellentéte az áldás: a sikert támogató, kedvező szülői ENGEDÉLYek az ún. NYERTES SORSKÖNYVek esetén.

SD 715–716; **JV** 116

ÁTTÉTEL

Lásd INDULATÁTTÉTEL

ATTRIBÚCIÓ, TULAJDONÍTÁS
attribution
Zuschreibung

A *sorskönyvi apparátus* egyik eleme, az üzeneteknek az a fajtája, amelyet a szülők a gyermekeiknek jó és rossz tulajdonságaikról adnak át, sokszor közvetetten, a fülük hallatára, mások felé. Akkor káros, megtévesztő, ha – a valóságtól elrugaszkodva – bennük aggodalmat keltő rossz tulajdonságokat, illetve illúzióikat tápláló erényeket tulajdonítanak gyermekeiknek, s rendre ezek által minősítik őket.

Lásd még SORSKÖNYVI MÁTRIX

TAM 127; **JN** 113; **SD** 695; **JV** 123; **FS** 251

AUTENTIKUS, HITELES ÉRZELEM
authentic feeling
echte / authentische Gefühle
Sentiments authentiques

Az eredeti, cenzúrázatlan ÉRZELMEKet mint autentikusakat a TA megkülönbözteti a szocializáció során a helyükre lépő, az eredeti funkciót elfedő ún. HELYETTESÍTŐ ÉRZELMEKtől. Hagyományosan négy alapérzést – öröm, szomorúság, félelem és harag – tételeznek, melyek meghatározott helyzetekben az embereknél a biológiai túlélés szempontjából megfelelő viselkedést hivatottak elősegíteni, és fiziológiai jelekben is megnyilvánulnak. Nyílt kifejezésük ugyanakkor egy-egy közösségben, kultúrában a társas érintkezés hagyományai szerint gyakran nem elfogadott, esetleg kifejezetten tiltott, s akkor elrejtjük, elfedjük, helyettesítjük, vagy elfojtjuk ezeket, s ezután hatásukat tudat alatt, torz formában fejtik ki. Az utóbbi években felmerült ennél több, hat–kilenc hiteles alapérzelem tételezése, ezek: öröm/boldogság, meglepetés, harag/düh, distressz (szorult helyzetben átélt érzés), undor/megvetés, félelem, izgatottság, szomorúság és szégyen.

TAM 203–206, 254; **JN** 94–95; **SD** 132–137, 186–187, 371, 619–620; **JV** 96–99; **FS** 116–117, 120–121, 187–190, 255–256, 261, 297–298, 349–359

AUTONÓMIA
autonomy
Autonomie

A *TA emberképének központi értéke,* a személyiségnek a SORSKÖNYV korlátozó befolyása alól felszabadított, érett működése, s ennyiben minden szakszerű segítő beavatkozás – terápia, tanácsadás, nevelés – célja. Az emberi személyiség fejlődését valójában az autonómia kimunkálása jelenti; a viselkedés, a gondolkodás, az érzések felszabadítása a korai sorskönyvi programozás korlátozó, olykor betegítő hatása alól. Nem azonos a másoktól

való „függetlenség"-gel, inkább olyan pszichikus állapot, amelyben az érett felnőtt működés sorskönyvi kényszerektől való mentessége fejeződik ki.
Berne az autonómia működőképes fennállását három fő képességhez kötötte:

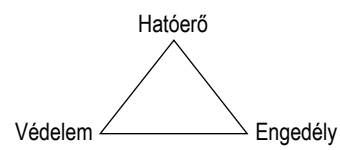
1. A torzításoktól mentes valóságszemlélet, a tisztánlátást biztosító TUDATOSSÁG.
2. A helyzetben a problémák előrevivő megoldását kereső, a változási készséget képviselő rugalmasság, a SPONTANEITÁS, ami a tranzakciók során az énállapotok közötti szabad választásban ölt testet.
3. Az érzelmi nyíltságra, bensőséges kapcsolatokra való készség, azaz az INTIMITÁS.

A TA különös figyelmet szentel a szakemberek autonómiájának, mint a munkájuk során az egyik legfontosabb hatótényezőnek, amely az eredményesség feltétele, s a személyiségükkel, munkamódjukkal szemben – legalább a kezelés időtartamára – támasztott szakmai követelmény.

EJ 197–202; **TAM** 253; **JN** 30–31; **SD** 5–6, 299–303, 434, 499, 607–608, 670, 756, 776–777; **JV** 9–11, 28–30, 254–259; **FS** 36–37, 41, 47, 97–98, 120, 184, 192, 210–211, 272, 305

AUTONÓMIA-HÁROMSZÖG, 3P-HÁROMSZÖG

autonomy triangle, 3P
Autonomie-Dreieck, Therapeutische Triade
Le triangle positif



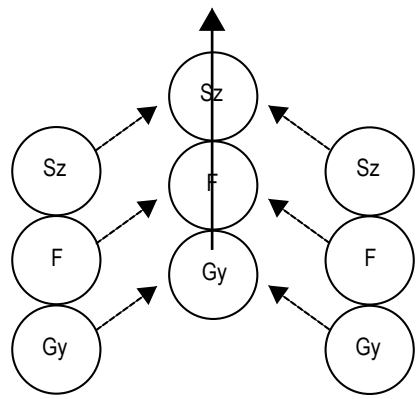
A *TA-beavatkozások, terápia* három fontos összetevőjét – VÉDELEM (Protection), ENGEDÉLY (Permission) és HATÓERŐ (Potency, Power) – egy háromszög csúcsaiként ábrázoló modell, melyet Pat Crossmann alkotott. Az autonómia-háromszög vizuálisan a JÁTSZMÁK DRÁMAHÁROMSZÖGÉvel ellentétes, ami kifejezi a három eljárás szerepét a játszmák megelőzése és leállítása, az autonómia aktivizálása terén. A modellt a három tényező angol nyelvű kezdőbetűi alapján 3P-háromszögnek is nevezik.

Az autonómiaháromszög-modell intrapszichikus vonatkozása, hogy a segítő szakemberek profeszionalitása szempontjából kivételesen fontos önismereti munka számára értelmezi az autonómia kifejlesztésének és fenntartásának belső személyes feltételeit is. Azt illusztrálja, hogy a magunknak nyújtott *védelem,* kontroll és *Engedélyek* miképpen teremtik meg, szabadítják fel az AUTONÓMIA erőforrásait. A nevelési területen a modellt „nevelési háromszögnek" nevezik azzal a jelentéssel, hogy a növendékek személyiségfejlődésének, a kreativitás és az öröm kibontakozásának a feltétele, hogy azt egyfelől kellő pedagógiai *védelem*, kontroll, biztonság, másfelől bizalom, az önállóság lehetősége, azaz *Engedélye*k támogassák.

TAM 101–103; **JN** 101–102; **SD** 294, 324, 367, 631; **JV** 106–107; **FS** 192–193, 210–211

AUTONÓMIA-MÁTRIX
autonomy matrix
Autonomie-Matrix

Claude Steiner SORSKÖNYVI MÁTRIX-ának – amely kilépve a klinikai kontextusból felfogható a szocializációban ható tényezőket számba vevő általános modellként – Julie Hay által átalakított, pozitív jelentéssel felruházott verziója. Azt hangsúlyozza, hogy a gyermek felnövekedése során az előző generációktól különféle formában kap támogatásokat, és a kapott erőforrások segítségével fejlődik az AUTONÓMIA irányába. Az ábrázolásmód kialakítása a TA-ban az *egészséges fejlődés* értelmezésének fókuszba kerüléséhez kapcsolódik.



FS 36, 252

AUTONÓMIASZERZŐDÉS
autonomy contract
Autonomie-Vertrag

Az AUTONÓMIA képességei – TUDATOSSÁG, SPONTANEITÁS, INTIMITÁS – teljes kifejlesztésére irányuló szerződés. A TA-szakember és a kliens megállapodása arról, hogy munkájuk célja az ÚJRADÖNTÉS, a korai döntések átdolgozása, a személyiség átstrukturálása. A TA *újradöntési iskolája* alkalmazza.

JN 125, 175; **SD** 321–330; **JV** 137

BANÁLIS SORSKÖNYV, NEM GYŐZTES SORSKÖNYV
banal script
banales Skript
Scénario banal

A SORSKÖNYVTÍPUSOK tartalom szerinti berne-i felosztásában a se nem győztes, se nem vesztes sorskönyv, amelyben nincsenek nagy célok; lényegében kis győzelmek és kis kudarcok váltakoznak.

TAM 109–111; **JN** 119; **SD** 474–476, 638; **JV** 130–131

BLOKKOLÓ TRANZAKCIÓ
blocking transaction
blockierende Transaktion
transaction blocquante /pinaillage

Az ún. ÚJRAÉRTELMEZŐ TRANZAKCIÓK egyik fajtája. Általuk a felek igyekeznek szinte észrevétlenül elkerülni a kommunikáció során azokat a témákat, melyek REFERENCIAKERETüket, hiedelmeiket, belső egyensúlyuk biztonságát fenyegetik. A blokkolás a téma meghatározásának megkérdőjelezése révén áll elő, a beszélgetés iránya eltérül. Felismerése a TRANZAKCIÓK ELEMZÉSÉnek fontos eszköze.

TAM 184–187; **JN** 57; **JV** 56

BOSZORKÁNY (DISZNÓ, ZSARU, EMBEREVŐ) SZÜLŐI
Witch/Pig /Ogre Parent
sabotierende Elternperson, innerer Feind, innerer Saboteur
la mère sorcière

A kivételesen károsító, a gyermeket létében fenyegető, boldogulását hosszútávon korlátozó Szülői tartalmakat, SORSKÖNYVI ÜZENETEKET fejezik ki ezek a metaforák. A Gyermeki énben munkáló Szülői tárolja ezeket, s így a MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL a Gyermekin (GY_2) belüli SZ_1, azaz a MÁGIKUS SZÜLŐI tartalmak részeként ábrázolja. Itt raktározódnak a koragyermekkori fantáziák, a mágikus fenyegetettség, félelem érzései, a saját személyre, annak értéktelenségére vonatkozó hiedelmek. A negatív tartalmak metaforája a Boszorkány, a Disznó, illetve a Zsaru, a pozitívé a Tündér-keresztanya.

Lásd még DÉMON, ELEKTRÓDA, HIEDELMEK

TAM 38, 41–42; **JN** 281; **SD** 687, 695–696; **JV** 36; **FS** 38

CATHEXIS-ISKOLA (ÚJRASZÜLŐSÍTÉSI ISKOLA)
Cathexis School
Schiff-Schule

Eredetileg a pszichotikusok gyógyítására Jacqui Schiff által alapított Cathexis Intézetben kialakult módszertani-elméleti iskola, a TA differenciálódása során elsőként fellépő három nagy irányzatának egyike. *Terápiás módszerük* – az iskola nevét is adó – ÚJRASZÜLŐSÍTÉS. Ennek során a kliens a romboló Szülői énállapotból elvonja az ott megkötött, katektált energiáit, vagyis dekatektálja azt. Az iskola eredeti elméleti felismerései: a FÉLREISMERÉSek, a PASSZIVITÁSok, a SZIMBIÓZIS.

Lásd még KATEXIS, TA ISKOLÁI

TAM 261–262; **JN** 171–172; **SD** 393, 395, 550, 586; **JV** 264–265

CINKOS
Trickster

A játszmák ritkábban emlegetett negyedik szereplője az ÜLDÖZŐ, MEGMENTŐ és ÁLDOZAT mellett a passzívan jelenlévő szemlélő, tulajdonképpen a „néző" (bystander), aki cinkossá válik azáltal, hogy nem avatkozik be, nem védi meg az Áldozatot. Ezért Susan Forward „csendestársnak" nevezi. Jelentősége kivételesen fontos a családon belüli erőszak eseteiben.

Lásd még JÁTSZMÁK DRÁMAHÁROMSZÖGE

SD 638–639, 710; **FS** 50, 330

CSOPORTIMÁGÓ
group imago
Gruppenimago

Berne fogalma azokra a csoportról, a benne várható helyről, a vezetőhöz és a társakhoz fűződő viszonyokról alkotott – vágyakból, emlékekből, félelmekből stb. szövődő – képzetekre, amelyek a fejünkben léteznek, mielőtt még valóban beletartoznánk egy csoportba. A csoportok *privát struktúrájaként* is értelmezik. Az imágó annak függvényében befolyásolja a beilleszkedés sikerét, hogy mennyire képes az egyén a vezetőhöz és a tagokhoz fűződő újonnan szerzett valós tapasztalatait rugalmasan beépíteni az eredeti képbe. A csoport fejlődési szakaszai jól jellemezhetők a vezető és a tagok imágóinak átalakulásaival. Főbb formái: provizórikus-ideiglenes, adaptív-alkalmazkodó, operatív-műveleti, letisztult.

JN 205–206, 490–494; **SD** 435–445; **JV** 82; **FS** 27–28, 137–139

CSOPORTSTRUKTÚRA-ELEMZÉS
group structure analysis
Gruppenstrukturanalyse
L'analyse de la structure de groupes

Berne a szervezetek és csoportok struktúráját a bennük fellelhető külső és belső HATÁROK feltárása útján határozza meg. A *külső határ* választ el a nem csoporttagoktól, a *belső határ* pedig megkülönbözteti a tagok egyes alcsoportjait egymástól. Az elemzés fő szempontja – az énállapotokhoz hasonlóan – a határok átjárhatósága, áteresztőképessége, rugalmassága vagy merevsége.

Lásd még SZERVEZETI STRUKTÚRA

JN 300–302; **SD** 408–409, 479–480; **FS** 24–30, 70–72, 137–146

DEKONFÚZIÓ
deconfusion
Dekonfusion

Terápiás eljárás, amely a Gyermeki ÚJRADÖNTÉSt célozza meg, amikor ez a tartomány okoz zavart a problémák Felnőtt kezelésében. Az itt tárolt koragyermekkori eredetű KONTAMINÁCIÓk – hiedelmek és érzések – feldolgozására, új opciók kimunkálására irányul, amit a szakember az ÁTTÉTEL és VISZONTÁTTÉTEL felhasználásával végez. A módszert a TA *kapcsolatorientált irányzatának* képviselői, Helena Hargaden és Charlotte Sills írta le.

JV 284, 296; **SD** 556–561; **FS** 259, 274

DEKONTAMINÁCIÓ
decontamination
Dekontamination

A TA-ban kimunkált egyik beavatkozási módszer, *terápiás eljárás,* amely az ÉNÁLLAPOTOK STRUKTURÁLIS PATOLÓGIÁJÁnak megszüntetésére, a Felnőtt énállapotnak az azt beárnyékoló, beszennyező Szülői és Gyermeki tartalmaktól – vagyis az előítéletektől és kínzó érzelmektől, fantáziáktól – való megtisztítására, a FELNŐTT működés dominanciájának helyreállítására irányul.

TAM 59; **JN** 42, 151; **SD** 74, 331–335, 576, 582, 591–592; **JV** 41, 294; **FS** 170–171, 259, 274

DELÚZIÓ
delusion
Wahnidee

Az ÉNÁLLAPOTOK STRUKTURÁLIS PATOLÓGIÁJA egyik alaptípusának, a GYERMEKI KONTAMINÁCIÓnak egyik formája, amikor a FELNŐTT észlelést és cselekvést kifejezetten az egészen korai élmények lenyomata árnyékolja, szennyezi, az ott tárolt tartalmakkal kontaminálódik, vagyis az a kóros jelenség, amikor a Felnőtt működésében a GYERMEKI mélyről fakadó eltorzított észleletei, képzetei, vágyteljesítő fantáziái vagy szorongásai okoznak zavart. Kezelése az ún. DEKONFÚZIÓ, melyet a *kapcsolati TA irányzat* munkált ki Helena Hargaden és Charlotte Sills vezetésével az ÁTTÉTEL és VISZONTÁTTÉTEL mechanizmusainak értelmezése és alkalmazása által.

Lásd még KONTAMINÁCIÓ

TAM 58; **JN** 40–41; **SD** 557–561; **JV** 38–39

DÉMON, DÉMON ANYA
Demon
Dämon

A GYERMEKI ÉNÁLLAPOTból érkező, szinte természetfeletti erővel bíró suttogó belső hang, amely a sorskönyvet a legváratlanabb pillanatokban működésbe hozva impulzív, az alkalmazkodást nem szolgáló, akár életveszélyes viselkedésre késztet. Forrása a nagyon korai és tartós, az anya sérülését tudattalanul közvetítő pusztító leértékelés, GÁTLÓ PARANCSOK sora, amely minden változást írmagjában hiúsít meg. Berne szavaival: „az emberi sors gonosz mókamestere". Metafora, amely a MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben a Gyermeki énen (Gy_2) belüli Szülői (SZ_1), vagyis a MÁGIKUS SZÜLŐI üzenet *hatását* ragadja meg.

Lásd még BOSZORKÁNY SZÜLŐ, ELEKTRÓDA, SORSKÖNYVI ÜZENET

SD 684, 695–697, 711–717; **JV** 36; **FS** 409–410

DÖNTÉS
decision
Entscheidung

A személyiség FELNŐTT ÉNÁLLAPOTának legfontosabb funkciója, hogy a rendelkezésre álló információk alapján eldönti, egy adott helyzetben mit tesz, vagy nem tesz, energiáit milyen cselekvésekre fókuszálja. E szabad döntések valósítják meg a személyi AUTONÓMIÁt, s megalapozzák, hogy tetteinkért utóbb felelősséget vállaljunk. A TA emberképének, filozófiai alapvetésének egyik tétele, hogy az emberek felelősek a saját döntéseikért, az életükér, s elvben – ha valóban akarják – bármikor megtehetik, hogy a VÁLTOZÁS mellett döntenek. A viselkedések hátterében a racionális, tudatos, megfontolt elemek ugyanakkor rendszerint tudatalatti, irracionális indítékok közegében érvényesülnek. Az utóbbi tényezők azon hatásainak az elkülönítésére, melyek különböző gyermekkori élmények mentén szinte automatikusan befolyásolják az *itt* és *most*-ban zajló viselkedést, érzelmeket és a gondolkodást, a TA *újradöntési iskolája* KORAI DÖNTÉS néven önálló fogalmat vezetett be.

TAM 141; **JN** 125; **SD** 398, 586, 630; **FS** 147, 168–169, 184, 192, 267, 370

DÖNTÉSI MODELL
decisional model
Entscheidungsmodell

A sorskönyvek keletkezésének elméletében a KORAI DÖNTÉSek meghatározó szerepét hangsúlyozó elképzelés, amit Robert és Mary Goulding *újradöntési iskolája* képvisel. Az egyén felelős a sorsáért, az életet fájdalmassá tevő korai döntések később az élet folya-

mán az ún. ÚJRADÖNTÉS révén megváltoztathatók. Az iskola elgondolásai és módszerei a TA optimista filozófiájának gyakorlati megvalósításában játszanak fontos szerepet.

TAM 140, 151, 260; **JN** 125; **SD** 398–399, 729–732; **JV** 158–163, 251–252; **FS** 192, 267–268, 273

DRÁMAHÁROMSZÖG

Lásd JÁTSZMÁK DRÁMAHÁROMSZÖGE

DRIVER

Lásd ELŐÍRÁS

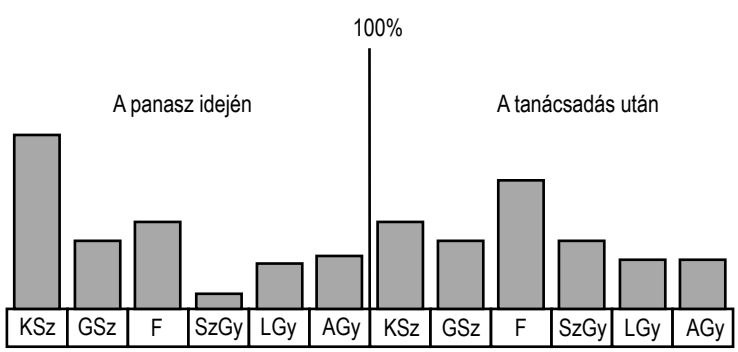
DUPLAFENEKŰ TRANZAKCIÓ

Lásd REJTETT TRANZAKCIÓ

EGOGRAM

egogram
Egogramm

A viselkedéseket osztályozó ún. FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben ábrázolt énállapotok – IRÁNYÍTÓ-SZABÁLYOZÓ (ISZ), GONDOSKODÓ SZÜLŐI (GSZ), FELNŐTT (F), ALKALMAZKODÓ GYERMEKI (AGY), LÁZADÓ GYERMEKI (LGY), SZABAD GYERMEKI (SZGY) – egymáshoz viszonyított intenzitását saját becslés alapján – az arányaikat százalékban kifejező – oszlopdiagram. A modellt Jack Dusay dolgozta ki a pszichikus energia mennyiségét állandónak (100%) tételező, ún. ÁLLANDÓSÁGI HIPOTÉZISre alapozva. Az *énállapot-elemzés* egyik eszköze,



terápiás alkalmazása arra épül, hogy az egyik énállapot energiájának csökkentése egy másik növelése által érhető el.

TAM 34–36; **JN** 46–48; **JV** 45–47; **FS** 167, 172, 180, 385–386

EGZISZTENCIÁLIS DÖNTÉS

existential position
Grundeinstellung
position de vie existentielle

Az élet minőségét érintő alapvető KORAI DÖNTÉSek, attitűdök, melyek idővel egy központi szabályozást végző viszonyulási móddá, ÉLETPOZÍCIÓvá integrálódnak, és hosszú távon az önbeteljesítő jóslatok erejével határozzák meg tudattalanul, milyen pozícióból és stratégiával alakítjuk vagy szenvedjük el kapcsolatainkat, mennyire bízunk magunkban, illetve másokban, fölényre törekedve vagy alárendelődve érezzük-e magunkat inkább biztonságban. A JÁTSZMÁk egyik ún. egzisztenciális funkciója, „előnye", hogy újra meg újra megszilárdítják a személyiséget stabilizáló beállítottságokat, alapattitűdöket, akkor is, ha azok gátjai a problémák eredményes kezelésének, a sikeres alkalmazkodásnak.

EJ 51–53; **SD** 352–358, 622, 729–732; **JV** 77–79, 224–242

ÉHSÉGEK

hunger
Hunger

Berne-nek az alapvető humán szükségletekre vonatkozó metaforája, mely által az emberi viselkedés hátterében hajtóerőként megkülönbözteti az egymásból kifejlődő ún. INGERÉHSÉGet, SZTRÓKÉHSÉGet és STRUKTÚRAÉHSÉGet. Utóbb merült fel, hogy a személyre jellemző életpozíció újra és újra történő megerősítése mögött az ún. POZÍCIÓÉHSÉG munkál. Felfogását a mester nem dolgozta ki komplex motivációs elmélet formájában, ezt a Richard Erskine által alapított *integratív iskola* igyekezett pótolni, központi szerepet tuladonítva, az ún. *kapcsolatszükségletnek*.

EJ 17–24; **JN** 59–76; **SD** 25–26, 388–391, 447–449, 561–563, 578; **JV** 58–61; **FS** 215, 233–235, 299–301

ELEKTRÓDA
Electrode
Elektrode

A sorskönyvi eszköztárnak azt az elemét, mechanizmusát jelző metafora, amelynek kényszerítő hatására az illető automatikusan, minden megfontolás mellőzésével azonnal a Gyermekiben (Gy_2) tárolt Szülői (Sz_1) mágikus előírása szerint reagál. Pozitív, ha cselekvést vált ki, negatív, ha tiltja azt és hatása bénító.

TAM 274; **JN** 108; **JV** 116

ÉLETPOZÍCIÓ, EGZISZTENCIÁLIS POZÍCIÓ
life position
Grundeinstellung
position de vie

Önmagunkra, a másikra és a világra vonatkozó, a KORAI DÖNTÉSek nyomán kialakuló viszonyulási rendszer, pozitív vagy negatív beállítódás. Meghatározó szerepe van a SORSKÖNYV kialakulásában és lefolyásában, amennyiben a korai döntések önbeteljesítő, önigazoló tendenciáját valósítja meg. Jelölésére az Én és Te, „oké–nem oké" (OK+, illetve OK–) képlet terjedt el. Négy fő *típust* különböztetünk meg:

- Én OK vagyok, TE OK vagy (jele + +);
- Én OK vagyok, Te nem vagy OK (jele + –);
- Én nem vagyok OK, Te OK vagy (jele – +);
- Én nem vagyok OK, Te nem vagy OK (jele – –).

Ábrázolására a Franklin Ernst által kialakított modell, az OK-KERET használatos.

Többen a problémák kezelésére, megoldására képes érettség és ezáltal a gyógyulás ismérvét az OK++ életpozícióban határozzák meg. A szakember hatékonyságának egyik alapfeltétele, hogy pozíciója a klienshez fűződő viszonyában „OK++" legyen.

Berne a *Sorskönyv* című munkájában foglalkozik a háromszemélyes életpozíció elgondolásával is. Chris Davidson fogalmazta újra ezt az aspektust, s abból indult ki, hogy az ÉN–TE reláció mindig egy kontextusban létezik, amelyhez viszonyulnunk kell. Ennek 8 *alapformája* van:

1. Én OK vagyok, Te OK vagy, Ők OK-k (+++)
2. Én OK vagyok, Te OK vagy, Ők nem OK-k (++–)
3. Én OK vagyok, Te nem vagy OK, Ők nem OK-k (+– –)
4. Én OK vagyok, Te nem vagy OK, Ők OK-k (+–+)
5. Én nem vagyok OK, Te nem vagy OK, Ők OK-k (– –+)
6. Én nem vagyok OK, Te nem vagy OK, Ők nem OK-k (– – –)
7. Én nem vagyok OK, Te OK vagy, Ők nem OK-k (–+–)
8. Én nem vagyok OK, Te OK vagy, Ők OK-k (–++)

TAM 118–124; **JN** 75–79; **SD** 242–243, 278, 341–345, 352–358, 463, 470–471, 473–479, 578, 621, 636–638, 712–714; **JV** 73–79, 224–242; **FS** 93, 100–104, 108–111, 118–122, 168–169, 173, 258, 276–277, 306–307, 334–344, 349–359, 365–366, 391–392

ÉLETÚT, ÉLETFOLYAMAT

life course
Lebenslauf

Az életutat Berne szerint fontos megkülönböztetni a sorskönyvtől. A SORSKÖNYV az az *életterv,* amit az egyén koragyermekkori élményei alapján a túlélés érdekében elhatározott, hogy végigvisz, s az később korlátozó kényszerek formájában tudattalanul vezérli a DÖNTÉSeit. Az életút pedig az, ami „valóban történik." A sorskönyvi működés ellentéte a *valódi világban létező valódi ember élete*. Az AUTONÓMIA és a sorskönyvi hatások arányait minden kritikus élethelyzetben nap mint nap alakítjuk. A nagy nyomás és a stressz a sorskönyvi, míg a védettség és az „OK ++" légkör az autonóm megoldásokat ösztönzi.

TAM 117; **JV** 114–115

ELISMERÉSÉHSÉG

Lásd SZTRÓKÉHSÉG

ELLENÁLLÁS

resistance
Widerstand

A kliens olyan tudatos vagy tudattalan elhárító magatartása, amellyel változatos módokon – aktív, illetve passzív formában – szembehelyezkedik a kezelés során a személyét érintő felismerésekkel, illetve különböző manőverekkel megtagadja az együttműködést, kihátrál, szabotálja a SZERZŐDÉS megvalósítását. Eredetileg a pszichoanalízisben a tudattalan tartalmak tudatosításával szembeni ellenállást, védekezést értették alatta. A TA-ban gyakran egy katasztrofális, fenyegető GÁTLÓ PARANCS húzódhat mögötte; pl. ellenállás egy Légy tökéletes! driver azonosításával szemben a mögötte húzódó Ne létezz! parancs fenyegetése miatt. A kilens hiedelme: csak akkor van joga az élethez, ha minden feladatát hibátlanul látja el. Az egyéni és csoportos *segítő beavatkozások* fontos összetevője az ellenállások kezelése által a szakértő és kliens együttműködési feltételeinek megteremtése, az ellenállásból induló JÁTSZMÁK leállítása, megelőzése.

PSK (**PSM**, **PSA**); **SD** 455–457, 670–671, 754–760; **JV** 110–111; **FS** 255–260, 397–399

ELLENPARANCS
Counter-injunction
Antreiber
préscription

A SORSKÖNYVI ÜZENETEKnek az a fajtája, melyet a szülők szavakkal és büntető-jutalmazó viselkedéssel juttatnak el gyermekeikhez arról, amit elvárnak tőlük, amit helyesnek és feltétlenül követendőnek tartanak. Sorsdöntő, kényszerítő erejük abban áll, hogy végrehajtásuk révén elnyerhető a szülők elismerése, elérhetők az áhított pozitív SZTRÓKok, kedvükre lehet tenni, miközben elkerülhetők, kiválthatók azok a létet veszélyeztető fenyegetések, melyekről a szintén a szülőktől kapott tilalmakat hordozó GÁTLÓ PARANCSOK üzennek. Az „ellen"parancs megnevezés azt jelzi, hogy teljesítésük által elkerülhetők a gátló parancsok következményei, hatásuk azok ellenében érvényesül. A szülő Szülői énjéből a gyermek Szülői énállapotába irányulnak, ábrázolásuk a SORSKÖNYVI MÁTRIXon történik. Az ellenparancsok közül öt kiemelkedő szerepet játszik az élet során a lelki egészség és a kóros megoldások szempontjából, ezeket drivereknek, ELŐÍRÁSoknak hívjuk.

TAM 125–146; **JN** 111–112; **JV** 118–120; **FS** 294–295, 302-303, 307–309, 389–390, 414–415

ELLENSORSKÖNYV
counterscript
Gegenskript

Az ELLENPARANCSokkal összhangban megvalósuló sorskönyv, azaz az életvitel dominánsan az ELŐÍRÁSok, driverek fogságában, a rejtett fenyegetettség elkerülése, az attól való menekülés jegyében szerveződik meg. (Valahogy úgy vagyunk, mint az ellentengernaggyal, amely a francia »contre-admiral«, azaz az öregebb és tapasztaltabb tengernagyot pihenése idején helyettesítő fiatalabb vezénylő főtiszt nevének nem egészen helyes fordítása. A »contre« jelentése ugyanis nem csupán „ellen-", hanem többek közt „mellett" is.)

TAM 144; **JV** 116, 126–127

ELLENTÉTES SORSKÖNYV, ANTISZKRIPT
antiscript
Antiskript

Az eredeti sorskönyv, a meghatározó ELŐÍRÁSok negatív lenyomata, a szülői, illetve társadalmi elvárások teljesítésének megtagadása, a LÁZADÓ GYERMEKI énből fakadó „Azért is!" vagy „Azért se!" megvalósítása – javasolt a 'dac sorskönyv' elnevezés.

A szabadulás – annak ellenére, hogy abban, aki e szerint él, az AUTONÓMIA érzetét kelti – csak látszólagos, hiszen az ellentétes viselkedésre a személyt KORAI DÖNTÉSe ugyanolyan *erővel kényszeríti*, mint az eredeti sorskönyv a maga előírásaira.

TAM 230; **JV** 116, 126

ELŐÍRÁS, DRIVER

driver
Antreiber
préscription

A SORSKÖNYVI ÜZENETEK egyik kitüntetett formája az az öt ELLENPARANCS, melyekről a klinikai tapasztalat alapján Taibi Kahler megállapította, hogy túlzott alkalmazásuk kártékony kényszerítő erőként gyakran vezet pszichés megbetegedéshez. Az egyénre jellemző, a viselkedésében elsőként, illetve leggyakrabban mutatkozó megnyilvánulások, amelyek ugyanakkor sokszor kényszerítik őt önmaga feladására, korlátozva abban, hogy valódi érzelmei és vágyai szerint cselekedjen. Stresszhelyzetekben is szinte automatikusan ezekhez az egykor célszerű megoldásokhoz fordulunk. Az eredetileg társadalmilag hasznos és elismert teljesítményekre ösztönző, de idővel megmerevedve a személy ellen forduló elsődleges ellenparancsokat hívjuk drivereknek, előírásoknak, olykor utasításoknak, parancsoknak:

1. Légy tökéletes!
2. Légy erős!, illetve 'Bírd ki!'
3. Tégy erőfeszítéseket!
4. Szerezz örömet!, illetve 'Rám figyelj, ne magadra!'
5. Siess!

Ábrázolásuk a SORSKÖNYVI MÁTRIX diagramon történik. Eredetüket tekintve az előírások a szülők Szülői énjéből érkeztek a gyermek Szülői énállapotába, mint a megfelelés fő követelményeinek verbális megfogalmazásai. A minden áron való teljesítésükből eredő károk kezelése nagy óvatosságot és fokozatosságot kíván, ugyanis a túlélés érdekében hozott KORAI kompenzáló DÖNTÉSek hátterében legtöbbször súlyos egzisztenciális fenyegetettségélmény rejlik. Fontos módszere a kezelésnek az ENGEDÉLY és a MEGENGEDÉS.

TAM 125–146; **JN** 111–112; **SD** 728–732, 746–747; **JV** 120–122; **FS** 164, 254–255, 257–258, 294–295, 301–304, 307–308, 311–314, 318, 324, 337, 389–390, 414–415

ELŐÍTÉLET
prejudice
Vorurteil
préjugé

Az ÉNÁLLAPOTOK STRUKTURÁLIS PATOLÓGIÁJA egyik formájának, a SZÜLŐI KONTAMINÁCIÓnak alesete, mégpedig az, amikor a Szülőiben tárolt gondolati klisé, sztereotípia, HIEDELEM beárnyékolja, „szennyezi" a FELNŐTT valóságtesztelő gondolkodását, tévútra vezérli a cselekvéseket.

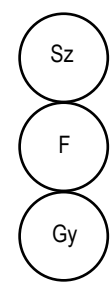
TAM 56–58; **JN** 41, 105, 167; **SD** 333, 435–437, 620–621, 662; **JV** 39, 110; **FS** 123–125, 274–280, 391

ELSŐFOKÚ JÁTSZMA
first degree game
Spiel ersten Grades
Jeu anodin

A JÁTSZMÁK SÚLYOSSÁGI FOKÁt meghatározó besorolásban ez a legenyhébb változat, rejtett célozgatás, ugratás formájában nyilvánul meg, s a konvencionális társasági közegben általában még elfogadott.

EJ 71; **TAM** 224; **JN** 89; **JV** 92; **FS** 142–144

ELSŐRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL/DIAGRAM (SZ, F, GY)
first-order model
lebensgeschichtliches Modell
système PAE



A három énállapot – SZÜLŐI, FELNŐTT, GYERMEKI – ábrázolása, három egymás fölé helyezett körként. Ez a modell a TA emblémája. A strukturális modellek a TA-ban a lelki tartalmak és keletkezésük ábrázolására hivatottak. Valamennyi elemzés kiindulópontja a személyiségszerkezetnek az a felfogása, mely szerint az énállapotok mindenkor érzések és gondolatok összefüggő mintázatai, amelyek előhívják a hozzájuk szervesen kapcsolódó viselkedéseket.

A megnyilvánulások keletkezését, eredetét a MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL ábrázolja. A megfigyelhető viselkedések osztályzását a FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL tartalmazza.

TAM 23; **JN** 35; **SD** 51–52, 60–61, 247–248, 266–267, 763; **JV** 33–34; **FS** 40, 168, 349–359, 403–407

EMPÁTIA
empathy
Empathie, Mitgefühl

Együttérzés, beleérzés, a másik problémájának átélése. A *pszichoterápia* és *minden segítő beavatkozás* nélkülözhetetlen eszköze. Fontos szerepet játszik a Carl Rogers *személyközpontú iskolája* által képviselt nézetrendszerben. Rogers a „terápiás személyiségváltozás szükséges és elégséges feltételeit" megfogalmazva az empátia, a feltétel nélküli elfogadás és a kongruencia hármasát emelte ki. A *terápiák hatékonyságának kutatásában* ezeket terapeuta-hatótényezőkként, -változókként tartják számon. Berne INTUÍCIÓ fogalmával, valamint az „OK ++" filozófiával és terápiás attitűddel, továbbá a Claude Steiner-féle pozitív sztrókolással rokon, de újabban több TA-s irányzat hangsúlyozza önálló terápiás funkcióját is, pl. Richard Erskine *integratív TA,* illetve Helena Hargaden és Charlotte Sills *kapcsolati TA* irányzata. Steiner érzelemelméletében a beleérző-képesség az ún. ÉRZELMI MŰVELTSÉG, TUDATOSSÁG magas fokát jelenti.

JV 111–112, 296–297; **SD** 192–194, 200, 557, 559, 762

ÉNÁLLAPOT
ego-state
Ich-Zustand
état du Moi

Berne szerint összefüggő érzés- és tapasztalati minta, amely közvetlenül kapcsolódik a megfelelő magatartási mintázathoz. Három énállapotot, a GYERMEKIt, a FELNŐTTet és a SZÜLŐIt különböztetett meg. Ábrázolásukra az ún. ELSŐRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL, a „3 karika" embléma szolgál.

Az énállapotokat struktúra és funkció szerint modellálhatjuk. A struktúra a „mi?"-re – a tartalomra és az eredetre – vonatkozik, és csak következtetni lehet rá. A kommunikáció során a tranzakciókban közvetlenül megfigyelhető és megélhető „hogyan?"-t – a működési módot, a megjelenési formát – a funkcionális modell jeleníti meg.

Az intrapszichikus történések feltárásában az ELSŐ- és MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS MODELLEK használatosak, ezek az énállapotok közötti belső kommunikációt ábrázolják. Az interperszonális aspektus, a külső kommunikációban résztvevő tartományok elemzésére a FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL szolgál.

Jelölésükre a különböző modellekben az énállapotok megnevezéseinek nagy kezdőbetűit SZ, F, GY alkalmazzuk. Megjelenésük idői sorrendjét a másodrendű modellben a betűk mellé rendelt indexek fejezik ki a PSZICHÉS SZERVEK-ről szóló Berni elgondolás szellemében.

Lásd még ÉNÁLLAPOT-MODELLEK

EJ 27–32; **TAM** 21–22; **JN** 34–37; **SD** 50–57, 63–69, 70–73, 577, 590–593, 620–621, 636–638; **JV** 32–37, 205–224; **FS** 166–168, 351–359, 403–407

ÉNÁLLAPOT-DIAGNÓZIS (négy szinten)

ego-state diagnosis
Ich-Zustand-Diagnose
l'identification d'un état du Moi

Az énállapotok felismerése történhet a viselkedés megfigyelése, a társakra gyakorolt hatás feltárása, az élettörténeti előzmények felidézése, valamint az élmények ismételt megtapasztalása alapján. Így Berne a diagnózisnak négy formáját különböztette meg:

- A VISELKEDÉSI DIAGNÓZIS során az énállapot azonosítása a felhasznált szavak, a mozdulatok, a testtartás, a mimika stb. alapján történik.
- A SZOCIÁLIS DIAGNÓZIS abból indul ki, hogy az interakcióban lévő személyek énállapotai kiegészítik egymást, a társban előhívott válaszból lehet következtetni a kiváltó énállapotra.
- A(z élet)TÖRTÉNETI DIAGNÓZIS a személynek a múltjáról szóló elbeszélésén alapul.
- A FENOMENOLÓGIAI DIAGNÓZIS azokat a korábbi élményeket hozza felszínre, melyek irracionális formában máig befolyásolják az illető identitásélményét.

A különböző forrásból származó információk kiegészítik és korrigálják, pontosítják egymást.

TAM 45–51; **JN** 45–46; **SD** 56–57, 77–79, 592–593; **JV** 44, 220–222; **FS** 165–166

ÉNÁLLAPOT-ELEMZÉS, STRUKTURÁLIS ANALÍZIS

structural analysis
Lehre von den drei Ich-Zustanden

A TA *alapvető módszeregyüttesének* egyik eleme, amely az énállapotok feltárására, a határok elemzésére, az ÉNÁLLAPOTOK STRUKTURÁLIS PATOLÓGIÁJA eseteinek azonosítására irányul. Eszközei az ÉNÁLLAPOT-DIAGNÓZIS négy útja, az ÉNÁLLAPOT-MODELLEK és az EGOGRAM. A TA szellemű feltárás további módszeregyütteseit a TRANZAKCIÓ- és a JÁTSZMAELEMZÉS, valamint a SORSKÖNYV-ELEMZÉS képviselik.

EJ 31–37; **TAM** 21, 37; **JN** 30–31, 34–48; **SD** 78, 247–249, 256, 266–267, 333; **JV** 32–47; **FS** 167–168, 179–181, 385–386

ÉNÁLLAPOT-MODELLEK

ego-state models
Ich-Zustand-Modell

a) FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL – a viselkedés tipológiáját bemutató ábra;

b) ELSŐRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL – a jelenben aktualizálódó és tudatosítható korai tapasztalatokat tároló tartományok ábrázolása;
c) MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL – a személyiség mélyrétegeiben, a tudattalanban tárolt rejtett korai gyermeki és szülői eredetű tartalmak ábrázolása a feltételezett forrásaik szerinti tagolásban. A bevetített tartalmak bevéső désének időrendjét az énállapotokhoz rendelt indexek (1–3) jelzik, Berne-nek a PSZICHIKUS SZERVEKről szóló tanítása szellemében.

SD 41–42, 51, 247–249, 256, 264–268, 333, 552–553, 564, 660, 672, 756, 761, 767; **JV** 32–44; **FS** 167–168, 275, 383-386, 396, 403–411

ÉNÁLLAPOTOK STRUKTURÁLIS PATOLÓGIÁJA

structural pathology
Strukturelle Pathologie, Trübung
Les dysfonctionnement du PAE

Az ÉNÁLLAPOT-ELEMZÉSben a zavarok diagnosztizálására alkalmazott fogalom, amely az ÉNÁLLAPOTok közötti HATÁROK átjárhatóságának rugalmassága és merevsége felől írja le a lelki működés rendellenességeit. Ezeket a STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL diagramon ábrázolják. Két fő formáját különböztetik meg:

1. a KONTAMINÁCIÓ, szennyezés: a határok gyengesége folytán a Szülői, Gyermeki tartalmak, vagy mindkettő behatolnak a Felnőtt működésbe, és megzavarják a tisztánlátást, a pontos észlelést s tévútra terelik az adott helyzetben célravezető megoldásokat;
2. és a KIZÁRÁS, exklúzió: a határok merevsége miatt megszűnik az énállapotok közötti együttműködés, esetleg egy vagy két énállapot teljesen működésképtelen.

TAM 54–65; **JN** 41–42, 167–168; **SD** 248–250; **JV** 37–42; **FS** 40–41, 167–168, 254, 349–359

ENERGIA ÁLLANDÓSÁGÁNAK HIPOTÉZISE

Lásd ÁLLANDÓSÁGI HIPOTÉZIS

ENGEDÉLY

Permission
Erlaubnis
les Permissions

Olyan pozitív, megerősítő, *támogató üzenetek,* amelyek a szülő Gyermeki énállapotából a gyermek Gyermeki énállapotára hatnak a sorskönyvi GÁTLÓ PARANCSOKkal szem-

ben. Berne-nél az AUTONÓMIA felszabadítása érdekében kitüntetetten alkalmazott *terápiás eljárás.* Ennyiben egyik alkotóeleme az AUTONÓMIA-HÁROMSZÖGNEK. A 12 gátló parancshoz megfelelő Engedélyek tartoznak, melyek akkor működőképesek, ha a bennük rejlő feloldó erőt a személy képes önmaga felé hitelesen képviselni. Vizsgálatukra Gysa Jaoui Engedélykerék néven egy önelemzésen alapuló módszert alakított ki. Az Engedélytől megkülönböztetendő a MEGENGEDÉS, amely az ELŐÍRÁSOK teljesítése alól ad felmentést

TAM 131–133; **JN** 111–112; **SD** 273, 398–399, 505–506, 576, 728–729, 733, 747, 765–766; **JV** 30, 120–123; **FS** 164, 193, 301–304, 349–359, 372, 379, 390–391

ÉN-INTEGRÁCIÓ

ego integration
Ich-Integration

A terápiás folyamat kimenete és maga a korlátozó, olykor kóros Szülői és Gyermeki tartalmakat feldolgozó és beépítő folyamat, amely létrehozza az INTEGRÁLT FELNŐTTet. A TA egyik újabb keletű, Richard Erskine-féle ún. *integratív iskolájának* kiinduló eszméje. A gyógyult, érett személyiségnek azt az ábrázolását, amely kiüríti a Szülői és Gyermeki tartományt, feltételezve, hogy a kezelés hatására a hasznos tartalmak a Felnőttbe integrálódtak, sokan vitatják, abban a meggyőződésben, hogy számos pozitív tartalom marad a SZÜLŐI és GYERMEKI ÉNÁLLAPOTBAN a problémák rendezése után is.

JV 53–57, 205–207; **SD** 563–564

EPISZKRIPT vagy 'FORRÓ KRUMPLI'

hot potato
Episkript, Heiße Kartoffel
la pomme de terre brulante

A *sorskönyvi eszköztár* egyik eleme, átörökítő mechanizmusa, annak a speciális *negatív* SORSKÖNYVI ÜZENETnek a metaforája, melyet a szülő küld gyermekének, abban a naiv gyermeki hitben, hogy így ő maga megszabadul saját elintézetlen konfliktusaitól. Mintha egy forró krumplit akarna átadni, hogy ne az ő kezét égesse. Fanita English írta le, mint a tudattalan konfliktusok nemzedéki átörökítésének fontos mechanizmusát.

Lásd még TRANSZGENERÁCIÓS SORSKÖNYV

TAM 140, 275; **JN** 108–109; **SD** 592; **JV** 116–117; **FS** 329–330

ÉRINTÉS

Lásd SZTRÓK

ÉRINTŐLEGES TRANZAKCIÓ
tangential transaction
tangenziale Transaktion
transaction tangentielle (ou redéfinition)

Az ún. ÚJRAÉRTELMEZŐ TRANZAKCIÓK egyik fajtája, egy olyan nehezen észlelhető, nem tudatos kommunikációs manőver, melynek célja az egyik vagy másik fél REFERENCIAKERETét fenyegető, kínos téma elkerülése. Érintőleges, amennyiben a partnerek közlései különböző tényekre vonatkoznak, vagy ugyanazon tényt különböző perspektívákból ragadják meg. Felismerésük a TRANZAKCIÓK ELEMZÉSÉnek egyik eljárása.

TAM 184–187; **JN** 57; **JV** 56

ERŐSZAK
violence
Gewalt
la Violence

Fizikai erőszak és/vagy lelki kényszerítés alkalmazása másvalaki vagy önmaga ellen, illetve tárgyak rombolása, ami rendszerint a tehetetlenségből, a helyzet FÉLREISMERÉSéből fakad, így nem előre visz, hanem meghiúsítja a problémamegoldást. Ennyiben a PASSZIVITÁS egyik formája. Erőszaknak szoros értelemben csak az agresszív energiák romboló tettbe fordítását nevezzük, ilyen a mások lelki és fizikai bántalmazása, megkárosítása és/vagy az elpusztítására való törekvés. Eltér az agresszió angol nyelvben használt jelentésétől, amely lehet erőszakmentes vagy erőszakos, életigenlő vagy életellenes, védekező vagy célszerű is.

Lásd még ABÚZUS, AGRESSZIÓ/AGRESSZIVITÁS

TAM 170–172; **JN** 131; **SD** 617–630, 650–656; **JV** 143; **FS** 106–107, 270–271

ÉRTELEM NÉLKÜLI SORSKÖNYV
No Mind-script
Ohne-Verstand-Skript, kopfloses Skript

A Claude Steiner-féle SORSKÖNYVTÍPUSOK egyik esete: az illető nem használja Felnőtt képességeit, azaz leértékeli gondolkodását, döntésképességét. E FÉLREISMERÉSen alapuló sorskönyv tragikus végkimenetele a megőrülés, az elmeosztály.

JN 121; **JV** 132

ÉRZELMEK
authentic and racket feelings
authentische/Racketgefühle
sentiment (authentique ou parasite)

A TA az érzelmek két alaptípusát különbözteti meg: egyfelől léteznek az ún. AUTENTIKUS, HITELES ÉRZELMEK – ezek a helyzeteket értékelő korrekt jelzések és adekvát válaszok formájában a fennálló problémák konstruktív megoldásait támogatják. Másfelől a szocializáció során kialakulnak az ezek elrejtésére és elfedésére szolgáló HELYETTESÍTŐ ÉRZELMEK, az ún. RAKETTek, melyek a valódi megoldások helyére lépő játszmák érzelmi összetevői.

SD 96–131, 131–139, 142–155, 396–397; **JV** 96–101; **FS** 116–117, 120–121, 187–190, 296–297, 349–359, 386–387

ÉRZELMI MŰVELTSÉG, TUDATOSSÁG
emotional literacy (awareness)
emotionelle Bildungsstufen

Claude Steiner osztályozása, amely az érzelmi fejlődésben az elakadás és a kibontakozás szintjeit, mintázatait és gátját határozza meg, ez a TA tanítása az *érzelmi intelligenciáról,* melynek *fokozatai* a fejlettség szerint*:*

- Interaktivitás, mások érzéseinek befolyásolása
- Empátia, együttérzés
- Érzések differenciálása és okának felismerése

VERBÁLIS SOROMPÓ (azt jelenti, hogy a személy e fölötti, magasabb szinten tud beszélni az érzéseiről, míg az ez alatti, alacsonyabb szinten nem tud)

- Kaotikus indulati viharok
- Testi reakciók
- Dermedtség/zsibbadtság

A sorompó alatti mintázatok az érzelmi hiányokat, gátakat, a felső szintek a kidolgozottság, kiműveltség szintjeit mutatják. Steiner az érzelmeket művelhetőnek véli és erre a célra kimunkált egy speciális programot.

SD 181–195

FELNŐTT ÉNÁLLAPOT (F)

Adult ego-state (A)
Erwachsenen Ich-Zustand (ER)
l'état du Moi Adulte (A)

A jelenben fennálló helyzetekre és problémákra reflektáló őszinte érzések, elgondolások és a hozzájuk kapcsolódó viselkedések tartománya tartalmi, ún. strukturális vonatkozásban. Funkcionális aspektusa, hogy tájékozódik, mérlegel, DÖNTÉSt hoz, cselekszik, tetteiért felelősséget vállal. Az AUTONÓMIA a felnőtt érett ép működésének terméke. Középponti helyet kap mind az ELSŐ- és MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben (az utóbbiban jele F_2), mind pedig a FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben. Szabályozó működésének hatékonysága HATÁRainak optimális rugalmasságán múlik, a különböző lelki zavarokat a TA mint a Felnőtt működés rendellenességét, az ÉNÁLLAPOTOK STRUKTURÁLIS PATOLÓGIÁJÁt írja le, ezek azonosításával az ÉNÁLLAPOT-ELEMZÉS foglalkozik.

EJ 27–31; **TAM** 21; **JN** 35, 44–45; **JV** 34; **FS** 184, 337, 348–359, 373, 385–386, 403– 407, 410–411

FELNŐTT A GYERMEKIBEN/KIS PROFESSZOR (F_1)

A_1, Adult in the Child
ER_1

A valóságot önállóan, befolyásmentesen érzékelő, értékelő, gondolkodó és problémamegoldó Gyermeki tartomány, amely egy életen át tárolja, és szükség esetén mozgósítja a felhalmozott túlélési tapasztalatokat, manővereket. Berne metaforája erre az intuitíven bölcs személyiségelemre a KIS PROFESSZOR. A MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL Gyermeki (GY_2) részének Felnőtt összetevőjeként ábrázolják. Fontos tényezője a segítő szakemberek hatékonyságának, mint az INTUÍCIÓ, az EMPÁTIA és a MARSLAKÓ képességek forrása.

TAM 38–42; **JN** 36–37; **SD** 299–303; **JV** 35; **FS** 408, 411

FELNŐTT A SZÜLŐIBEN (F_3)
A_3, Adult in the Parent
ER_3

A Szülőibe bevetített, introjektált, különböző jelentős személyektől és csoportoktól származó Felnőtt tartalmak – probléma- és konfliktuskezelési eljárások, módszerek stb. – jelölése. Ábrázolása a MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben történik. A 3-as index jelentése, hogy az átörökítés viszonylag kései történéséről van szó, amikor a PSZICHIKUS SZERVEK közül az ún. exteropsziché keletkezik.

TAM 38–40; **JN** 36; **JV** 35; **FS** 274–276, 268–269, 410–411

FÉLREISMERÉS
discounting
Ausblendung
méconnaissance

A gondolkodás területén megjelenő tudattalan manőver, melynek lényege a fennálló probléma megoldásához szükséges fontos információk figyelmen kívül hagyása, ignorálása. Azok a belső mechanizmusok, amelyek úgy szűrik meg a valóságot, azaz torzítják az illető valóságlátását, hogy elmenekülhessen a FELNŐTT felelősségvállalás elől, elkerülhesse a hatékony cselekvést, energiáját a PASSZIVITÁS fenntartására fordíthassa, és benne maradhasson problematikus, konfliktusos SZIMBIÓZIS típusú függő kapcsolataiban, s változatlan formában és tartalommal fenntarthassa a REFERENCIAKERETÉt. Az *újraszülősítési iskola* írta le, mint a passzív viselkedések kognitív összetevőjét. Típusainak, szintjeinek azonosítására és ábrázolására a FÉLREISMERÉSI MÁTRIX modell szolgál.

TAM 169–175; **JN** 138–144; **SD** 621, 636–640; **JV** 149–156; **FS** 37, 76, 61, 64, 76, 144, 175, 185

FÉLREISMERÉSI MÁTRIX
discount matrix
Ausblendungsmatrix
Le tableau des méconnaissances

A FÉLREISMERÉSeket osztályozó modell, Ken Mellor és Eric Sigmund, a *Schiff-iskola* képviselőinek újítása. Ez egyrészt tartalmuk – ingerek, problémák, választási lehetőségek –, másrészt szintjük szerint – létezés, jelentőség, változtatási lehetőség, személyes képesség – rendezi az egyén lehetséges hozzáállását a problémákhoz.

Mód	Típus		
	Inger	Probléma	Lehetőség
Létezés	T_1 Az inger létezése	T_2 A probléma létezése	T_3 A lehetőség létezése
Jelentőség	T_2 Az inger jelentősége	T_3 A probléma jelentősége	T_4 A lehetőség jelentősége
Változási lehetőség	T_3 Az inger változtathatósága	T_4 A probléma megoldhatósága	T_5 A lehetőség járhatósága
Személyes képességek	T_4 Az egyén képessége, hogy másképpen reagáljon	T_5 Az egyén képessége, hogy megoldja a problémát	T_6 Az egyén képessége, hogy a lehetőség alapján cselekedjen

Súlyossági sorrendben a négy fokozata:
1. a probléma létének tagadása,
2. a probléma jelentőségének tagadása,
3. a probléma megoldhatóságának tagadása, és végül
4. az én képességemnek, rátermettségemnek a tagadása.

Ezek kínálnak menekülési ösvényt a problémamegoldás gondolkodási és operatív feladatai elől.

TAM 176–181; **JN** 141–143; **SD** 332, 582, 621; **JV** 151–155; **FS** 177

FELTÉTELES OK-ÉRZÉS

A *sorskönyvi működésnek* az a megnyilvánulása, amikor a viselkedés szabályozását az ELŐÍRÁSok uralják, s a személy csak ezeknek engedelmeskedve tudja jól érezni magát, s e közben nem működnek a jó közérzet megteremtésének természetes csatornái. A MINISORSKÖNYV elmélet alkotója, Taibi Kahler írta le, milyen módokon reagál a személy, ha aktuálisan kibillen, és nem tud előírásainak megfelelően cselekedni. Ilyenkor megatív ÉLETPOZÍCIÓi kezdik uralni a viselkedését és érzelmeit.

JV 228–229, 233–234

FELTÉTELES SZTRÓK
conditional stroke
verhaltensbezogene Zuwendung
le stroke conditionnel

Egy speciális tranzakciócsere, a SZTRÓKok cseréjének egyik eleme, lényege a másik ember valamely tulajdonságának vagy tettének elismerése, illetve kritikája. Pozitív, ha az, akiről szó van, kellemesnek és építőnek találja, negatív, ha kínos érzéseket vált ki belőle. Elismerést és kritikát kaphatunk másoktól, és adhatunk mi nekik; ha úgy adódik, kérhetjük ezeket, és olykor önmagunkat is sztrókoljuk. Feltárásához és ábrázolásához az önelemzésre építő SZTRÓKPROFIL módszer használatos.

TAM 79; **JN** 62; **SD** 746–747; **JV** 61; **FS** 94, 181, 299–300, 349–359

FELTÉTEL NÉLKÜLI SZTRÓK
unconditional stroke
bedingungslose Zuwendung
le stroke inconditionnel

Egy speciális tranzakciócsere, a SZTRÓKok cseréjének egyik eleme, lényege a másik létének, egész személyének elismerése, értékelése, a másik lény elfogadásának (negatív esetben az elutasításának) gesztusa. A SZTRÓKÉHSÉG egy életfontosságú szociális szükséglet, mely a sztrókok kapása által elégül ki. Kielégítetlenül maradása alapvető sérüléseket okoz, gyakran indítéka különböző JÁTSZMÁKnak. Kapjuk másoktól, és adjuk nekik és önmagunknak is. A pozitív feltétlen sztrók kifejezése, az ún. *sztrókolás* fontos szerepet játszik az „OK ++" filozófiát megvalósító szakértő–kliens kapcsolatban, a *segítő beavatkozások* egyik eljárásként is. Negatív, károsító formája a LEÉRTÉKELÉS.

EJ 17–20; **TAM** 79; **JN** 61–63; **SD** 673–674, 776; **JV** 61–62; **FS** 94, 181, 299–300, 349–359

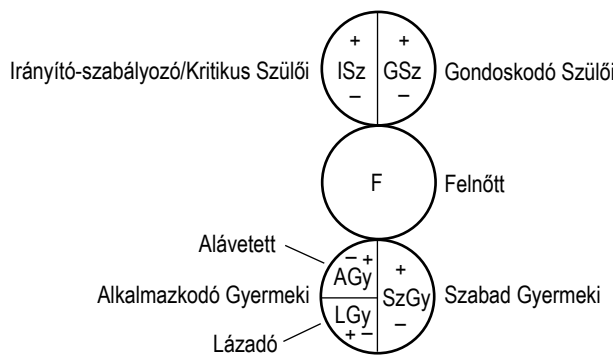
FENOMENOLÓGIAI ÉNÁLLAPOT-DIAGNÓZIS
phenomenological diagnosis
erlebnisbezogene („phänomenologische") Diagnose

Az ÉNÁLLAPOT-DIAGNÓZIS négy útja közül az egyik. Az egyén újraél egy kritikus múltbéli állapotot, mintegy belülről, annak teljes intenzitásában, így *a szakember–kliens kapcsolat* keretei között az élmény ismét közvetlenül megfigyelhetővé és elemezhetővé válik, ami a feldolgozás feltétele.

TAM 51; **JN** 46; **SD** 40–41, 77–80; **JV** 44, 207–208, 220–221; **FS** 166

FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL
functional model
funktionales Modell

A SZÜLŐI, FELNŐTT és GYERMEKI énállapotokat a viselkedési és érintkezési megnyilvánulásaik felől a működésük fogalmi megragadásával leíró modell, amely megkülönböztet a FELNŐTT mellett IRÁNYÍTÓ-KONTROLLÁLÓ, illetve GONDOSKODÓ SZÜLŐI működéseket, valamint ALKALMAZKODÓ, LÁZADÓ és SZABAD GYERMEKI viselkedésmódokat. Az alkalmazkodás és a problémamegoldás sikere szempontjából valamennyi Szülői és Gyermeki működésnek egyaránt lehet pozitív és negatív hatása, ezt a modellen a körök „+" és „–" részekre osztása jelzi.



Vitatják, hogy van-e a modellnek önálló létjogosultsága, mivel a funkció és a mögöttes állapot elhatárolása olykor fogalmi zavarokat okoz. Ennek jegyében hozta létre Ian Stewart a kizárólag a viselkedéseket tipizáló, önálló VISELKEDÉSMODELLt.

TAM 29–33; **JN** 44–45; **SD** 55–56, 61, 498, 678, 763; **JV** 42–44, 57; **FS** 403, 407

G-FORMULA

Lásd JÁTSZMAKÉPLET

GÁTLÓ PARANCS, TILTÁS
injunction
Grundbotschaft, Verfügung
Les Interdits

Szülőktől eredő SORSKÖNYVI ÜZENETek, amelyek rejtetten a tilalmakról, az elutasított, nemkívánatos dolgokról, viselkedésekről, érzésekről, gondolatokról tájékoztatnak. Ezek a szülő Gyermeki énjéből, az ott tárolt elintézetlen konfliktusok nyomán tudattala-

nul érkeznek a gyermek Gyermeki énállapotába. Korai, zömmel nem verbális, pontosabban preverbális, igen kemény tiltások, melyek sokszor szinte csonkolják a gyermek lehetőségeit, hiszen úgy éli át ezeket, hogy be nem tartásuk esetén elveszítheti a szülői szeretetet és gondoskodást, s ezért inkább aláveti magát.

Néha a parancs nem valóságos, csak a gyermek félreértésének terméke. De a nyomukban születő DÖNTÉSek, hiedelmek hatása – az egzisztenciális fenyegetettség-érzés – az eredettől függetlenül ugyanaz.

12, újabban 13 olyan gátló parancsot különböztetnek meg, amelyek a klinikai tapasztalatok szerint lelki betegségeket alapozhatnak meg. Ezek:

Ne létezz!
Ne légy önmagad!
Ne légy közel! (Ne bízz!)
Ne érezz!
Ne légy gyerek!
Ne csináld!
Ne légy egészséges! (testileg vagy lelkileg, azaz normális!)
Ne gondolkozz!
Ne légy fontos!
Ne tartozz sehová!
Ne nőj fel!
Ne légy sikeres!
Továbbá: Ne tudj! (Ne kérdezz!), Ne kérd, amit akarsz!, Ne legyen örömöd!

Újabban idesorolják a hagyományos kultúrákra erősen jellemző Ne tűnj ki! tilalmat is.

Ábrázolásuk a SORSKÖNYVI MÁTRIXon történik – ugyanott, ahol a szülő Gyermekijéből eredő Engedélyeket, szabadságokat lehet leképezni. *Terápiás feloldásukban* is fontos szerep hárul a megfelelő ENGEDÉLYekre, az ANTITÉZISre és az ÚJRADÖNTÉSekre.

TAM 125–146; **JN** 110; **SD** 398–399, 470, 505, 627–629, 636–639, 676-678, 712–714, 729; **JV** 118–119; **FS** 164, 257–258, 311–313, 324, 387–388, 415–418

GONDOSKODÓ SZÜLŐI ÉNÁLLAPOT (GSZ)

Nurturing Parent
fürsorgliche Elternperson
le Parent Nourricier/Donnant/Sauveur

Az a viselkedésegyüttes, amikor a SZÜLŐI ÉNÁLLAPOT a gondoskodásban, gondozásban, segítségnyújtásban, a másik személyének, szükségleteinek és törekvéseinek elismerésében, ÉHSÉGeinek kielégítésében, bizalomban és ENGEDÉLYekben jut kifejezésre. Pozitív vagy negatív formája attól függ, hogy a másik valódi igényére reagál-e, előreviszi-e annak fejlődését, vagy valójában nincs tekintettel rá, csak saját elképzelései szerint ráerőlteti a törődését. Ábrázolása a FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben történik. Negatív formája a játszmák MEGMENTŐ szerepe, akkor is segít, ha a másik erre nem tart igényt.

TAM 32–33; **JN** 44; **SD** 206, 248–248, 398, 376–378, 696, 715; **JV** 43; **FS** 170–172, 190–193, 266, 367, 384, 403–407

GRANDIOZITÁS, FELNAGYÍTÁS

grandiosity
Grandiosität

A FÉLREISMERÉS egyik formája, ami abban nyilvánul meg, hogy a személy felnagyítja önmaga jelentőségét, értékét. Az én értéktelenségi, kisebbrendűségi érzéseinek kompenzálására használatos, tudattalan önámító, *elhárító mechanizmus.* Pszichoanalitikus és tranzakcióanalitikus értelmezése lényegileg megegyezik. A TA-ban a *Schiff-iskola* foglalkozott vele, mint az énre vonatkozó egyik torzítással. Élettörténetileg megközelítőleg a másfél éves kor maradványa.

TAM 170

GUMIKÖTÉL

rubberband
Gummibandreaktion
l'Élastique

A hétköznapi kommunikáció során a SORSKÖNYVbe lépés előre nem várt pillanatát, mechanizmusát megragadó metafora: amikor a jelen helyzet, vagy annak valamely részlete az egyént korai életének egy stresszteli és/vagy fájdalmas helyzetére emlékeztetve, szinte ellenállhatatlanul – akárcsak egy erős gumiszalag – visszarántja a múltba, egy a múltban rögzült, ma már nem megfelelő érzés-, gondolat- és cselekvési reakciómódba, amely időközben a tudattalanba süllyedt.

TAM 217; **JN** 98; **SD** 139, 283–284, 758; **JV** 101; **FS** 169–170, 174

GYENGE PONT

gimmick
Spielanfälligkeit
Point faible

A *játszmafolyamatban* az az esemény, amikor a provokált személy érintettként reagál, „bekapja a horgot, a csalit", és akaratlanul, automatikusan beindít egy SORSKÖNYVi reagálásmódot. Berne JÁTSZMAKÉPLETében a második lépés.

Speciális tartalmának megállapítására szolgál a TRIKÓFELIRATok módszere: általában egy kielégítetlen szükséglet, SZTRÓKÉHSÉG, esetleg mélyen rögzült sorskönyvi rea-

gálásmód áll a háttérben, ez adja a mottót, melyet a játszma szereplői trikójuk hátán – a találkozáskor tehát partnerük, s olykor önmaguk elől is rejtve – viselnek.

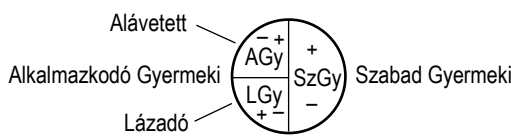
TAM 224–225; **JN** 84; **SD** 139, 283–284, 758; **JV** 84; **FS** 144, 323–325

GYERMEKI ÉNÁLLAPOT (GY)

Child ego-state (C)
Kind-Ich-Zustand (K)
Enfant (E)

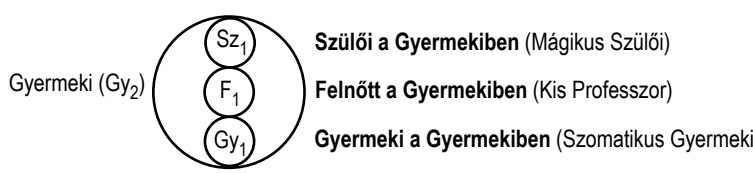
A személyiségnek az a tartománya, amely a visszatérést képviseli olyan magatartási, érzés- és gondolkodásformákhoz, amelyeket gyermekkorban használtunk, ahogy akkor a problémákra reagáltunk.

A FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL két (illetve három) viselkedésformát, összetevőt különböztet meg. Az ALKALMAZKODÓ GYERMEKI énállapotot – amelynek formái az ALÁVETETT, illetve a LÁZADÓ GYERMEKI –, valamint a SZABAD GYERMEKI énállapotot. Negatív vagy pozitív jellegük attól függ, hogy támogatják vagy korlátozzák a helyzetek megértését és megoldását.



A MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben betűjele GY_2, ami a gyermekkori tapasztalásokat tároló tartományt jelöli. A modell a Gyermekiben a korai tapasztalatok forrásai mentén három tárhelyet differenciál, megkülönböztetve:

- a Szülőit a Gyermekiben (SZ_1): MÁGIKUS SZÜLŐI tartalmak;
- a Felnőttet a Gyermekiben (F_1): KIS PROFESSZOR; és
- a Gyermekit a Gyermekiben (GY_1): SZOMATIKUS, ill. SZENZORIÁLIS GYERMEKI tartomány.



Az indexszám a betűjelek mellett a keletkezés sorrendjére utal.

Igény esetén a legkorábbi, többek között születés előtti és alatti testi és érzékszervi érzületek, benyomások tárolóhelyeként figyelmbe vesznek egy GY_0 szintet is. Ennek működésbe lépését a sorskönyvi problémacsapdáknál fellépő testi tünetek, hirtelen rosszullét, megbetegedés jelzi.

EJ 29–32; **TAM** 14, 21, 30–32, 37, 38, 44; **JN** 36–39, 45; **SD** 53–56, 761; **JV** 34–37; **FS** 129–130, 257–259, 266, 274–275, 350–359, 384–385, 390–391, 406–411

GYERMEKI A SZÜLŐIBEN GY_3

C_3, Child in the Parent
K_3, Kind-Ich im Erwachsenen-Ich
E_3, Enfant dans le Parent

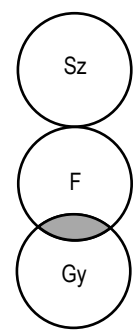
A Szülői énállapotba bevetített, introjektált Gyermeki tartalmak megnevezése, a szülők és szülőfigurák Gyermeki reagálásainak, megoldásainak lenyomatait őrző tárhely, melyet a MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL a SZÜLŐI tartomány körében ábrázol.

TAM 38–40; **JN** 36; **JV** 35

GYERMEKI KONTAMINÁCIÓ, KONFÚZIÓ

Child contamination
Trübung durch ein verwirrtes Kind
Contamination par l'Enfant

Az ÉNÁLLAPOTOK STRUKTURÁLIS PATOLÓGIÁJÁn belül az okozott zavarok egyik formájának, a KONTAMINÁCIÓnak az az alesete, amikor a FELNŐTT gondolkodást, tisztánlátást gyermekkori HIEDELMEK és érzések homályosítják el, szennyezik. Többféle *formáját* írták le. Illúziók, az érzékcsalódások a rosszul értelmezett külső ingerek, látszatok; DELÚZIÓK a legkorábbi életszakaszból származó rögzült önámító tévképzetek, félelmek, szorongások, önértékzavarok. Ábrázolása a STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL segítségével úgy történik, hogy a Gyermekit képviselő kör áthatol a Felnőtt kör határain. Kezelése a *kapcsolati TA* irányzat által kimunkált DEKONFÚZIÓs eljárás.



Gyermeki kontamináció
félelmek, gátlások

TAM 57; **JN** 41, 167; **SD** 61, 333–334, 582; **JV** 39; **FS** 41, 234, 259

GYŐZTES/NYERTES

Winner
Gewinner

Aki nyereséggel, boldogsággal, elégedetten él, eléri kitűzött célját. A lényeg a cél elérése, annak nagyságától függetlenül. A győztes is „veszíthet csatát, de nem hadjáratot". Vagyis

másként veszít, mint a vesztes. Berne szerint tudja, mit tenne, ha veszítene, de nem beszél róla. Többféle választási lehetősége van, így győz.

TAM 109–112; **JN** 119; **SD** 471–477, 744–745; **JV** 85, 130–131

GYŐZTES/NYERTES SORSKÖNYV
winning script
siegreiches Skript

A SORSKÖNYVTÍPUSOK Berne-től származó tartalom szerinti felosztásának egyik esete, olyan sorskönyv, amelyben a hős – akár buktatókon keresztül is – eléri kitűzött célját.

TAM 56–59; **JN** 119; **SD** 471–477; **JV** 85, 130–131

HABCSÓK/MŰANYAG SZTRÓK
marshmallow stroke, plastic stroke
„Plastik"-Zuwendung

Egy sajátos – a hétköznapokban meglehetősen gyakori – TRANZAKCIÓ metaforája, valójában egy nem őszinte, hiteltelen pozitív elismerés, HAMIS SZTRÓK, hízelgés, ami félrevezeti azt, aki kapja.

TAM 80; **JN** 64; **JV** 63

HAMARTIKUS SORSKÖNYV
hamartic script
verhängnisvolles Skript

A SORSKÖNYVTÍPUSOK közül a tragikus, VESZTES SORSKÖNYVeknek az az esete, melynek sajátossága, hogy vesztét a hős anélkül, hogy sejtené, maga idézi elő, mint például Ödipusz.

TAM 110; **JN** 281; **FS** 335

HAMIS SZTRÓK
counterfeit stroke
Falsche Zuwendung

Egy sajátos TRANZAKCIÓ, amely csak látszólag pozitív elismerés, SZTRÓK; valójában a felszínen pozitívnak tűnik, ilyennek indul, de rejtetten – pszichológiai szinten – tartalmaz negatív, a kimondott, azaz szociális szintű tartalmat megkérdőjelező elemet, fullánkot is. Aki kapja, azt megtéveszti. Mint HOROG, játszmák kiindulópontja lehet.

TAM 80; **JN** 63–64; **JV** 63

HARMADFOKÚ JÁTSZMA
third-degree game
Spiel dritten Grades
Jeu destructeur

A JÁTSZMÁK SÚLYOSSÁGI FOKA szerinti felosztásban a legveszélyesebb fokozat, amely elmebetegséggel, öngyilkossággal vagy gyilkossággal, azaz a kórházban, a temetőben vagy a bíróságon ér véget, beteljesítve a tragikus SORSKÖNYVet.

EJ 71; **TAM** 224; **JN** 90; **JV** 92–93

3P-HÁROMSZÖG
three P-triade
Therapeutische Triade
Le triangle de 3 P, le triangle positif

A Permission (Engedély), Protection (Védelem) és Potency vagy Power (Hatóerő) szavak kezdőbetűiből képzett kifejezés, az AUTONÓMIA-HÁROMSZÖG másik elnevezése.

TAM 101–103; **JN** 101–102; **SD** 294, 324, 367, 631; **JV** 106–107; **FS** 192–193, 210–211

HÁROMOLDALÚ SZERZŐDÉS
Three-cornered contract

A SZERZŐDÉSeknek az a formája, amikor a szakértő nem páros helyzetben, hanem egy intézmény alkalmazásában végzi a munkáját. Magába foglalja a *szakember* megbízását, a kereteket és a pénzt biztosító *megrendelővel* kötött megállapodását, a szolgáltatást igénybe vevő munkatársakkal, az *ügyfelekkel* kötött szerződést, amely mindenkor a szervezet és a munkatársak között fennálló *munkaszerződés* keretei között lép életbe. A szakembertől nagy körültekintést igényel a résztvevők önkéntességének biztosítása, a megrendelő és

az ügyfél közötti érdekkülönbségek etikus kezelése. Fanita English írta le és ábrázolta, s a JÁTSZMÁK megelőzése szempontjából kiemelkedően fontosnak tartotta a folyamatban közvetlenül érintett felek szükségleteit érintő rejtett pszichológiai szint kimunkálását. A különböző szervezetekben adódó feladatok és helyzetek komplexitása folytán ma már *többoldalú szerződésekről* beszélnek.

SD 243–245; **JV** 111; **FS** 154–155

HÁROMSZÉKES TECHNIKA

Eredetileg Fritz Perls Gestalt-terápiájában két székre kimunkált és a TA által onnan átvett eljárás, melyet az *újradöntési iskola* képviselői mindenekelőtt a ZSÁKUTCÁK kezelésében alkalmaznak. Például oly módon, hogy a három ÉNÁLLAPOTot három szék testesíti meg, és a kliens a helyét változtatva közöttük méri fel, honnan erednek a DÖNTÉSeit elakasztó, egymást kioltó ellentétes belső késztetései, s melyik milyen mély és milyen erős. A probléma és a helyzet függvényében használatos két- és többszékes verzióban, többek között úgy, hogy a székek konkrét személyeket testesítenek meg. A cél, hogy lépésről lépésre azonosítva és lebontva a zsákutcákat, a kliens végül a Gyermeki szinten érzelmileg megtámogatva, szabadon hozzon a KORAI DÖNTÉSeit feülíró új felnőtt DÖNTÉSeket.

JN 42, 145–149, 193–194, 265; **SD** 327–329; **JV** 41, 157–163; **FS** 267–269

HATALMI JÁTÉKOK

power plays
Machtspiele
Jeux de pouvoir

Olyan nyílt TRANZAKCIÓ, amelyből hiányzik az együttműködés. Az alkalmazók versengenek, harcolnak egymással, megpróbálják a másikat rákényszeríteni valami olyasmire, ami annak kedve és meggyőződése ellen való, illetve megfosztani neki kedves értékektől. Claude Steiner írta le. A kényszerítő manipuláció lehet fizikai vagy pszichológiai, durva, vagy ravasz és kifinomult. Mindig tudatosan kitervelt, ezért nem azonos a hatalmi JÁTSZMÁKkal, mivel azok rejtettek, a résztvevők tudatán kívül zajlanak, míg ezek tudatosak.

SD 374–378, 638–640; **JV** 66-67, 94; **FS** 270

HATÁROK
borders
Grenzen
frontière

Az ÉNÁLLAPOT-ELEMZÉSben és a CSOPORTSTRUKTÚRA-ELEMZÉSben alkalmazott fogalom. Kulcskérdés a strukturális elemek közötti határok átjárhatósága, áteresztő-képessége, e metaforák révén érzékeltethető a határok rugalmassága, illetve merevsége, amelyek mentén azonosítják a működés rendellenességeit, a STRUKTURÁLIS PATOLÓGIA jelenségeit.

Lásd még SZERVEZETI STRUKTÚRA

TAM 56; **JN** 41, 300–302; **SD** 391, 478–479; **JV** 37–39; **FS** 70–72, 79–84, 135–140, 227–228

HATÓERŐ
Potency, Power
Überzeugungskraft durch Autorität
Puissance

Az AUTONÓMIA megteremtésének egyik kulcstényezője, melyet az AUTONÓMIA-HÁROMSZÖG felső csúcsán ábrázolnak – az erőt, az önbizalmat, a hatékonyságot, az örömet, a kreativitást fejezi ki. Akkor lép működésbe, ha a VÉDELEM és az ENGEDÉLYEK megteremtik az adott kommunikációs helyzetben ennek feltételeit, a biztonságot és a bizalmat. A *segítő szakmák specialistáinak* egyik legfontosabb munkaeszköze, karbantartásának készsége a szakmai kompetencia fontos összetevője.

JN 245–246, 415–417; **SD** 324, 367–368, 381, 442, 577–578, 630–631; **JV** 106–108, 134; **FS** 191–193, 210–211

HELYETTESÍTŐ/PARAZITA ÉRZELEM, RAKETT
racket, racket feeling
Lieblingsgefühl
Racket, Sentiment parasite /substitutif

Gyermekkori eredetű tanult érzelem, amely a szocializáció során az adott közösség – család, nemzet stb. – kulturális normái szerint nem vállalható, illetlennek ítélt hiteles érzések helyére lép, álcaként 'elfedi' azokat. Elvben bármelyik érzelem helyettesítheti a másikat. Később a személy stresszhelyzetekben mindig újra, szinte automatikusan átéli a jól ismert, valaha a túlélést segítő, elismerést hozó, kedvenc helyettesítő érzéseit, ezek kísérik JÁTSZMÁit. Uralják, megszállva tartják, s így megakadályozzák a tisztánlátást, a helyzetek józan értékelését, a Felnőtt problémamegoldást inkább hátráltatják, mint előreviszik.

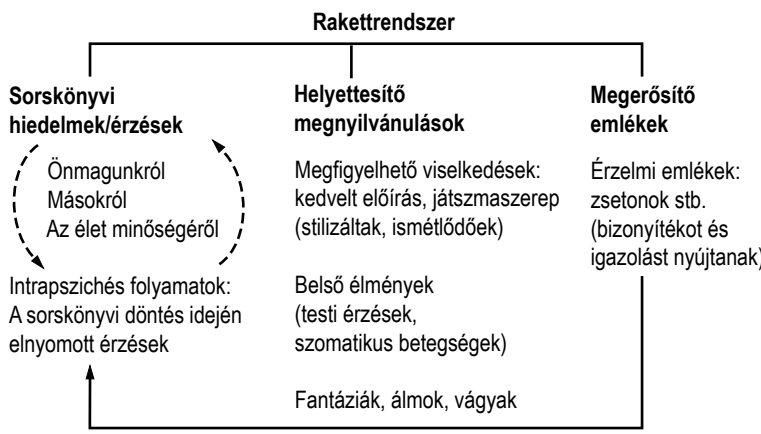
Félretájolja a partnert is, így az – bármennyire szeretne – nem tud segíteni. A felektől a hiteltelenség rengeteg energiát kíván, ezt fejezi ki a „parazita" jelző. Fogalmilag és a *segítő beavatkozások* során fontos elhatárolni az AUTENTIKUS, HITELES ÉRZELMEKtől. A helyettesítő érzések *kezelése* nagy óvatosságot kíván, mivel a túlélés érdekében hozott KORAI kompenzáló DÖNTÉSek hátterében legtöbbször súlyos egzisztenciális fenyegetettség-élmény rejlik, a kiépített rendszer biztonsága nélkül egyensúlyvesztés, összeomlás következhet be.

TAM 201; **JN** 96–97; **SD** 132–135, 137–139, 142–143, 155–178, 196–197, 268; **JV** 99–100; **FS** 254–255, 256–257, 259–260, 297–298

HELYETTESÍTÉSI/HELYETTESÍTŐ RENDSZER, PARAZITA RENDSZER, RAKETTRENDSZER

racket system
Skriptzirkel
le circuit du sentiment parasite

Sorskönyvi HIEDELMEk, helyettesítő megnyilvánulások – JÁTSZMÁk, fantáziák, álmok, testi tünetek és MEGERŐSÍTŐ EMLÉKek dinamikus működését leíró SORSKÖNYVI FOLYAMAT-modell. Richard Erskine és Marilyn Zalcman alkotása. Elemezhető általa a SORSKÖNYV létrejötte, működése, önmagát erősítő fenntartása, a mód, ahogyan az eredeti érzelmi igények elrejtése érdekében egykor kiépült s a jelenben újra meg újra megelevenedik a sorskönyvi folyamat.



TAM 211–216; **JN** 118–119; **SD** 137–139, 272, 593–595; **JV** 129–130; **FS** 118–121, 256–257, 258–260, 321–323

HELYETTESÍTŐSDI, PARAZITIZMUS
racketeering
Ausbeutung

A helyettesítősdiben tartósan, akár évtizedeken keresztül nem autentikus, hanem HELYETTESÍTŐ, azaz parazita ÉRZELMEK cseréje zajlik. Fanita English alkotta a fogalmat, mely arra szolgál, hogy megkülönböztessük a JÁTSZMÁktól azt az érintkezési módot, amelyet a felek tipikus szerepeikben rendre gyakorolnak anélkül, hogy abban váratlan ÁTKAPCSOLÁSok, szerepváltások történnének.

Két fő formája, amikor 1. az Áldozat keres magának hol ÜLDÖZŐt, hol MEGMENTŐt, 2. ellenkezőleg, a Megmentő vagy Üldöző keresi az ÁLDOZATát.

EJ 14; **TAM** 207–208; **JN** 91–93; **SD** 131–135, 742–744; **JV** 94–95

HIEDELMEK
beliefs
Irrglaube

SORSKÖNYVi eredetű, azaz a korai programozás termékeként kialakuló érzelmekkel átszőtt tudás a világ működéséről, a jutalmazó és büntető eseményekről, biztonságról és fenyegetettségről, továbbá a személynek önmagáról. KORAI DÖNTÉSekből felépülő rendszer, mely többnyire tudattalanul fejti ki hatását erős evidenciaértékű szabályozók, kételyt nem tűrő meggyőződések, ILLÚZIÓk, ELŐÍTÉLETek formájában.

Lásd még REFERENCIAKERET, ÉLETPOZÍCIÓ

TAM 211–214, 232; **JN** 118–119, 276, 277, 358, 548–549; **SD** 138, 272, 302–305, 644; **JV** 129–130; **FS** 35, 119–122, 168, 255–257, 257–260, 274–275, 298, 321–323, 362–363

HOROG
con
Köder
amorce

A *játszmafolyamat* bevezető, indító lépése, a Horgon lévő csali, amit a megérintett partner bekap. A JÁTSZMAKÉPLET, az ún. G-formula első eleme, a provokáció. Ábrázolható TRIKÓFELIRAT-módszer alkalmazásával is, ekkor a játszma kezdeményezőjénél a trikó elején lévő felirat, csábító mottó felmutatását értjük alatta.

TAM 225; **JN** 84; **JV** 84; **FS** 144, 340

IDŐSTRUKTURÁLÁS
time structuring
Zeitgestaltung
la structuration du temps

Az emberek csoportos vagy páros IDŐTÖLTÉSének módja, amely révén kielégítik szociális szükségleteiket, elismeréshez, SZTRÓKhoz jutnak. Berne hatféle módot különböztetett meg. Ezeket az általuk nyerhető sztrókok intenzitása és egyben a tranzakciók kockázatosságának növekvő sorrendje szerint a következőképp osztályozta:

- VISSZAVONULÁS,
- RÍTUS,
- IDŐTÖLTÉS,
- AKTIVITÁS,
- JÁTSZMA és
- INTIMITÁS.

Lásd a felsorolt fogalmaknál

EJ 20–27; **TAM** 91–98; **JN** 69–74; **SD** 370, 448–462; **JV** 69–73; **FS** 94–95, 270

IDŐTÖLTÉS
pastime
Zeitvertreib
passe temps

Az IDŐSTRUKTURÁLÁS egyik *formája*, amikor a résztvevők kockázatok nélkül konvencionális témákról beszélgetnek, egyszerű SZTRÓKokat cserélnek.

EJ 47–54, 208, 211–217; **TAM** 93–94; **JN** 70–71; **SD** 370, 455–456; **JV** 70–71; **FS** 263

ILLÚZIÓ
illusion
Illusion

A GYERMEKI KONTAMINÁCIÓ egyik megnyilvánulása, amely az elemi észleletek szintjén ható torzítás a vágyak irányába.

JN 167; **FS** 267, 319–323

INDULATÁTTÉTEL
transference
Übertragung
Transfert

Eredetileg a pszichoanalízisben leírt fogalom, amely a *kliens és szakértő közötti kapcsolatnak* arra a mozzanatára vonatkozik, amikor a kliens életének fontos szereplői iránti érzéseit, indulatait stb. áthelyezi a segítőre, és úgy viszonyul hozzá, mintha anyja, apja stb. lenne. A TA *pszichodinamikus* és *kapcsolati iskolája* központi fogalmává tette és az ÉNÁLLAPOT-fogalom és -MODELLEK alkalmazásával írta le a folyamat történéseit, fontos integratív lépést téve ezzel a pszichoanalízis és a TA közelítésében.

Lásd még VISZONTÁTTÉTEL

PSK (**PSM**); **JN** 195, 254–256; **SD** 23, 423–425, 433–434, 551, 554–561, 571, 765; **JV** 283–284; **FS** 274

INGERÉHSÉG/STIMULUSÉHSÉG
stimulus hunger
Reizbedürfnis, Zuwendungsbedürfnis
besoin du stimulus

A Berne által feltételezett, ÉHSÉGEKnek nevezett *alapvető emberi szükségletek* egyike, amely tágan értelmezve arra irányul, hogy valamennyi érzékszervünk működésén keresztül sokféle élvezethez, örömhöz jussunk. A társas vonatkozásokra szűkítve az érintésre, fizikai kontaktusra, simogatásra, később szóbeli elismerésekre, az ún. SZTRÓKokra irányuló vágy, melyek hiánya a René Spitz által gyermekotthoni csecsemőkön végzett megfigyelések szerint súlyos érzelmi zavarokat idéz elő a személyiségfejlődésben.

EJ 17; **TAM** 77; **JN** 60; **SD** 448; **JV** 59; **FS** 261, 299–300

INTEGRÁLT FELNŐTT
Integrated Adult
Integriertes Erwachsenen-Ich

Az érett és gyógyult személyiség ismérve, amikor a FELNŐTT ÉNÁLLAPOT egyesíti és asszimilálja, önmagába olvasztja a Szülői és Gyermeki tartalmakat, értékeket. Berne a kifejezést Paul Federntől vette át. Az Integrált Felnőtt énállapotát működtető személyben a személyes varázs – Pathos –, a valóság objektív adatai feldolgozásának képessége – Logos – és az etikai felelősségtudat – Ethos – egyesül. A TA Richard Erskine által kimunkált *integratív iskolájának* központi fogalma, amelynek értelmezése és ábrázolása, mely szerint a Szülői és Gyermeki tartomány a kezelés hatására kiürül, komoly vitákat váltott ki.

SD 53–54, 56–57, 563–564; **JV** 205–208; **FS** 120

INTEGRATÍV TA
integrative TA
Integrative TA

A TA Richard Erskine által kimunkált egyik *mai irányzata.* A személyiség-, illetve ÉN-INTEGRÁCIÓT egy általa Berne ÉHSÉG-felfogása alapján kidolgozott motivációs elméletre alapozza, erre építi a terápiás elgondolásait és eljárások egész sorát, melyek célja a zavarokat okozó Gyermeki és Szülői tartalmak feldolgozása útján az INTEGRÁLT FELNŐTT kimunkálása. A szervezeti területen – más alapokon – szintén önálló irányként határozza meg magát egy integratív megközelítés.

SD 550, 561–568; **JV** 266–267, 276; **FS** 46–49

INTEGRITÁS
integrity

Az AUTONÓMIÁhoz szükséges egyik képesség, mely Ken Mellor felvetése szerint kiegészíti a Berne által számításba vett TUDATOSSÁGot, SPONTANEITÁSt és INTIMITÁSt egy negyedik dimenzióval. Az érett személyiségnek az a tulajdonsága, mely lehetővé teszi számára, hogy valamennyi tapasztalatának – jöjjön a mindennapi életből, a fizikai valóságból, vagy a téren és időn kívüli tartományból – megemésztése útján egységet, összehangoltságot és teljességet teremtsen. A TA nyitását fejezi ki a spirituális valóság felé; az integritás megteremtésének módszerei is magukba építenek spirituális technikákat.

JV 255

INTIMITÁS
intimacy
Intimität
Intimité

1. Az IDŐSTRUKTURÁLÁS hat *módja* között az egyik, az embereket leginkább kielégítő, kölcsönös SZTRÓKokban gazdag módja, amely ugyanakkor meglehetősen kockázatos, ha a kölcsönösség bizonytalan. A hétköznapi jelentésnél tágabban az AUTENTIKUS ÉRZELMEK és igények nyílt megosztását jelenti két vagy több személy között. A JÁTSZMÁK hátterében legtöbbször az intimitás igényének, a SZTRÓKÉHSÉGnek a kielégítetlensége áll, funkciójuk éppen e hiány pótlása, helyettesítése.

2. Az AUTONÓMIÁnak, a sorskönyvtől való felszabadulásnak a TUDATOSSÁG és SPONTANEITÁS mellett jellemző fontos harmadik *képessége*, *ismérve*.

EJ 17, 22–23, 197–203; **TAM** 253–254; **JN** 30; **SD** 368–373, 459–462, 738, 750–753; **JV** 70–73; **FS** 47, 97–98, 262–266, 319–329

INTROJEKTÍV IDENTIFIKÁCIÓ
introjective identification

A pszichoanalízisben Melanie Klein munkásságában kimunkált, onnan átvett fogalom: az egyén oly módon azonosul egy számára fontos személlyel (= „tárggyal"), hogy tulajdonságainak egy részét vagy az egészet magába vetíti. A TA a személy SZÜLŐI ÉNÁLLAPOTában őrzött introjektumokként beszél különböző bevetített képzetekről, szerepmodellekről, melyek eredete lehet családi és/vagy kulturális.

Lásd még KULTURÁLIS SZÜLŐ

PSM; **SEGAL** 115; **FS** 268

INTUÍCIÓ
intuition
Intuition
Intuition

Megérzés, ráérzés – a *segítő beavatkozások* során, a *terápiában* az a készség, mely által a rejtett működések, a sorskönyvi jelek észlelhetők, és értelmezhetők, s ennél fogva Berne kitüntetett fontosságot tulajdonított neki a *segítő foglalkozásúak szakmai készségei* között. A Gyermekiben munkálkodó Felnőtt, a KIS PROFESSZOR felhalmozott tapasztalatainak felszabadítása teszi lehetővé, hogy a szakember éljen az élményszerű megérzésekkel, felismerésekkel, mint az ún. MARSLAKÓ képességgel, tudva, hogy ezeket a benyomásokat utóbb professzionális ellenőrzés alá kell vetnie.

SD 301–303; **JV** 31; **FS** 149

IRÁNYÍTÓ-SZABÁLYOZÓ/IRÁNYÍTÓ-KONTROLLÁLÓ/NORMATÍV SZÜLŐI (ISZ)
Controlling Parent
kritische/normative Elternperson
Parent Critique/Normatif /Pérsecuteur

A Szülői énállapot működése az irányítás, az ellenőrzés, a bírálat gyakorlásában. A FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben a Szülői működés egyik megnyilvánulásaként ábrázolják. Pozitív („+") vagy negatív („–") annak függvényében, hogy támogatja vagy korlátozza a partnert vagy önmagát a szóban forgó problémák megoldásában. A negatív formát egyesek kiemelik, és külön KRITIKUS SZÜLŐI ÉNÁLLAPOTként (KSZ) azonosítják, mint romboló hatású működést.

TAM 32–33; **JN** 44; **SD** 55; **JV** 42–43

JÁTSZMA
game
(psychologisches) Spiel, manipulatives Spiel
Jeu

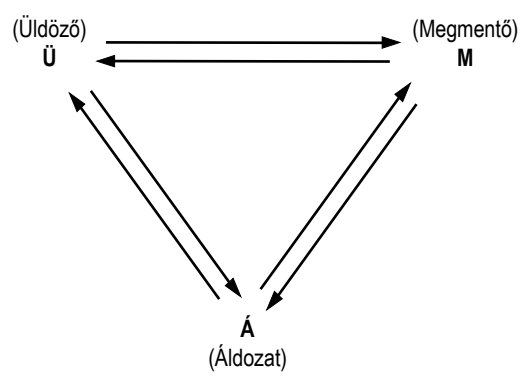
A HOROGból, GYENGE PONTból, VÁLASZból, ÁTKAPCSOLÁSból, SZEMBESÜLÉSből álló, és végül pszichológiai NYERESÉGhez vezető TRANZAKCIÓsorozat. Berne szerint ezzel töltik az emberek a rendelkezésükre álló idő javát. Az IDŐSTRUKTURÁLÁSi *formák egyike*, amelyet az emberek SORSKÖNYVi indíttatásból az INTIMITÁS pótlékaként használnak. A folyamat lépéseit leíró JÁTSZMAKÉPLETet, más néven a G-formulát Berne számos definíciós kísérlete után a játszmák végleges meghatározásának tekintette, mely által a játszma megkülönböztethető a HELYETTESÍTŐSDItől, amely nem tartalmazza az ÁTKAPCSOLÁS mozzanatát.

EJ 13, 16, 19, 23, 25–39, 55–217; **TAM** 221–231; **JN** 83–91; **SD** 134, 578, 639; **JV** 84–86; **FS** 77–79, 135–146, 294–296, 317–330, 334, 363–367, 395, 419–420

JÁTSZMÁK DRÁMAHÁROMSZÖGE
drama triangle
Dramadreieck
Triangle dramatique

A játszmák szereplőit és a közöttük zajló TRANZAKCIÓk folyamatát, a szerepváltások drámai fordulatait ábrázoló modell, Stephen Karpman alkotása. Csúcsain a három játszmaszereplő – ÜLDÖZŐ, MEGMENTŐ, ÁLDOZAT – helyezkedik el, köztük a nyilak iránya jelzi a váltások irányát. A JÁTSZMAELEMZÉS egyik fontos eljárása.

Újabban fokozott figyelmet kap a negyedik szereplő, a szemtanú néző (bystander), aki gyakran CINKOSsá válik.



TAM 225–226; **JN** 86–87; **SD** 242–243, 322–323, 366; **JV** 87–89; **FS** 142–143, 324–325, 364–365

JÁTSZMAELEMZÉS

game analysis
Spielanalyse

A *TA alapvető módszeregyütteseinek* egyike, amely a személy tipikus JÁTSZMÁinak feltárására irányul, annak felderítésére, miképpen halad kapcsolataiban szinte öntudatlanul SORSKÖNYVének beteljesítése felé. Célja, hogy a kliens megértve JÁTSZMÁit, megtanulja kezelni azokat: időben kilépni, leállítani, s lehetőleg megelőzni. Főbb módszerei: a TRANZAKCIÓK ELEMZÉSE, a nyílt és rejtett üzenet azonosítása; a JÁTSZMAKÉPLET (G-formula), amely által a folyamat lépései határozhatók meg; a DRÁMAHÁROMSZÖG, amely a szerepváltásokat mutatja; a TRIKÓFELIRAT, amely rejtett indítékokat tár fel; a ZSETONgyűjtés, amely az érzelmekkel való manőverekre utal stb.

EJ 55–72; **TAM** 221–231; **JN** 84–91, 99–101; **SD** 368–370, 459–462; **JV** 83–91; **FS** 142–143, 318–330, 364–365

JÁTSZMAKÉPLET, G-FORMULA

game formula, formula G
Spielformel
Formule magistrale

A *játszmafolyamat* egymást követő szakaszainak leírása:
H → GyP → V → Á → Sz → Ny, ahol
H = HOROG,
GyP = GYENGE PONT,
V = VÁLASZ,
Á = ÁTKAPCSOLÁS,
Sz = SZEMBESÜLÉS,
Ny = NYERESÉG.

Az *Emberi játszmák* című könyvében adott első meghatározásától eltérően ebben a képletben Berne az ÁTKAPCSOLÁSt határozza meg a játszmák fő ismérveként. Ez utóbbi nélkül nem játszmáról, hanem HELYETTESÍTŐSDIről van szó.

TAM 224–225; **JN** 84–85; **SD** 134; **JV** 84–85; **FS** 142–144

JÁTSZMÁK SÚLYOSSÁGI FOKA

A játszma az IDŐSTRUKTURÁLÁSnak a nyílt kommunikációnak, az intimitásnak és a problémák valós kezelésének elkerülésére szolgáló *formája*, melynek kimenete a benne szereplők számára különböző szinten lehet veszélyeztető: az enyhe élcelődéstől a súlyos erkölcsi megszégyenülésen keresztül egészen a szellemi épség károsodásáig, illetve az élet

veszélybe kerüléséig. E fokozatokat fejezi ki az ELSŐFOKÚ, MÁSODFOKÚ és HARMADFOKÚ JÁTSZMÁk megkülönböztetése.

EJ 71; **JN** 89–90; **JV** 92–93

JÁTSZMATERV

game plan
Spielplan

A JÁTSZMÁK (ön)ELEMZÉSÉre szolgáló, John James által összeállított kérdéssor. Célja, hogy elősegítse a nyílt események és a belső történések tudatosítását, megkülönböztetését, elemezhetővé és kezelhetővé tegye a játszma folyamatát. Két „misztikus kérdést" tartalmaz, melyeket az elemzési folyamat végén kell megválaszolni.

1. Mi történik velem, újra és újra?
2. Hogyan kezdődik?
3. Mi történik ezt követően?
4. Misztikus kérdés (a másik rejtett szándékáról).
5. Mi követi ezt?
6. Misztikus kérdés (a saját rejtett szándékokról).
7. Mi a vége?
8. Mit érzek ekkor?

TAM 229; **JN** 88; **JV** 90; **FS** 90

KATEXIS

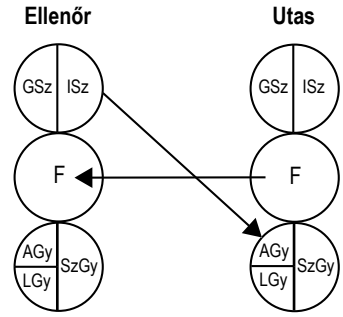
cathexis
Cathexis

Energiamegszállás. Freud nyomán a pszichikus energiának a fizikai energia analógiájára történő felfogása, a lelki energiának az a jellegzetessége, hogy megszáll dolgokat. Berne a fogalmat az énállapotokra alkalmazta. A bennük tartalékolt, de nem mozgósított energiákat nevezte kötött, illetve a felhasznált, kötetlen katexisnek. Az energia felszabadítására és átirányítására vonatkozó felfogás Aaron és Jacqui Schiff CATHEXIS-ISKOLÁjának *terápiás* munkájában központi szerepet játszik, s mivel a Szülői tartalmakra irányul, az ÚJRASZÜLŐSÍTÉS nevet kapta.

Lásd még ÁLLANDÓSÁGI HIPOTÉZIS

TAM 54; **JN** 171; **JV** 45, 265

KERESZTEZETT TRANZAKCIÓ
crossed transaction
gekreuzte Transaktion
Transaction croisée



A TRANZAKCIÓk egyik alaptípusa, amikor az indításakor megcélzott ÉNÁLLAPOT nem azonos a választ adó énállapottal, ezért a tranzakciós vektorok nem párhuzamosak, hanem keresztezik egymást. Példa:

Ellenőr: Kérem, azonnal mutassa meg bérletét vagy érvényes menetjegyét! (ISZ–AGY)

Utas: Nincs jegyem. (F–F)

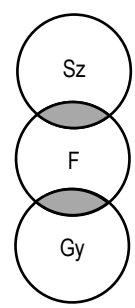
A keresztezés váratlan a kezdeményező számára, egy pillanatra megakasztja a tranzakciócsere folyamatát, ezt fogalmazza meg a KOMMUNIKÁCIÓ MÁSODIK SZABÁLYA. A JÁTSZMÁk leállításának egyik módja, s ebben rejlik *kezelési módszer*ként való alkalmazásának lehetősége is.

EJ 34–36; **TAM** 68–71; **JN** 51–52; **JV** 50–51; **FS** 40–41

KÉT- vagy TÖBBSZÉKES TECHNIKA

Lásd HÁROMSZÉKES TECHNIKA

KETTŐS KONTAMINÁCIÓ
double contamination
doppelte Trübung
La double contamination



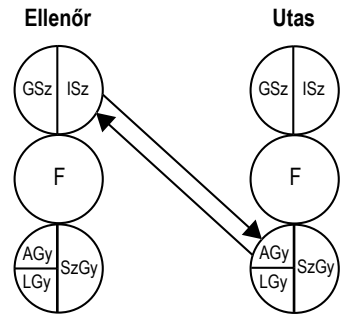
Kettős kontaminációbizalmatlanság,
zavart önértékelés

Az ÉNÁLLAPOTOK STRUKTURÁLIS PATOLÓGIÁJÁn belül, a KONTAMINÁCIÓnak az a formája, amikor mind a Gyermeki, mind a Szülői énállapotok beárnyékolják, szennyezik a FELNŐTT működést. A gyenge HATÁRokon beszivárgó tudattartalmak – ELŐÍTÉLETEK, HIEDELMEK, ILLÚZIÓK, szorongások – egyidejűleg akadályozzák a tisztánlátást és a hatékony cselekvést.

TAM 58–59; **JN** 41; **SD** 333–334; **JV** 39; **FS** 41, 168, 253–255

KIEGÉSZÍTŐ/PÁRHUZAMOS/KOMPLEMENTER TRANZAKCIÓ

complementary transaction
parallele Transaktion
Transaction complementaire



Olyan TRANZAKCIÓ, melyben a megcélzott és a választ adó ÉNÁLLAPOT azonos, így a tranzakció vektorai párhuzamosak. Példa:

Ellenőr: Kérem, azonnal mutassa meg bérletét vagy érvényes menetjegyét! (ISZ–AGY)

Utas: Bocsánatot kérek, nem találom, nyilván otthon hagytam, vagy elvesztettem valahol. (AGY–ISZ)

Az érintkezés akadálymentes, elvben időtlenül folytatható, ezt fogalmazza meg a KOMMUNIKÁCIÓ ELSŐ SZABÁLYA.

EJ 33–34, 37; **TAM** 67–71; **JN** 49–50; **SD** 638–640, 697–700, 712–713, 756–757; **JV** 48–49; **FS** 40–41, 363–364

KIS PROFESSZOR (F_1)

Little Professor
kleiner Professor
Petit Professeur

A túlélést biztosító, KORAI DÖNTÉSeket hozó és azokat tároló szerv, a Gyermekiben munkálkodó Felnőtt metaforikus elnevezése. A benne tárolt tapasztalatokat a helyzetek értékelésében és megoldásában megjelenő INTUÍCIÓ, kreativitás és manőverezés alkalmaival hasznosítjuk. Ábrázolása a MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben F_1. Ott a neve FELNŐTT A GYERMEKIBEN.

TAM 42; **JN** 37; **SD** 300–303; **JV** 35; **FS** 257–259, 408–411

KIZÁRÁS

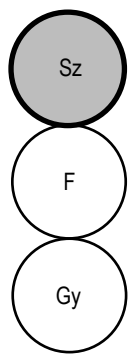
exclusion
Ausschluß/Befangenheit
l'exclusion

Az ÉNÁLLAPOTOK STRUKTURÁLIS PATOLÓGIÁJÁnak egyik alapformája. A személy kizárja, vagyis nem működteti egy vagy két ÉNÁLLAPOTát. Előfordul, hogy a HATÁROK megmerevedése következtében egyetlen, az ún. KIZÁRÓ ÉNÁLLAPOT uralja a szabályozást.

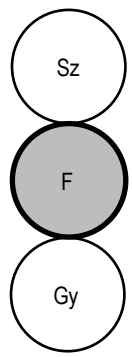
TAM 59–61; **JN** 39–43; **SD** 248–250; **JV** 37–42; **FS** 40–41, 351–358

KIZÁRÓ ÉNÁLLAPOT
excluding ego-state

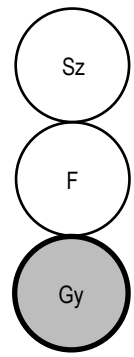
Két énállapot kizárása esetén az egyén egyetlen funkcionáló énállapota:
SZ: csak számonkér, ítél vagy gondoskodik;
F: mint egy számítógép: csak a jelen adatokat veszi figyelembe;
GY: mint egy kisgyerek: csak saját érzései és szükségletei vezérlik.



Állandó kizáró Szülői
a szabályok egyeduralma



Állandó kizáró Felnőtt
a racionalitás, az adat-feldolgozás egyeduralma



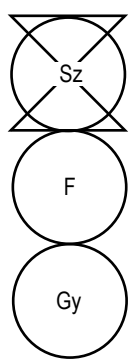
Állandó kizáró Gyermeki
a szükségletek rabsága

TAM 59–61; **JN** 41–42; **SD** 248–250, 682–683; **JV** 39–40; **FS** 40–41, 254–255, 352

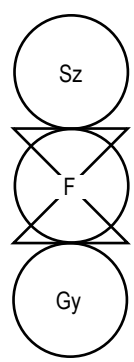
KIZÁRT ÉNÁLLAPOT
excluded ego-state
Befangenheit

Ha az egyén valamelyik énállapotát nem használja, az az alábbi sajátos következményekkel jár:

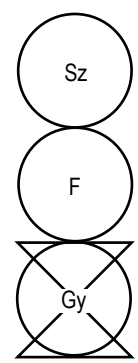
TAM 59–61; **JN** 41–42; **SD** 248–250; 682–683; **JV** 39–40; **FS** 40–41; 254–255; 352, 354, 356, 358



Kizárt Szülői
érték- és normahiányos gátlástalanság



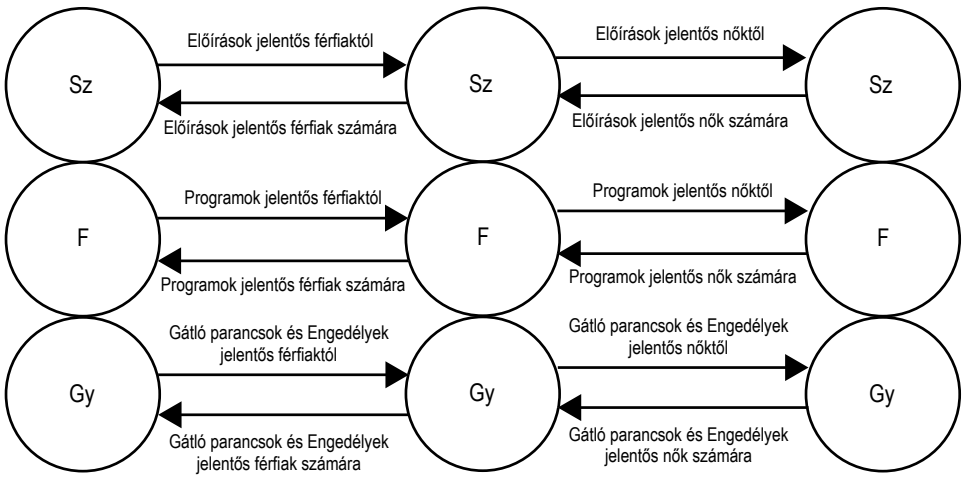
Kizárt Felnőtt
döntésképtelenség; szünetel a valóságészlelés



Kizárt Gyermeki
öröm és játékosság nélküli életvitel

KOKREATÍV SORSKÖNYVI (SZKRIPT) MÁTRIX

Cocreative script matrix



Claude Steiner SORSKÖNYVI MÁTRIXának átalakításával a konstruktivista TA szellemében Graeme Summers és Keith Tudor által kialakított modell, amelyet a felnőttkori sorskönyv-alakítás eszközeként alkalmaznak a szakemberrel kölcsönösségben, egy olyan párbeszéd keretében, amely a jelenben érvényes narratívumok kimunkálására irányul. Ez a modell igen finom alkalmazásokat tesz lehetővé a KULTURÁLIS SORSKÖNYVek elemzése terén is oly módon, hogy az ábrán az apa és anya helyére az adott alany számára az ő valóságkonstrukciója alapján jelentősnek tartott csoportok kerülnek.

SD 568–573; **FS** 279–280

KOMMUNIKÁCIÓS CSATORNÁK

A segítő *szakember és a kliens kommunikációjának* különböző helyzeteiben hatékonynak bizonyult TRANZAKCIÓk. Típusai: megszakító, utasító, informatív, gondoskodó, érzelmi.

Csatornák típusai		Kommunikációs történések
Informatív	F–F	Információcsere (tájékozódás, tárgyszerű kérdések és válaszok, igény szerint véleménynyilvánítás).
Utasító	KSz–F	Irányítás, tanácsadás, ellenőrzés (fenyegetés, félelemkeltés nélkül).
Érzelmi	SzGy–SzGy	Együttérzés, pozitív és negatív érzelmek kifejezése, cseréje.
Gondoskodó (megnyugtató)	GSz–SzGy	Bátorítás, ösztönzés.
Megszakító (leállító)	KSz–AGy	A kétségbeesett elkeseredés vagy düh megfékezése.

JN 56, 173, 566–567; **JV** 55; **FS** 314–315

A KOMMUNIKÁCIÓ SZABÁLYAI

– ELSŐ SZABÁLY
first rule of communication
erste Regel der Kommunikation (nach Berne)

A KIEGÉSZÍTŐ/PÁRHUZAMOS/KOMPLEMENTER TRANZAKCIÓK elvben a végtelenségig folytatódhatnak.

– MÁSODIK SZABÁLY
second rule of communication
zweite Regel der Kommunikation (nach Berne)

KERESZTEZETT TRANZAKCIÓ után a kommunikáció elakad, s a folytatás csak egyik vagy mindkét fél énállapot-váltása után lehetséges.

– HARMADIK SZABÁLY
third rule of communication
dritte Regel der Kommunikation (nach Berne)

A REJTETT, DUPLAFENEKŰ TRANZAKCIÓ kimenetelét a rejtett pszichológiai és nem a nyílt kapcsolati szint határozza meg. Ezen alapulnak a JÁTSZMÁk: a partnert a nyílt közlés mögötti, rejtett üzenet érinti érzékenyen, erre reagál.

EJ 33–35, 37–38; **TAM** 68, 70, 73; **JN** 51–52, 55; **JV** 50–51, 54–55

KOMPLEMENTER TRANZAKCIÓ

Lásd KIEGÉSZÍTŐ TRANZAKCIÓ

KONFÚZIÓ

Lásd GYERMEKI KONTAMINÁCIÓ

KONSTANCIA-HIPOTÉZIS

Lásd ÁLLANDÓSÁGI HIPOTÉZIS

KONTAMINÁCIÓ, SZENNYEZÉS
contamination
Kontamination
la contamination

Az ÉNÁLLAPOTOK STRUKTURÁLIS PATOLÓGIÁJÁnak egyik formája, amikor a FELNŐTT problémakezelés torzul, mivel a működést a jelen helyzettől idegen korai tartalmak szennyezik, beárnyékolják. Három fajtáját különböztetik meg: a SZÜLŐI, a GYERMEKI és a KETTŐS KONTAMINÁCIÓt.

TAM 56; **JN** 39–41; **SD** 35, 333, 662; **JV** 37–39; **FS** 41, 163–168, 253–254

KORAI/SORSKÖNYVI DÖNTÉS
decision, early decision
Skriptentscheidung, Frühentscheidung

Szűkebb professzionális értelemben a TA a Felnőtt érett és autonóm DÖNTÉSétől megkülönböztet egy korai SORSKÖNYVi jelenséget, a gyermeknek a szülőktől érkező üzenetekre adott – idővel rendszerint a tudatalattiba süllyedő – válaszát. Ez a korai döntés sorsmeghatározó következtetéseket tartalmaz az élet fontos dolgairól, a gyereknek önmagáról, valamint a környezetéről, melyek 5–7 éves kor körül összefüggő attitűdrendszerré, ún. ÉLETPOZÍCIÓvá szerveződnek. A meghatározó HIEDELMEK, a REFERENCIAKERET, a kedvelt ELŐÍRÁSOK, JÁTSZMASZEREPEK és jellemző HELYETTESÍTŐ ÉRZELMEK mind korai döntések termékei. A szülői üzenetek valójában a döntés nyomán nyerik el belső, *kényszerítő parancs* jellegüket. A döntést az aktuálisan rendelkezésre álló véges információk bázisán a kisgyermekben már működő Felnőtt, az ún. KIS PROFESSZOR hozza. Ezt a MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL a Gyermekiben (Gy_2) működő Felnőttként (F_1) ábrázolja. Annak jelen-

tőségére, hogy az olykor nehezen viselhető, szenvedést okozó tulajdonságaink eredetüket tekintve saját döntéseink, s így – ha akarjuk – felnőttként fölülírhatjuk azokat, Mary és Robert Goulding *újradöntési iskolája* mutat rá.

Lásd még DÖNTÉS, ÉLETPOZÍCIÓ, HIEDELEM

TAM 141; **JN** 109; **SD** 257–258, 398, 630, 660; **JV** 26, 75, 119, 125–126; **FS** 101, 168–169, 267, 297–304, 306, 370–372

KRITIKUS SZÜLŐI ÉNÁLLAPOT (KSZ)

Critical Parent
kritische Elternperson
Parent Persécuteur

Tágabb értelemben azonos az IRÁNYÍTÓ-KONTROLLÁLÓ SZÜLŐI énállapottal, szűkebb értelemben kifejezetten az Irányító Szülői negatív, a partnert korlátozó, leértékelő, neki ártó, benne kellemetlen érzéseket keltő formájára alkalmazzák. A FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben az ALÁVETETT GYERMEKI kiegészítője. A JÁTSZMÁban az ÜLDÖZŐ szerepben jelenik meg.

TAM 32; **JN** 44; **SD** 416, 488–492, 494, 671–673, 678, 742–744, 755–757; **JV** 42–43; **FS** 179–181, 350, 358–359, 403–408

KULTURÁLIS SORSKÖNYV

cultural script
kulturelles Skript

A személy sorskönyvében a családi üzeneteken túli, szélesebb körű társadalmi-kulturális programozottság, mely nemzedékeken keresztül érvényesül kényszerítő erőként szokások, hagyományok formájában. Így hagyományozódnak az identitás olyan összetevői, mint a nemi orientáció, az etnikai hovatartozás stb., valamint a sokszínűséghez és a különböző másságokhoz való elfogadó vagy elutasító viszonyulások.

JN 122; **JV** 133; **FS** 274–276, 375–380

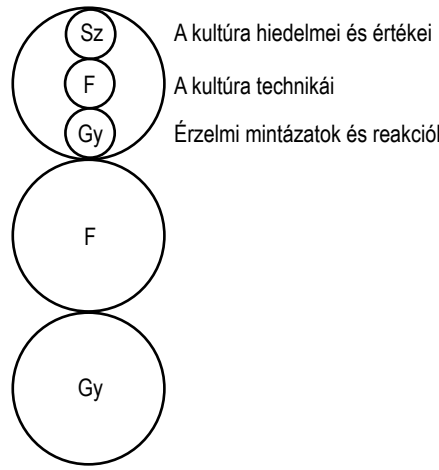
KULTURÁLIS SZÜLŐ

cultural parent

A Pearl Drego által kezdeményezett fogalom arra szolgál, hogy leírja, miképpen történik a kulturális hagyományok átörökítése, miképpen rögzül, introjektálódik a személy SZÜLŐI ÉNÁLLAPOTában – befolyásolva az aktuális viselkedést, a gondolkodást és az érzéseket – mindazon csoportok öröksége, melyek az élettörténet során jelentős szerepet

töltöttek be az egyén életében. A STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL Szülői összetevőjében három tartományt találunk:

- Etikett – SZÜLŐI típusú kulturális tartalmak: hiedelmek (ideológiák, értékek, normák, erkölcsi kódok, szokások, rituálék, előítéletek);
- Technika – FELNŐTT jellegű kultúrtechnikai tartalmak: ismeretek és készségek (gazdasági folyamatok, hatalomelosztás stb.);
- Karakter – kulturálisan beépült GYERMEKI tartalmak: érzelmi és reakciómintázatok, a szeretet, a harag, az öröm és a bánat, az elfogadás és elutasítás, a félelem, az ellenállás és remény kifejezésének módozatai.



FS 273–276

LÁZADÓ GYERMEKI ÉNÁLLAPOT (LGY)

Rebellious Child
rebellisches/trotziges Kind
l'Enfant (Adapté) Rebelle

Az ALKALMAZKODÓ GYERMEKI ÉNÁLLAPOTnak az a megnyilvánulása, amikor valaki a Szülői, ill. társadalmi követelményekkel ellentétes módon cselekszik, azoknak aktív vagy passzív formában ellenáll. Az aktuális probléma megoldása szempontjából lehet célravezető vagy eredménytelen, negatív vagy pozitív. A FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL Gyermeki alrendszerében ábrázolják.

TAM 29–33; **JN** 45; **SD** 77–79, 244–245; **JV** 44; **FS** 180–181, 351–352, 384–385, 398, 406–407

LEÉRTÉKELÉS

discounting
Ausblendung, Mißachtung
discount, dévalorisation

Olyan TRANZAKCIÓ, amikor az egyén romboló FELTÉTLEN és FELTÉTELES negatív SZTRÓKokat kap. Olyan visszajelzéseket a személyiségéről egészében vagy valamely teljesítményéről, illetve bizonyos megnyilvánulásairól, amely nem pusztán bántó, mert bírálatot tartalmaz, hanem torzítja a valóságot – pontatlan, túlzó, felnagyító vagy

lebecsülő, jelentéktelenítő, azaz hamis, megtévesztő, megszégyenítő. Gyakran eszköze az ún. KRITIKUS SZÜLŐI típusú nevelői manipulációnak. Fontos szerepe van felnőtt munkavállalóknál is, amikor pl. a munkabér nem fejezi ki a befektetett erőfeszítések mértékét. A méltó megbecsülés, a FELTÉTLEN pozitív SZTRÓKok nélkülözése mellett a leértékelés is tartós sérülést okoz a személyiségben.

TAM 90; **JN** 63–64; **SD** 254–255, 364–367, 460–461, 484, 620–621, 661–663, 695–698, 711; **JV** 61–63; **FS** 114–115, 117–118, 175–176, 185–186, 187–190

MÁGIKUS SZÜLŐI ÉNÁLLAPOT
Magical Parent
magische Elternperson

A világ berendezkedéséről, működéséről és veszélyeiről kisgyermekkortól a KORAI DÖNTÉSek nyomán felhalmozódó HIEDELMEK gyűjtőhelye. A MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben a Szülői a Gyermekiben (SZ_1) tartomány metafórikus elnevezése.

Lásd még BOSZORKÁNY SZÜLŐ, DÉMON

TAM 41; **JN** 37; **SD** 695–696; **JV** 36; **FS** 408–410

MARSLAKÓ
Martian
Marsbewohner

Az elfogulatlan, prekoncepcióktól mentes, a földlakók közötti érintkezés ésszerűtlenségeire naivan rácsodálkozó látás- és gondolkodásmód kifejezésére Berne által alkalmazott metafora. A TA-szellemű *segítő szakember* egyik fontos kommunikációs eszköze.

TAM 257–258; **JN** 13–14, 32–33, 55, 98–99; **SD** 301–303; **JV** 13, 31, 54, 103; **FS** 49–52

MARSLAKÓ-NYELV
Martian language
Marsbewohnersprache

A *TA-s segítő beavatkozások, terápia nyelve,* amely a földlakók zavaros gondolkodásmódjának átvilágítására törekszik az elfogulatlan szemlélő lényeget megragadó képességével, érzékletes, képi, metaforikus, szimbólumokban gazdag eszköztárral. Merít az emberiség kulturális tapasztalataiból, a mitológiából, tündérmesékből stb.

Lásd még INTUÍCIÓ

JN 17–19; **SD** 35, 43, 299–307, 576, 773; **JV** 31, 120, 269–270

MÁSODFOKÚ JÁTSZMA

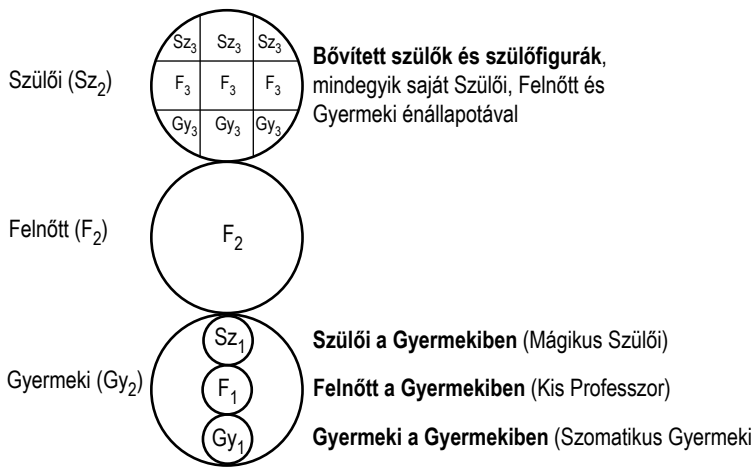
second-degree game
Spiel zweiten Grades

A JÁTSZMÁK SÚLYOSSÁGI FOKA szerinti felosztásában a közepesen súlyos forma, amely megrázó erkölcsi veszteséget okoz a feleknek, és amelyet inkább titkolnak, mert szokványos társadalmi közegben ezek beszédtémaként már nem elfogadhatóak. Viszont még nem járnak végzetes kimenetellel, mint a HARMADFOKÚ JÁTSZMÁk.

EJ 71; **TAM** 224; **JN** 89–90; **JV** 92

MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL

second-order structural model
strukturelles Modell zweiter Ordnung



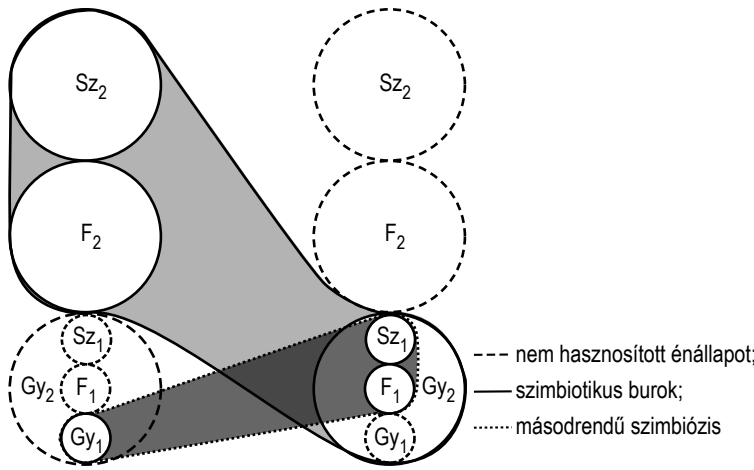
A személyiség felépítésének vizuális modellje, amely tartalom és eredet szerinti tagolásban ábrázolja az ÉNÁLLAPOTokat. A jelenben aktív énállapotokat ebben a történeti modellben SZ_2, F_2, GY_2-ként jelölik. A szülőktől és más jelentős tekintélyszemélyektől származó korábbi lelki tartalmakat az SZ_2-n belül ábrázolják 3-as indexjelű, további összetevőkként, ezzel érzékeltetve, hogy a szülők mindhárom énállapota hagyott személyiségformáló nyomot a gyermekben. A GY_2-be kerültek a kora gyermekkori lelki tartalmak, ezeket az 1-es index jelöli. A testi-érzelmi tapasztalatok lenyomatait a SZOMATIKUS GYERMEK (GY_1) tárolja; a feszültségek csökkentésére alkalmazott eljárások, döntések tárhelye a Felnőtt a Gyermekiben, a KIS PROFESSZOR (F_1); a hiedelmeket arról, hogyan történnek a dolgok, mitől kell tartani ebben a világban, az ún. MÁGIKUS SZÜLŐI tartomány (SZ_1) őrzi.

TAM 37–44; **JN** 36; **SD** 61, 78, 256–257, 302, 553, 660, 663, 696; **JV** 35; **FS** 408–410

MÁSODRENDŰ SZIMBIÓZIS

second-order symbiosis
Symbiose zweiter Ordnung, inverse Symbiose

A SZIMBIÓZIS mint a függőséget jelentő kapcsolati probléma tartós fennmaradását biztosító háttérmechanizmus, mely kifejezi, hogy az eredeti szimbiózisban a dominancia és alávetettség szereposztása csak felszíni. Egy rejtettebb szinten a szimbiózisban Szülőként és Felnőttként működő, domináns fél elhanyagolt GYERMEKI énje keres támaszt a – látszólag csak Gyermekként résztvevő – függő fél SZÜLŐI (SZ_1) és FELNŐTT (F_1) énállapotainál. A MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben a rejtett mechanizmust egy második, szaggatott vonallal ábrázolt burok jelöli.



TAM 194–195; **JN** 136; **SD** 277, 478, 740; **JV** 147–149

MEGENGEDÉS

allowance
Erlaubnis
la permission (antidote)

Az öt ELŐÍRÁS alól felmentést adó közlés. Pl.: „Megteheted, hogy kis lépésenként haladsz a célod felé"; „örülhetsz"; „szünetet tarthatsz"; „szabadon gondolkodhatsz". A pszichoterápiában a sorskönyvek kezelésének hatékony eszköze. Hasonló a 12 GÁTLÓ PARANCS alól felszabadító ENGEDÉLYekhez, de nem teljesen azonos velük. Mind a kettővel óvatosan kell bánni, mivel az előírások funkciója, hogy megvédjék a személyt a még súlyosabb negatív sorskönyvi hatások, mint például a gátló parancsok és az ATTRIBÚCIÓK, tulajdonítások fenyegetéseitől.

Előírás, utasítás	Megengedés
Légy tökéletes!	„Jó vagy, ahogy vagy / hibázhatsz.”
Légy erős! Bírd ki!	„Lehetsz nyílt, kifejezheted a kívánságaidat.”
Tégy erőfeszítéseket!	„Lehetsz sikeres és eredményes.”
Siess!	„Adhatsz időt magadnak.”
Szerezz örömet (másnak)!	„Szerezhetsz örömet magadnak.”

TAM 160; **JN** 112–113; **JV** 119–122, 134–136

MEGMENTŐ

Rescuer
Retter
Sauvateur, Sauveur

A JÁTSZMÁK egyik *tipikus szerepe,* melynek képviselője segítséget kínál az ÁLDOZATnak azon FÉLREISMERÉS alapján, hogy az nem képes önerőből boldogulni. Így viselkedése a negatív GONDOSKODÓ SZÜLŐI (GSZ–) működést eleveníti meg, jellemzője az „Én +, Te –” ÉLETPOZÍCIÓ. A JÁTSZMÁK DRÁMAHÁROMSZÖGÉnek jobb csúcsán ábrázolják.

Nagy kezdőbetűvel írják, hogy a pszichológiai jelenséget megkülönböztessék azoktól, akik bajba jutott embereket mentenek meg.

TAM 225–227; **JN** 87; **SD** 368–370; **JV** 87–89; **FS** 142–143, 323–325, 334, 363–367

MINISORSKÖNYV, MINISZKRIPT

miniscript
Miniskript
le miniscénario

Taibi Kahler írja le a SORSKÖNYV mindennapi apróságokban, villanásnyi epizódokban lejátszódó megnyilvánulási formáját. Ez olyankor jelenik meg, amikor az illető kibillen OK-nak érzett előírásos magatartásából, FELTÉTELES OKÉságából, azaz már nem felel meg ELŐÍRÁSainak, és így felszínre kerülnek az adott driver által elfedett GÁTLÓ PARANCS és a rá vonatkozó mély fenyegető HIEDELMEK, KORAI DÖNTÉSek, kínos félelmek. A személy ezt a pillanatot követően háromféle „nem OK” ÉLETPOZÍCIÓba kerülhet.

„Nem OK” minisorskönyv

1. Előírásos viselkedés: Én+ (feltételes), nincsenek érzelmek, mert helyettük szakadatlanul iparkodunk, tetszeni igyekszünk, feszülten pózolunk, erőlködünk, rohanunk. Amíg nem én érzek, addig nem érzek helytelenül. Tehát nemcsak gondolkodnak, hanem éreznek is helyettem;
2. Megállító, 'megrekedő' állapot: Én–, Te+;
3. Okoló állapot: Én+, Te–;
4. Kétségbeesés állapota: Én–, Te–.

TAM 153–168; **JN** 117–118; **SD** 562; **JV** 127–128, 233–234; **FS** 306–309

MÍTOSZ
myth
Glaubenssatz

A MINISORSKÖNYV előírásában Taibi Kahler szerint négy mítosz ölt testet, két Szülői és két komplementer Gyermeki.

A Szülői: „Akkor vagyok OK, ha én gondolkodom, érzek helyetted."

Gyermeki párja: „Akkor vagyok OK, ha Te gondolkodsz, érzel helyettem."

Sorskönyvi helyzetben a Szülői mítosz: „Rá tudlak venni arra, hogy rosszul érezd magad attól, amit mondok neked."

Gyermeki párja: „Rá tudsz venni arra, hogy rosszul érezzem magam attól, amit mondasz."

TAM 164–165; **JV** 147

NEM GYŐZTES
Non-winner
Nicht-gewinner

A BANÁLIS SORSKÖNYV hőse: se nem győz, se nem veszít igazán, kis kockázatokkal él.

TAM 110; **JN** 119; **JV** 130–131

NEM GYŐZTES SORSKÖNYV
non-winning script
Nicht-gewinner Skript

Lásd BANÁLIS SORSKÖNYV

NYERESÉG/PSZICHOLÓGIAI NYERESÉG

payoff
Endausgang, Gewinn, Endauszahlung
le bénéficer négatif

1. A JÁTSZMAKÉPLETben a *játszmafolyamat* utolsó története, a végén megtapasztalt, valamiféle kiegyenlítést jelentő HELYETTESÍTŐ ÉRZELEM, amely legtöbbször negatív, például düh vagy szomorúság. Tisztán pszichológiai értelemben, sorskönyvi vetületben számít nyereségnek, amennyiben sikerül általa igazolni az eredeti HIEDELMEKet és ÉLETPOZÍCIÓt. Így a sorskönyvi önigazolás fizetőeszköze, a SORSKÖNYVI HELYETTESÍTÉSI RENDSZER fennmaradását biztosító, megerősítő tényező. A nyereség pozitív mozzanata, hogy valós szükségletek – például SZTRÓKÉHSÉG – kielégítését nyújtja, ha torz módon is.

Lásd még ZSETON

2. A nyereség sorskönyvi értelemben a SORSKÖNYV kimenetele, a korai romboló életterv beteljesítése lépésről lépésre, a számla végső kiegyenlítése. A klinikai gyakorlatban négy verzió fordul elő: magány, megbolondulás, összeesés holtan, nyomorult élet. Ezek előkészítése az alkohol- és drogfüggőség.

EJ 23–24, 55, 63–66, 76–77; **TAM** 224–225; **JN** 85, 107, 113; **SD** 134; **JV** 84–85, 123, 130; **FS** 91–94, 144, 325–329

NYERTES

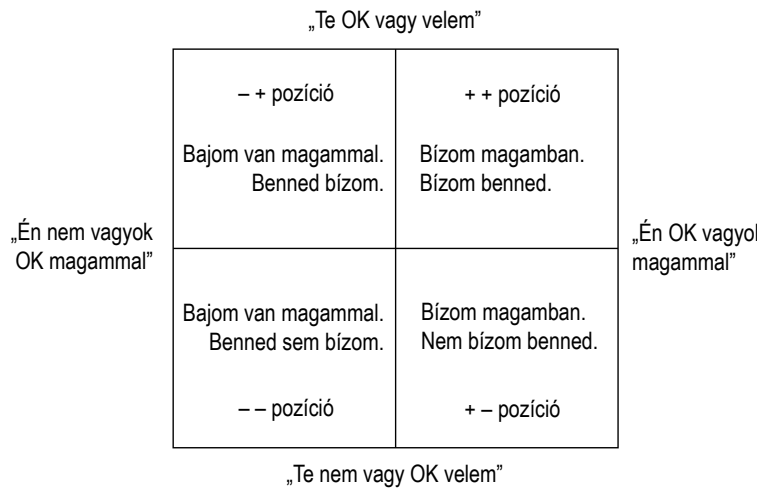
Lásd GYŐZTES

NYÍLT KOMMUNIKÁCIÓ

A SZERZŐDÉSES munka mellett a TA *kezelési gyakorlat*ának alapelve, a hatékonyság feltétele. Az iskola metaforákban, vizuális modellekben gazdag nyelvezete, MARSLAKÓ szemlélete teremti meg az eszközöket ahhoz, hogy különböző kulturális hátterű és személyiségű klienseket a problémáikról való nyílt beszéd révén aktív partnerré avasson nehézségeik feltárásában, megértésében és a megoldások kimunkálásában. Elméletileg a TRANZAKCIÓK elemzésének, a JÁTSZMÁK azonosításának kulcsmozzanata, hogy az emberi érintkezésben elválasztja egymástól a nyíltan, *szociális szinten* érvényesülő üzeneteket a viselkedés szabályozásában ezeknél jóval erősebb szerepet játszó, ugyanakkor REJTETTen érvényesülő PSZICHOLÓGIAI ÜZENETEKtől, hogy ez utóbbiak hatását felszínre hozva a kezelés során azonosíthatóvá és feldolgozhatóvá tegye azokat.

JN 23–33, 164–165; **SD** 268–269; **JV** 30–31, 48

OK-KERET
OK corral
OK-Rahmen



Az ÉLETPOZÍCIÓK elemzésére szolgáló, Franklin Ernst által megalkotott modell. Négy alapvető pozíciót ábrázol egy koordinátarendszerben, melynek egyik tengelye az egyénnek önmagához, a másik a másokhoz való viszonyát jelöli, ez utóbbiban a mások felől érkező pozitív vagy negatív viszonyulás, bizalom, illetve bizalmatlanság is megjelenik.

Susannah Temple kezdeményezésére csúcsára állítva is használják, kiváltképpen a hierarchiára érzékeny csoportok vonatkozásában.

TAM 119–124; **JN** 76–82; **SD** 354, 357; **JV** 79–82, 233–234, 235–237, 238; **FS** 64, 95, 100, 104, 120–121, 163, 169, 173, 276–277, 334

ÖNSZTRÓK
self-stroke
l'auto stroke

Olyan elismerések és kritikák, melyeket magunknak adunk. A lelki karbantartás fontos tényezője a reális önsztrókolás, az INGER- és SZTRÓKÉHSÉG kielégítésének megtanulása. A SZTRÓKPROFIL modell önálló egységként veszi számba az adás, a kérés, a fogadás, a visszautasítás gesztusai mellett.

TAM 87; **JN** 201, 210, 404; **JV** 64–68; **FS** 181–182

ÖNSZÜLŐSÍTÉS
self-parenting
Selbst-Neubeelterung

Muriel James, a *Cathexis [önszülősítési] iskola* képviselője által kidolgozott *terápiás eljárás* a SZÜLŐI ÉNÁLLAPOT tartalmának átvizsgálására és megváltoztatására úgy, hogy a kliens annak negatív hatású tényezőit lépésről lépésre pozitív új tartalmak beépítésével helyettesíti.

JN 149; **JV** 161

ÖRÖM NÉLKÜLI SORSKÖNYV
no joy script
Ohne-Freude-Skript

A Claude Steiner-féle SORSKÖNYVTÍPUSOK között a három alapvető VESZTES SORSKÖNYV egyike. Az ilyen sorskönyvvel rendelkező ember elvesztette kapcsolatát testével és érzéseivel, nincsenek örömei. E sorskönyv végkimenetele a drogfüggés.

JN 121; **JV** 132

PARAZITA ÉRZELEM

Lásd HELYETTESÍTŐ ÉRZELEM

PARAZITIZMUS

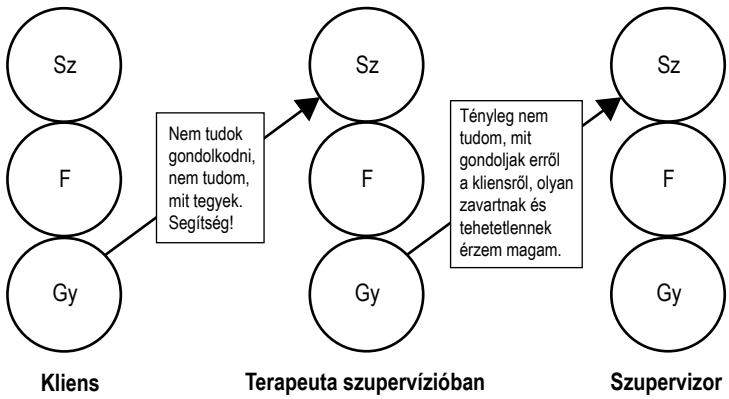
Lásd HELYETTESÍTŐSDI

PÁRHUZAMOS FOLYAMAT
parallel process
Parallel Prozess

A fogalom a pszichoanalitikus szakirodalomból származik, *a segítő bevatkozások, a pszichoterápia elsajátításában* és művelésében felbukkanó érzelmileg telített jelenség, az ÁTTÉTEL egy formája, amikor a segítő a kliens problémáira vonatkozó – szavakkal számára el nem érhető szintű – megértési nehézségeit, leragadásait a szupervizorához fűződő kapcsolatában megjeleníti, bevonva őt egy, a sajátjával analóg helyzetbe. Olyan dinamikával működik egy harmadik személy – tipikusan a szupervizor – iránt, amely eredetileg a kli-

enssel való kapcsolatban keletkezett. A jelenség felismerése és feldolgozása abban segíti a szakértő további munkáját, hogy túllépjen saját elakadásain.

A tranzakcióanalitikus szupervízió mint „párhuzamos folyamat"



SD 606–608

PASSZIVITÁS, PASSZÍV MAGATARTÁS

passivity, passive behavior
Passivität, Vermeidungsverhalten
les comportements de passivité

Az AUTONÓMIA hiánya. A dolgok meg nem tevése vagy nem hatékony megtétele, ami útjában áll a problémák megoldásának, gyökere a saját erőforrások FÉLREISMERÉSe. Rejtett célja lehet: mások manipulálása saját célok elérésére, ahelyett hogy a személy maga cselekedne vagy nyíltan kérné, amire szüksége van.

A félreismerésre utaló négy passzív magatartásforma:

1. SEMMITTEVÉS
2. TÚLALKALMAZKODÁS
3. ZAKLATOTTSÁG
4. TEHETETLENSÉG vagy ERŐSZAK.

TAM 170–173; **JN** 129–132; **SD** 393–395, 638, 639; **JV** 141–144; **FS** 176–181, 297–298

PHYSIS

A természet növekedési ereje, amely a szervezeteket magasabb(rendű) formákká fejleszti, a magzatok felnőttekké fejlődnek, a beteg emberek jobban lesznek, az egészségesek ideáljaik elérésére törekszenek. Lehetséges, hogy ez csak a belsőleg irányított libidó egyik aspektusa, de Berne nézete szerint alapvetőbb erő lehet, mint maga a libidó.

JV 266; **FS** 271–272

PIHENÉS NÉLKÜLI SORSKÖNYV
no rest script
Ohne-Ruhe-Skript

A SORSKÖNYVTÍPUSOK Claude Steiner-féle, három VESZTES SORSKÖNYVet leíró felosztásához Bill Holloway tette hozzá e negyediket, amely a hiperaktív, túlterhelt munkamániás menedzserek, családanyák, főnökök sajátja. Végkimenetele feltehetően a szívinfarktus.

JN 121; **JV** 132

PROGRAM
program
Programm
Programme

A SORSKÖNYVI ÜZENETeknek az a fajtája, amely valamennyi ELŐÍRÁS, driver és GÁTLÓ PARANCS teljesítésének módját írja le, és ahhoz ad gyakorlati támpontokat, hogyan szokás a családban a problémákat, konfliktusokat, kínos dolgokat kezelni, vagy éppen a sikerekhez vezető módokat megtalálni. A SORSKÖNYVI MÁTRIXon úgy ábrázolják, mint a szülő FELNŐTT ÉNÁLLAPOTából a gyermek Felnőtt énjébe irányuló üzenetet.

TAM 131; **JN** 113–115; **SD** 728–729; **JV** 123, 125; **FS** 387–390

PROJEKTÍV IDENTIFIKÁCIÓ
projective identification

Melanie Klein által kidolgozott pszichoanalitikus fogalom: a személy önmaga számára nem elfogadható tulajdonságait egy másik tárgyra (= „személyre") vetíti ki. A másik ezt nem tudatosan elfogadja, azonosul vele. Magyarázatát adja az ELŐÍTÉLETes diszkriminatív gondolkodásnak. A TA a sorskönyv nemzedéki átörökítésében közreműködő, Gloria

Noriega Gayol által leírt TRANSZGENERÁCIÓS SORSKÖNYV egyik mechanizmusaként tárgyalja.

PSA; PSM; **SD** 558; **JV** 110, 247–248

PSZICHIKUS SZERVEK
psychic organs
psychische Organe

Berne megkülönböztette elméletében az ÉNÁLLAPOTokat a bázisukat adó ún. pszichikus szervektől, amilyen az archeopsziché, a neopsziché és az exteropsziché.

- Az *archeopsziché* a személyiség azon része, amely kisgyermekkorunkban vezérelte működésünket, mely működés maradványai tovább élnek későbbi életünkben is. E működés fenomenológiailag mint GYERMEKI ÉNÁLLAPOT jelenik meg.
- A *neopsziché* személyiségstruktúránk valóságtesztelésre „szakosodott" része, mint FELNŐTT ÉNÁLLAPOT jelenik meg.
- Az *exteropsziché* funkciója, hogy más személyeket – ahogyan őket látjuk – képesek vagyunk megjeleníteni és lemásolni. Mikor ez a működésünk lép be, szüleink vagy szülőhelyettes figuráink magunkba épített énállapotai veszik át a vezérlést, és e működés megjelenése a SZÜLŐI ÉNÁLLAPOT.

JN 37–38; **SD** 564; **JV** 211–212

PSZICHOEDUKÁCIÓ
Psychoeducation

Korszerű – szakértő módon kivitelezett –, főként csoportos *kezelési eljárás*, amely egyesíti a terápiás és az oktatási intervenciókat és azok előnyeit. Alapfeltevése, hogy a kliensek akkor tudnak a legjobban közreműködni, ha értik, mi történik velük a kezelés során. Módszere: a kliensnek önmagáról egy mentális kép kialakítása. Több egészségmegőrző területen alkalmazzák, mivel a rövid időráfordítás, a célirányosság, az aktív részvétel és a költséghatékonyság kritériumainak együttesen is megfelel.

FS 241–242

PSZICHOLÓGIAI NYERESÉG

Lásd NYERESÉG

RAKETT
racket feeling
Lieblingsgefühl
le sentiment substitutif

A HELYETTESÍTŐ ÉRZELEM megnevezésére használt, Fanita English által bevezetett eredeti metafora. Az angol racket szótári jelentései: 'szélhámosság, svindli, hűhó, lárma', személyre értve: 'gonosztevő, zaklató, zsaroló, becstelenül jut pénzhez'.

A francia szakirodalomban inkább a parazitaérzelem kifejezés használatos.

TAM 203–205; **JN** 93; **SD** 131–139, 637, 639; **JV** 96–101

RAKETT OKÉSÁG
racket OK-ness

A *szakember–kliens kapcsolatban* jelentkező, Mark Widdowson által leírt zavar, amikor a kliens problémáinak eredményes kezelését paradox módon a szakember azon vágya korlátozza, hogy munkája során *mindenáron* OK legyen. Ez valójában nem egy autonóm OK++ alapállás, hanem egy RAKETT, HELYETTESÍTŐ ÉRZELEM és működésmód, ami erős csábítást jelent arra, hogy a szakember figyelmen kívül hagyja saját kellemetlen érzéseit, félreismerje azok fontosságát a munkája eredményessége, professzionalitása szempontjából.

JV 228–229

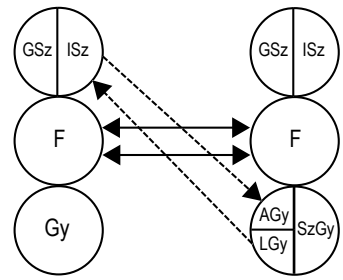
REFERENCIAKERET
Frame of reference
Bezugsrahmen

Olyan teljes szemléleti, fogalmi, érzelmi és tevékenységi készlet, amely lehetőséget ad a személynek önmaga, a másik ember és a világ meghatározására, koherens értelmezésére. Az Aaron és Jacqui Schiff-féle *újraszülősítési iskola* szerint a belső biztonság fontos összetevője, s ezért féltve és harcosan óvjuk a gyakran megmerevedett látásmódot olyan információktól, melyek rést üthetnek rajta. A segítő szakember eredményességének fontos feltétele, hogy képes legyen reflektálni a saját referenciakeretének működésére.

TAM 182; **JN** 423, 464; **SD** 241; **JV** 111–112; **FS** 43, 46, 51, 274–276, 277–280

REJTETT (DUPLA FENEKŰ) TRANZAKCIÓ

ulterior transaction
Hintersinnige Transaktion
des transactions cachées



A közlések egy részében egyszerre zajlik egy nyílt vagy *szociális* és egy rejtett vagy *pszichológiai szintű* üzenetváltás, amelyek a fogadó személy különböző ÉNÁLLAPOTába érkeznek. A válaszolón múlik, melyik énállapotával reagál.

Például nyílt, társas szint:

Ellenőr: Hölgyem, kérem a menetjegyét, bérletét! (F–F)

Utas: Azonnal adom, pillanat türelmet! (F–F)

Rejtett pszichológiai szint.

Ellenőr (sietve, türelmetlenül): Meddig kell még várnunk önre? (ISZ–AGy)

Utas: Ne sürgessen már, Önt ezért fizetik! (LGy–ISz)

Általában a pszichológiai üzenet határozza meg az eseményeket, ezt fogalmazza meg a KOMMUNIKÁCIÓ HARMADIK SZABÁLYA. A rejtett üzenetet a STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL felhasználásával ábrázolják, a két személy énállapotai közötti szaggatott vektorokkal.

EJ 38, 62; **TAM** 71–73; **JN** 53–55; **JV** 52–53; **FS** 42, 363–366

REZILIENCIA

resilience

A reziliencia különböző rendszereknek az a tulajdonsága, hogy erős, ártalmas külső hatások közepette is képesek megőrizni belső stabilitásukat. A pszichológiában „rugalmas ellenállást" jelent, azaz a személyiségnek a TRAUMÁra adott olyan reakcióját, mellyel valamiképp túl tudja élni azt, „nem omlik össze". Több tudományterület alkalmazza. A TA-ban akkor terjedt el, amikor fókuszba került a lelki egészség traumákat követő helyreállítási folyamatának a leírása, valamint az egészséges fejlődés értelmezése a TA fogalmaival. Trudi Newton *Egészséges fejlődés modelljét* a reziliencia működőképességét biztosító TA-koncepciók rendszerére építette.

SD 623; **JV** 301; **FS** 253–255, 260–262

RÍTUS, RITUÁLÉ
ritual
Ritus
le rituel

IDŐSTRUKTURÁLÁSi mód. Jól bejáratott, konvencionális SZTRÓKok sorozatából álló kommunikáció, rögzített szereposztással és műveletekkel, melyek a feleknek szinte semmilyen érzelmi kockázatot nem jelentenek.

EJ 41–47; **TAM** 93; **JN** 70–73; **SD** 370, 453–454; **JV** 70–73; **FS** 270, 376–378

SEMMITTEVÉS
doing nothing
Nichtstun
Ne rien faire

A PASSZIVITÁS, a passzív magatartásformák egyike. A személy cselekvés helyett minden energiáját arra fordítja, hogyan ne csinálja, amit tennie lehetne egy adott helyzet megoldása érdekében. Alapja a saját lehetőségekre és erőforrásokra vonatkozó FÉLREISMERÉS.

TAM 170–173; **JN** 130; **SD** 393–395, 638–639; **JV** 141–144; **FS** 176–184

SORSKÖNYV, SZKRIPT
lifescript, script
Skript
le scénario

Berne meghatározása szerint „gyermekkori döntésen alapuló, a szülők által megerősített, a későbbi események által igazolt, majd a választott alternatívában kulmináló tudattalan életterv".

Sorskönyvi módon reagálni azt jelenti, hogy az ember nem autonóm módon, hanem gyermekkori szülői programozás és KORAI DÖNTÉSek által vezérelten szemléli a világot, és teszi vagy nem teszi a dolgokat. A gyermek a túlélésének biztosítása érdekében a maga véges információi és eszközei szintjén alakítja ki élettervét, drámai formában: meghatározott kezdettel, tetőponttal és eltervezett végkifejlettel. A tudattalan terv az egyént kényszerítő erővel tereli az önbeteljesítés, az ún. „végső NYERESÉG" felé. A folyamat megállítható, a terv újraírható, ennek egyik formája a pszichoterápia.

TAM 101–103; **JN** 106–109; **SD** 397–399, 583–584, 732–734; **JV** 114–117, 242–245; **FS** 96, 163–164, 294–296, 306–310, 311–313, 370–371, 375–376, 378–379, 387–391, 412–418

SORSKÖNYV-ELEMZÉS, SZKRIPTANALÍZIS

script analysis
Skriptanalyse

A *TA alapvető módszeregyütteseinek* egyike, amely a sorskönyvi tartalmak, illetve folyamatok feltárására irányul. Eszközei: SORSKÖNYVI MÁTRIX, OK-KERET, MINI-SORSKÖNYV, HELYETTESÍTÉSI RENDSZER stb. Egy olyan beavatkozás, amelynek során a kliens a segítő szakember, a terapeuta aktív közreműködésével deríti fel sorskönyvének jellemzőit, üzeneteit, hogy ezután pontosabban meghatározhassák a VÁLTOZÁS pontos célját és irányát, lépéseit, a sorskönyv újraírásának módját.

TAM 254; **JN** 109, 113–121; **SD** 251–253, 325–326, 583–584, 727–733, 744–745; **JV** 114–134, 243–244; **FS** 290–304, 301–315, 369–373, 375–380, 387–391, 412–418

SORSKÖNYVI FOLYAMAT

script process
Skriptprozeß
les six styles de vie

A sorskönyvnek a boldogulást gátló ereje gyakran fogalmazódik meg az időt érintő manipulációk, megkötések formájában. Berne hat ilyen formát különített el, a típusokat a görög mitológia egy-egy alakjához kötve:

1. „Addig, amíg" – Jaszón: jutalmát a feladatok elvégzése után nyerheti el.
2. „Azután" – Damoklész: „Egy kicsit még jól érezheted magad, de a kard a fejed fölött függ."
3. „Soha" – Tantalosz: állandó kísértések közepette sosem teheti meg, amire vágyik.
4. „Mindig" – Arakhné: „Ha ezt akartad, csináld ezt egész életedben."
5. „Majdnem" vagy „Újra és újra" – Sziszüphosz: „Most majdnem sikerült! Újra próbálom."
6. „Nyitott végű" – Philemon és Baucis: „Boldogok azok, akiknek életéből nem lehet regényt írni, mert övék a mennyek országa" – ahogy Lénárt Sándor írja.

A folyamatminták kombinálódhatnak is.

Berne fenti tipológiáján kívül a sorskönyvi folyamat leírására szolgál még a MINI-SORSKÖNYV modell, valamint a HELYETTESÍTÉSI RENDSZER modell.

TAM 147–152; **JN** 120; **SD** 137–139; **JV** 127–131; **FS** 310–315

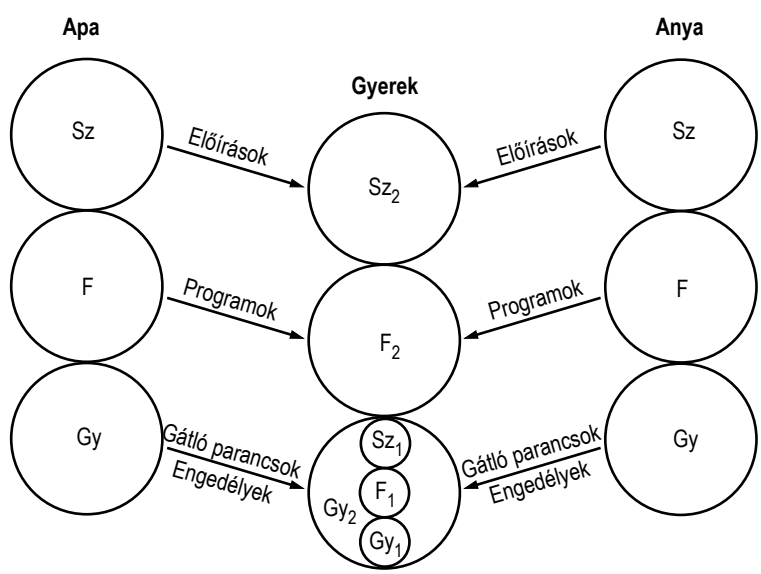
SORSKÖNYVI KÉPLET
script formula
Skriptformel

Berne képlete a sorskönyvhöz:
KSzH → Pr → B → Fv → Ny, ahol
KSzH = a korai szülői hatások,
Pr = PROGRAM,
B = behódolás,
Fv = fontos történések, viselkedés,
Ny = NYERESÉG vagy végkifejlet.

JN 113; **JV** 123; **FS** 144

SORSKÖNYVI MÁTRIX
script matrix
Skriptmatrix

A sorskönyvi programozást és a különböző üzenetek működésmódját és hatását ábrázoló modell, melyet a STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL alapján Claude Steiner dolgozott ki.



A személyre ható anyai és apai eredetű üzenettípusok – ELŐÍRÁSok vagy driverek (SZ → SZ), PROGRAMOK (F → F), GÁTLÓ PARANCSok és ENGEDÉLYek

(GY → GY), esetleg ATTRIBÚCIÓK, azaz tulajdonítások (SZ → GY) feltérképezésére szolgál.

A modell különböző célú felhasználások során több formában újrafogalmazódott, *lásd* KOKREATÍV SORSKÖNYVI MÁTRIX, AUTONÓMIA-MÁTRIX.

TAM 128–133; **JN** 115–116; **SD** 252–253, 572, 659, 686, 728–729; **JV** 125–126; **FS** 36–37, 412–418

SORSKÖNYVI RENDSZER, SZKRIPTRENDSZER

script system
Skriptsystem

Lásd HELYETTESÍTÉSI RENDSZER

SORSKÖNYVI PROTOKOLL

A sorskönyvet megalapozó korai drámai élmények.

JV 243; **FS** 375

SORSKÖNYVTÍPUSOK

script types
Skripttypen

A sorskönyveket számos szempont mentén feloszthatjuk, így pl.:

1. Berne alapján a kimenet lehet: NYERTES – VESZTES – NEM NYERTES;
2. Az időbeli megkötéseik, manővereik szerinti felosztására *lásd* SORSKÖNYVI FOLYAMATok;
3. Claude Steiner megkülönböztet a VESZTES SORSKÖNYVeken belül további 3 típust, ezek az ÖRÖM NÉLKÜLI, SZERETET NÉLKÜLI és ÉRTELEM NÉLKÜLI sorskönyv. Ezek közül az első patológiás kimenete a depresszió, a másodiké a drogfüggés, a harmadiké az elmebetegség. Bill Holloway továbbá a PIHENÉS NÉLKÜLI SORSKÖNYV leírásával gazdagította a tipológiát.

TAM 109; **JN** 119–121; **JV** 130–132

SORSKÖNYVI ÜZENET

script message
Skriptbotschaft
les messages

Szülőktől, illetve fontos, ún. szignifikáns személyektől, szülőfiguráktól származó közlések az életlehetőségekről, a boldogulás esélyeiről. Ezek hol verbálisak, hol nonverbálisak, vagy a kettő kombinációi. Nagy részük nem tudatos, kifejeződnek bennük a szülők elintézetlen feszültségei és illúziói. Minél kisebb a gyermek, annál inkább kénytelen kiszolgáltatottan alávetni magát a szülői programozásnak, amely alapját képezi az önmagáról, másokról és a világról kialakított sorsformáló KORAI DÖNTÉSeinek.

Főbb formái: ATTRIBUCIÓk, GÁTLÓ PARANCSok, ELLENPARANCSok/ELŐÍRÁSok, ENGEDÉLYek, PROGRAMok

TAM 125–146; **JN** 109–113; **JV** 116–123, 245; **FS** 36–37, 293–315, 369–373, 375–380, 387–391, 412–418

SPONTANEITÁS

spontaneity
Spontaneität

Az AUTONÓMIA egyik képessége, az a készség, hogy szabadon választunk ÉNÁLLAPOTaink közül. Ez biztosítja a kellő rugalmasságot az egyébként megmerevedő kommunikáció során, s általában a problémakezelésben.

EJ 203; **TAM** 16, 253; **JN** 30; **SD** 303, 383, 581, 607, 734, 756, 777; **JV** 28–29, 254–259; **FS** 47, 97–98

STRUKTÚRAÉHSÉG

structure hunger
Strukturhunger

Berne-nél az egyik életbevágóan fontos *humán alapszügséglet*, ÉHSÉG, amely az élet kereteit adó tér és idő berendezésére serkent. Kielégítése az IDŐSTRUKTURÁLÁS által történik, amely az idő eltöltésének módozatait pszichológiai szempontból, a szerint veszi számba, milyen SZTRÓKokhoz juthatunk általuk.

JN 59–60, 69; **SD** 447–449; **JV** 58–59, 69

STRUKTURÁLIS ELEMZÉS

Lásd ÉNÁLLAPOT-ELEMZÉS

STRUKTURÁLIS MODELL

Lásd ÉNÁLLAPOT-MODELL, MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL

STRUKTURÁLIS PATOLÓGIA

Lásd ÉNÁLLAPOTOK STRUKTURÁLIS PATOLÓGIÁJA

SZABAD GYERMEKI ÉNÁLLAPOT/TERMÉSZETES GYERMEKI ÉNÁLLAPOT (SZGY)
Free Child
unbefangenes (freies/natürliches) Kind

Olyan Gyermeki énállapot, viselkedésmód, melynek vezérlése a gyermek saját vágyaiból, szándékaiból fakad, s nem a szülők vagy más személyek kezdeményezésére adott reakció. A FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben ábrázolják. Működőképessége életfontosságú, de az alkalmazkodás, a helyzetek eredményes kezelése szempontjából megkülönböztethető negatív formája is, a vágyak kontrolljának hiánya.

TAM 29–33; **JN** 45; **SD** 55, 66–68, 77–78, 301–302, 620, 636, 757; **JV** 42–44; **FS** 127–130, 349, 354, 378, 384–386, 403–404, 406–407

SZEMBESÜLÉS, MEGDÖBBENÉS
crossup
Verdutztheit
Stupeur, gêne

A *játszmafolyamatban* az ÁTKAPCSOLÁS utáni lépés, amit a JÁTSZMAKÉPLET ír le. Pillanatnyi zavarral, döbbenettel jár.

EJ 203; **TAM** 224–225; **JN** 85; **JV** 85; **FS** 144

SZEMÉLYISÉGADAPTÁCIÓ
personality adaptation
Persönlichkeitsadaption

A TA alkalmazott területeinek egy Taibi Kahler által a MINISORSKÖNYV-, és Paul Ware „bejárati ajtó"-elméletére építve kidolgozott fogalma, melyet többen fejlesztenek, de érvényessége máig vita tárgya. Azt mutatja meg, hogy az egészséges személyiség milyen kompromisszumok, tipikus életstratégiák kimunkálása révén illeszti a sorskönyvét a mindenkori konkrét valóság viszonyaihoz. Egy hat típust magában foglaló életstratégia-tipológia – a kreatív álmodozó, az elbűvölő manipulátor, a briliáns szkeptikus, a felelős munkamániás, a játékos kritikus és a lelkes túlreagáló –, amely a kliensnél előforduló, a viselkedésében jól megfigyelhető ELŐÍRÁS-kombinációkból indul ki.

A *diagnózis* során annak feltárásában segít, hogy ezek milyen sorskönyvi gyökerekből, GÁTLÓ PARANCSOKból eredhetnek, s esetleg súlyos zavarok esetén milyen patológiás kimenetbe – skizoid, pszichopátiás, paranoid, kényszeres, passzív-agresszív, ill. hisztériás – torkollhatnak. Kijelöli továbbá, hogy különböző típusok esetében milyen KOMMUNIKÁCIÓS CSATORNÁK lehetnek hatásosak, és hogy a problémák kezelése során a gondolkodás, az érzelmek vagy a viselkedés felőli nyitás alkalmazása lehet-e eredményes. Az utóbbi kérdésre a választ a működőképes ún. *bejárati ajtó*, a beavatkozás által változásra kijelölt *célzott ajtó*, valamint a munkát meghiúsító *csapdaajtó* típusonkénti megkülönböztetése adja meg.

JV 243, 249–250; **FS** 251–252, 258–259, 310–315

SZEREP
role
Rolle

Sajátos viselkedési és cselekvési mód, melyben összekapcsolódnak a társas rendszerek működését biztosító funkciók, a rájuk vonatkozó elvárások azzal a sajátos módozattal, stílussal, ahogy egy adott személy azt kivitelezi. A TA újabb szerep-meghatározása Bernd Schmidtől egy kiterjesztett énállapot-definíció: viselkedési szinten, a kapcsolatokban a személyiség funkcionális leírásában az ÉNÁLLAPOT helyét a szerep tölti be, s az a lényeg, ahogyan az egyén a szerepeit megéli és alakítja. Ez a szerepfogalom új jelentéssel gazdagít régi fogalmakat: az AUTONÓMIA választás a rendelkezésre álló szereplehetőségek közül; a TRANZAKCIÓk az énállapotok mellett értelmezhetők úgy is, hogy szerepek, illetve szereptípusok között zajlanak, az ismert módokon.

FS 39–40, 148–151, 189–190, 348–349

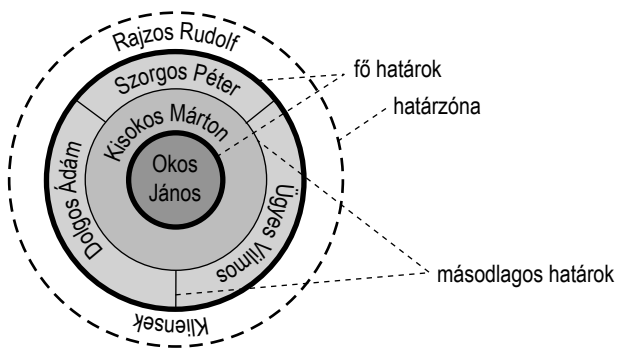
SZERETET NÉLKÜLI SORSKÖNYV
no love script
Ohne-Liebe-Skript

A SORSKÖNYVTÍPUSOK Claude Steiner-féle felosztásának egyik esete, amelyben a korai parancsok megbénítják a gyermek SZTRÓKszerzésre való képességét. A sztrókhiány krónikus SZTRÓKÉHSÉGhez és különböző fokú depresszióhoz, esetleg öngyilkossághoz vezet.

JN 121; **JV** 132

SZERVEZETI HATÁROK
organizational boundaries

Berne csoport- és szervezet-felfogásának központi fogalma. A határok karbantartása a jó munkahelyi légkör feltétele. Ha rendben mennek a dolgok, akkor a tagok közötti kapcsolatok a feladatok színvonalas teljesítésének szolgálatában állnak.



- A *fő külső határ* a tagokat és a nem-tagokat választja el. Vannak, akik belülre tartoznak, és vannak, akik nem. Néha a határt egyértelműen megadja egy fal vagy egy ajtó, néha inkább egy másoktól megkülönböztető sajátossághoz vagy hithez kapcsolódik. A külső határnak minden esetben van valamilyen köze a szervezet identitásához.
- A *fő belső határ* a vezetés és a tagság között húzódik. Berne a vezetést nem pozícióként, hanem szerepként határozta meg, tehát mind a hivatalos, mind a nem hivatalos vezetők beletartozhatnak ebbe a körbe. A tagságba minden olyan ember beleértendő, aki a fő külső határon belül van, de nem vezető.
- Vannak kisebb *belső határok* is, amelyek a tagság különböző kategóriáit, például az egyes részlegeket különítik el egymástól, vagy a nőket a férfiaktól. Minél nagyobb lesz a szervezet, annál több lesz a kisebb belső határ. Ez lehetővé teszi a feladatterü-

leteken belüli szakosodást, de megnehezíti a határokon átnyúló együttműködést, illetve növeli annak esélyét, hogy romlik a munkahelyi légkör.

JN 300–302, 307–311, 319; **SD** 477–482; **FS** 24–30, 69–74 79–82, 135–142

SZERVEZETI KULTÚRA
organizational culture

A szervezettudományokban alkalmazott fogalom, amely egy adott munkahelyet jellemző elfogadott és elvárt viselkedések rendszerét írja le. A személy viselkedését nem pusztán a formális szabályok, a munkaköri leírás határozza meg, hanem az is, ahogyan környezete a történéseket megéli, észleli és értelmezi. Az eredményesség fontos tényezője, amire a változtatásoknál is tekintettel kell lenni. Alkotóelemei a hatalomra, a szerepekre, a feladatokra, a személyekre, az értékekre, az időre, a pénzre stb. vonatkozó helyi ideológiák és szokások. A TA-s szervezetfejlesztés Rosa Krausz kezdeményezése nyomán a *szervezeti sorskönyvre* vonatkozó tanításaival együtt alkalmazza a fogalmat.

JN 106, 298, 311–312, 327–334; **SD** 469–477, 534; **JV** 232; **FS** 24, 49, 57, 58, 70, 74, 75, 81, 82, 91–96, 135, 137, 185, 191, 289

SZERVEZETI STRUKTÚRA
organizational structure

Berne szerint a szervezetek nemcsak egy kitapintható nyilvános, hanem egy kevésbé kitapintható privátstruktúrával is rendelkeznek.

A *nyilvános struktúra* megfigyelhető, mérhető, és szerepekből, illetve a szerepek közötti kapcsolatokból áll. Ezt az ún. *organigrammal* lehet ábrázolni. Az organigram megmutatja, mely szerepek különböztethetők meg a vezetésen, a tagságon vagy a személyzeten belül.

A *privátstruktúra* azzal kapcsolatos, hogy a tagok milyen belső képzeteket hordoznak a szervezetről, hogyan látják és élik meg a főnökhöz és munkatársaikhoz való viszonyukat. Az ilyen belső képet CSOPORTIMÁGÓnak nevezzük. A csoportimágó a szervezetet alkotó egyének rejtett személyes vágyaiból, szükségleteiből és korábbi tapasztalataiból áll össze.

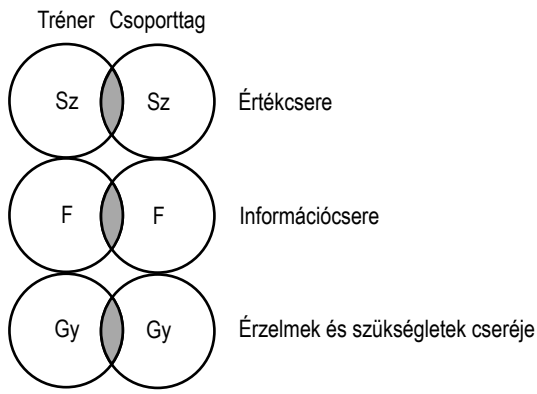
Lásd még SZERVEZETI HATÁROK

JN 297–305, 307–309; **FS** 23–30, 69–74, 137–146

SZERZŐDÉS A SZAKÉRTŐ ÉS KLIENS KÖZÖTT

contract
(therapeutischer) Vertrag, Kontrakt
Le contrat personnel de changement

Világosan megfogalmazott kétoldalú elkötelezettség valamely változás elérésére, melyet a felek mind a három énállapotuk jóváhagyásával kötnek meg. A FELNŐTT vállalja a kötelezettséget, a SZÜLŐI helyeslésével és a GYERMEKI lelkesedésével. Arra hivatott, hogy garantálja, a felek között a munka és a felelősség 50–50 százalékban oszoljék meg.



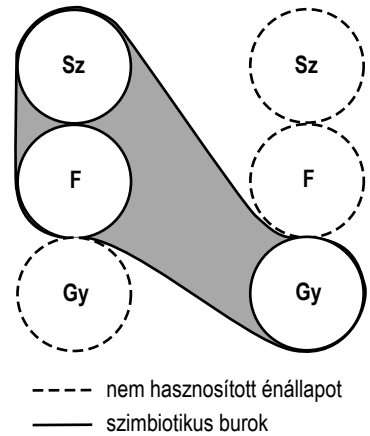
Szerződésfajták:

- A keretszerződés az ülések helyét, idejét, gyakoriságát és az óradíjat rögzíti.
- A SZOCIÁLIS KONTROLLSZERZŐDÉS célja a krízisintervenció.
- A VÉDELMI SZERZŐDÉS a saját és mások testi és lelki épségének megvédésére vonatkozik.
- A változási szerződés hangsúlya konkrét tünetek megszüntetésén van.
- Az AUTONÓMIASZERZŐDÉS az *újradöntés* és az *újraszülősítés* útján az autonómia elérésére szól.

Egyéb szerződésfajták és felosztások is ismeretesek.
Lásd még HÁROMOLDALÚ SZERZŐDÉS

TAM 247–252; **JN** 101–106, 261–263; **SD** 243–245, 296–297, 320, 325–327, 367, 378–381, 401–402, 499, 585–586; **JV** 30, 106–113; **FS** 34–35, 144–145, 153–155, 162–163, 191–193, 194–195, 207–210, 309, 363–367, 373

SZIMBIÓZIS
symbiosis
Symbiosis
le symbiose



Kapcsolati zavar, amely korlátozza az AUTONÓMIÁt, mivel két személy úgy működik, mintha egy lenne; a domináns fél Felnőtt és Szülői énállapota irányítja a partnert, és gondoskodik róla, míg annak csak a Gyermeki énállapota aktív. Képlete 1 + 1 = 1, amit a szimbiózis ábra úgy fejez ki, hogy a két személy érintett ÉNÁLLAPOTait közös burokba fogja.

Természetes ez a kapcsolat, amikor az egyik fél valóságosan a másikra szorul, például csecsemőkorban a gyermek az anyára, vagy valós korlátok fennállása esetén. Később életkorban károsító, mert azon a FÉLREISMERÉSen alapul, hogy a felek egymás nélkül nem képesek létezni; valós lehetőségeik egy része kiaknázatlan marad.

Lásd még MÁSODRENDŰ SZIMBIÓZIS

TAM 233; **JN** 132–138; **SD** 276–277, 477–478, 688–689, 737, 740, 751; **JV** 144–149; **FS** 43, 91–94, 298, 325–328

SZKRIPT

Lásd SORSKÖNYV

SZKRIPTANALÍZIS

Lásd SORSKÖNYV-ELEMZÉS

SZKRIPTRENDSZER

Lásd HELYETTESÍTÉSI RENDSZER

SZOCIÁLIS/TÁRSAS ÉNÁLLAPOT-DIAGNÓZIS
social diagnosis
soziale Diagnose

Az ÉNÁLLAPOTOK felismerésének és azonosításának egyik útja, amely abból indul ki, hogy az TRANZAKCIÓban lévő személyek énállapotai kiegészítik egymást, a társban előhívott válaszból vissza lehet következtetni a kezdeményező fél kiváltó énállapotára.

Egy apa például kérheti a fiát, hogy álljon fel a közös számítógép mellől, és adja át neki a terepet. Ha ez egy FELNŐTT kérés, a gyerek kér még pár percet és teljesíti, ha azonban úgy érzi, elmarasztalják, rajtakapják, akkor feltehetően az apa negatív KRITIKUS SZÜLŐi énje üzent, s a gyerek lázadással reagál. Az ÉNÁLLAPOT-ELEMZÉS vonatkozhat jelenetekre, ahol az elemző számára ismerhető a szereplők viselkedése, illetve a felek – beleértve a *segítő szakembert* is – közvetlenül a bennük ébredő válaszok alapján is következtethetnek a partner, adott esetben a kliens aktuális énállapotára.

TAM 45–51; **JN** 45; **SD** 56–57, 77–79, 592–593; **JV** 44, 221–222; **FS** 165–166

SZOCIÁLIS KONTROLLSZERZŐDÉS

social control-contract
Sozialer Kontrollvertrag, Notvertrag

A szakértő és a kliens között FELNŐTT szinten létrejövő szociális (vagy kapcsolati) kontrollszerződés célja a *krízisintervenció*. A szakértő és a kliens megállapodása, miszerint az utóbbi jelzi válságállapotait és vállalja az együttműködést ezek meghaladásában. Ezzel kivédhetők a gyakori káros viselkedésmódok – ELLENÁLLÁS, szabotázs –, melyekre egyébként a Felnőtt énállapot kontrolljának hiányában kerül sor. Ilyen megállapodás fennállhat a közös munka lezárását követően is.

JN 125, 261–263; **SD** 34, 378; **JV** 296

SZOMATIKUS/SZENZORIÁLIS GYERMEKI

Somatic Child

A legkorábbi, többek között születés előtti és alatti élmények tárolóhelye. Működésbe lépését mindenekelőtt a sorskönyvi problémacsapdáknál fellépő testi tünetek, rosszullét, megbetegedés jelzi.

TAM 38; **JN** 36; **SD** 301–306

SZOMATIZÁCIÓ

somatization
Somatisierung

Lelki feszültségek testi tünetekbe történő tudattalan áttétele, amely a SZOMATIKUS GYERMEKI énállapot közreműködésével valósul meg. A HELYETTESÍTÉSI RENDSZER a kompenzáló tünetegyüttes egyik elemeként veszi számba, a JÁTSZMÁk és a fantáziák mellett.

JN 118; **SD** 186–188, 203–204, 258; **JV** 129; **FS** 415

SZTRÓK/ELISMERÉS
stroke
Zuwendung, Anerkennung
caresses, réconnaissance, stroke

Az emberek által egymás elfogadó és elismerő megerősítésére, illetve lebecsülésére alkalmazott sajátos TRANZAKCIÓk. Érintések, simogatások, negatív esetben ütések, melyeket a TA a társas elismerés alapegységének tekint. Általa kielégíthető a legfontosabb szociális szükséglet, az ún. SZTRÓKÉHSÉG, ami létfontosságú a lelki egészség szempontjából, hiánya súlyos sérüléseket okozhat. *Fajtái* a FELTÉTELES és a FELTÉTEL NÉLKÜLI SZTRÓK, s ezeken belül a pozitív, értékelő („+") és a negatív, bíráló, elmarasztaló („–"), amit fájdalmasnak, bántónak érez az, aki kapja. Ha valaki nem kap pozitív sztrókot, akkor negatívat keres, mert még az is jobb, mint az érintés és figyelem teljes hiánya. A *szrókolás* egyúttal fontos eszköz a *szakértő és kliens közötti kapcsolat* optimalizálásában.
Lásd még LEÉRTÉKELÉS

EJ 19; **JN** 61–69, 270–272, 406–407, 410, 549–551; **SD** 746–747, 776; **JV** 59–60, 182–184; **FS** 94, 207–210, 260–262

SZTRÓKBANK
stroke bank

A múltban kapott elismerések, sztrókok emlékei vagy szimbólumai, amelyek lehetnek pozitívak vagy negatívak is. A pozitívak alkalmasak lehetnek sztrókhiányos időszakban a sztrókegyensúly javítására, az aktuális SZTRÓKÉHSÉG csillapítására, míg a negatívak a személy negatívba hajló önértékelését, világlátását és egyéb HIEDELMEit támogathatják.

JN 68; **JV** 66; **FS** 182

SZTRÓKÉHSÉG, ELISMERÉSÉHSÉG
recognition-hunger
Zuwendungsbedürfnis
Besoin de signeaux de reconnaissance (strokes)

Alapvető humán szükséglet, igény a másik ember figyelmére, elismerésére, visszaigazoló megerősítéseire. Az INGERÉHSÉG speciális esete. Gyermekként és felnőttként is vágyunk fizikai kontaktusokra, vagy az azokat helyettesíteni képes verbális elismerési formákra, amelyek révén megtapasztaljuk, hogy létezünk, mivel mások reagálnak ránk. A szükséglet tartós kielégítetlensége súlyos következményekkel jár, az ember érzelmileg kiszikkad, elsorvadhat.

EJ 17–20, 23; **TAM** 77; **JN** 59–62; **SD** 390–391, 448, 577; **JV** 59–60; **FS** 181–182, 299–301

SZTRÓKGAZDÁLKODÁS
stroke economy
Zuwendungsökonomie

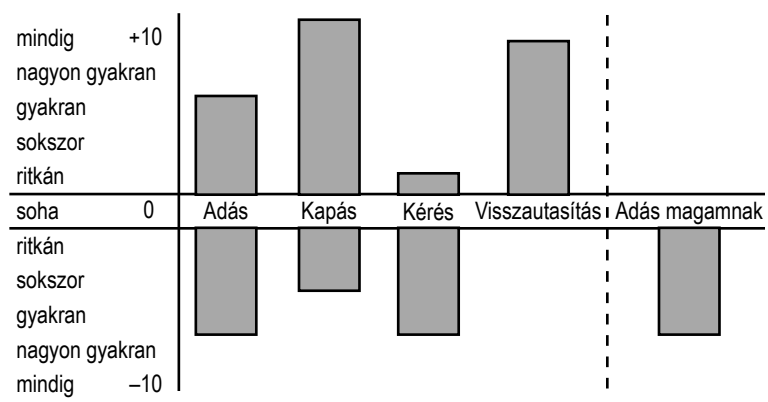
A szülőknek az elismerésekkel folytatott manipulációi – visszatartás, adagolás –, hogy elérjék, amit akarnak, és eltérítsék gyermekeiket attól, hogy vágyaikat és érzéseiket nyíltan tudják vállalni. Claude Steiner szerint ez a legerősebb a SORSKÖNYVformáló tényezők közül, amelyek nyomán a szeretetre való képtelenség manőverei alakulnak ki, mint amilyenek például:

– Ne adj sztrókot, amikor adhatnál.
– Ne kérj sztrókot, ha szükséged lenne rá.
– Ne fogadj el sztrókot, amikor szükséged lenne rá.
– Ne utasíts vissza sztrókot, amikor nincs arra szükséged.
– Ne adj sztrókot magadnak.

TAM 82–83; **JN** 66–68; **SD** 390–391, 621; **JV** 66–68

SZTRÓKPROFIL
stroking profile
Zuwendungsprofil

A SZTRÓKÉHSÉG kielégítésének, a figyelem és elismerés kezelésének kommunikációs készségeit feltáró eszköz, Jim McKenna alkotása. Azt elemzi, méri össze az illető szubjektív becslése alapján, hogy kapcsolataiban aktívan milyen arányban ad másoknak, vagy kér magának sztrókot, illetve miképpen fogadja el, esetleg utasítja vissza mások kezdeményezését, s hogyan ad saját magának pozitív, illetve negatív sztrókokat. Egy példa:



TAM 84–87; **JN** 64–65; **SD** 268–269, 741; **JV** 64–66; **FS** 181–182

SZTRÓKSZŰRŐ
stroke filter
filtre à stroke

Az a belső automatikus mechanizmus, amely a mások véleményét, pozitív és negatív elismeréseit úgy szelektálja, hogy azok az eredeti énkép konzisztenciáját, a saját személyre vonatkozó ÉLETPOZÍCIÓ és önértékelés előjelét erősítsék meg.

TAM 81; **JN** 65–66; **JV** 63–64; **FS** 180–181, 299–301

SZÜLŐI ÉNÁLLAPOT (SZ)
Parent (P)
Eltern (E)
Parent (P)

Egy olyan tartománya a személyiségnek, amely azon viselkedések, gondolatok és érzések mintázatait tárolja, melyek által a szülőket és szülőfigurákat követjük. Ez egy másolt, átvett, beépített, introjektált és többnyire tudattalanul tárolt érzelmi, gondolati, viselkedésbeli készlet, ami a mindenkori helyzetnek megfelelően aktivizálódik és működésbe lép. Az ÉNÁLLAPOT-MODELLek mindegyikében az ábra tetején lévő kör ábrázolja.

- SZ – az elsőrendű STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL felső karikájának betűjele.
- SZ_1 – a SZÜLŐI ÉNÁLLAPOT A GYERMEKIBEN betűjele a MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLnek a legkorábbi élményeket tároló Gyermeki (GY_2) tartományában.
- SZ_2 – az elraktározott SZÜLŐI tartalmakat tároló SZÜLŐI ÉNÁLLAPOT betűjele a MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben.
- SZ_3 – a Szülői tartományban (SZ_2) tárolt tartalmak személyekre felbontott, konkretizált egységeinek betűjele a MÁSODRENDŰ STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELLben.

Lásd még FUNKCIONÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL

EJ 29–32; **TAM** 14, 21; **JN** 5, 35, 40, 207, 377; **SD** 53–55, 61–62, 246–248, 552–553, 591–592, 776–777; **JV** 34–35; **FS** 38–39, 172, 268–269, 273–276, 350–358, 359, 382–384, 396–397, 403–411, 413–418

SZÜLŐINTERJÚ
Parent interview
Elterninterview

A TA-ban John McNeel által kidolgozott *terápiás eljárás,* melynek során a kliens képzeletbeli/virtuális beszélgetést folytat szülőjével az ún. kétszékes módszer alkalmazásával. Az

egyéni vagy csoportos pszichoterápia keretében a kliens az egyik székben a maga nevében beszél, egy másik székbe átülve saját szülőjét játssza el.

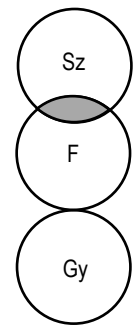
Lásd még HÁROMSZÉKES TECHNIKA

SD 591–592; **JV** 163

SZÜLŐI KONTAMINÁCIÓ

Parent contamination
Trübung durch die Eltern-Person
Contamination par le Parent

Az ÉNÁLLAPOTOK STUKTURÁLIS PATOLÓGIÁJÁnak az az esete, amikor a Felnőtt tisztánlátást megzavaró, torzító KONTAMINÁCIÓ, szennyezés forrása a Szülőiben tárolt tartalmak, például az ELŐÍTÉLETek.



Szülői kontamináció
előítéletesség, hiedelmek

TAM 54–65; **JN** 40–42, 167–168, 245, 374; **SD** 61, 248–250, 333–334, 590–592, 637, 662; **JV** 37–42; **FS** 40–41, 167–168, 253–255

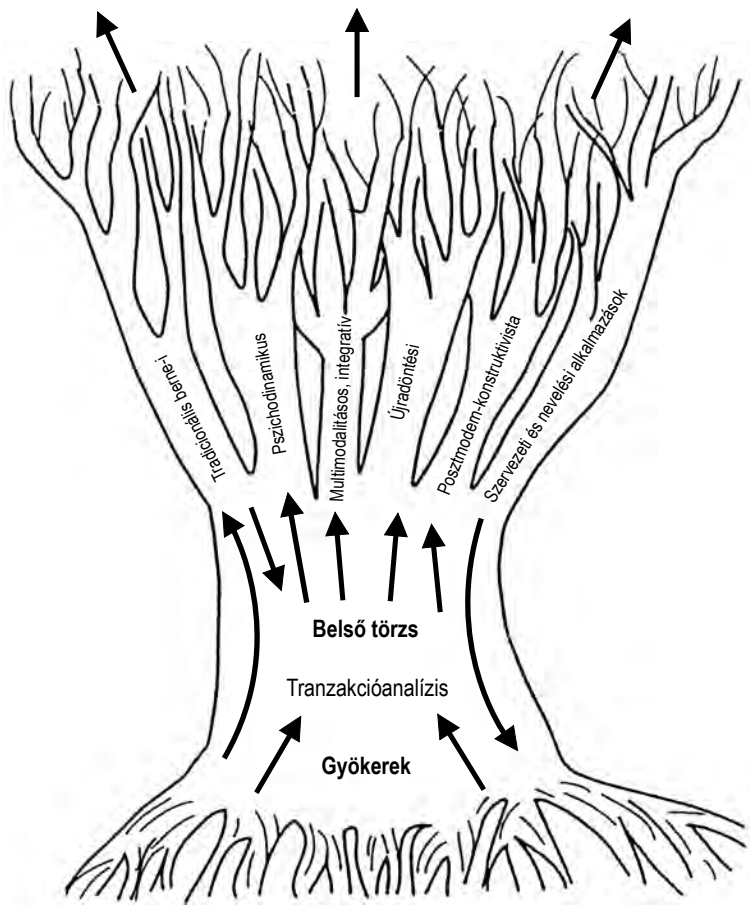
TA ETIKAI KÓDEX

Codex for ethics
ethischer Kodex

A TA-szakemberek tevékenységét etikai vonatkozásban szabályozó szabálygyűjtemény, amely biztosítja, hogy a TA filozófiájának szellemében és gyakorlati elveit követve végezzék munkájukat. A szakember etikus viselkedésének TA-s átvilágítását elsőként Pearl Drego végezte el, az etikai kérdések vitatása és a kódex frissítése folyamatos.

JN 630–631; **SD** 77–79, 654–656; **JV** 313–315; **FS** 35, 49–52, 210–211

TA FÁJA



2003-ban Leonard Campos vállalkozott arra, hogy számba vegye a TA-ban akkor aktuálisan önálló arculatot mutató, az aktuális szakmai vitákba aktívan bekapcsolódó iskolákat. Erre a célra alkotta meg modelljét, amelyben a TA-t egy élő, növekvő és egyre terebélyesedő faként jelenítette meg, amely gyökerekből, törzsből és az egyre differnciálódó iskolákat és az alkalmazási területeket szimbolizáló ágakból épül fel.

SD 14, 549–552; **JV** 267

TA-TERÁPIA/KEZELÉS, BEAVATKOZÁS

transactional analytic therapy
transaktionsanalytische Therapie

Berne az iskola jellegzetességét a kliens TRANZAKCIÓinak, az ÉNÁLLAPOTok látható működésének elemzésében határozta meg – ha ez hiányzik, akkor a beavatkozás nem tekinthető TA-snak. Gyakorlati alapelvei a SZERZŐDÉS és a NYÍLT KOMMUNIKÁCIÓ. Egy sajátos képi nyelvezet, a MARSLAKÓ-NYELV és számos eszköz – metaforák, mesék, vizuális ábrák, diagramok – állnak annak szolgálatában, hogy a kliens avatottan értse, ami vele a kezelés során történik. Berne által kezdeményezett főbb eljárás-együttesei: az ÉNÁLLAPOT-ELEMZÉS, a TRANZAKCIÓELEMZÉS, a JÁTSZMAELMZÉS és a SORSKÖNYV-ELEMZÉS.

TAM 257–259; **JN** 33, 164–175; **SD** 37–38, 89, 401–402, 563–568, 569–574, 576, 578, 581–594, 765–777; **JV** 30–31, 218–219; **FS** 35, 154–156, 162–173, 207–211, 253–254, 257–260

TEHETETLENSÉG – ERŐSZAK

incapacitation – violence
Passivität – Gewalt

A PASSZIVITÁS, a passzív magatartásformák egyik típusa, amikor az illető saját erőforrásait félreismerve tehetetlennek érzi magát, szenved, s ezáltal környezetét egy általa kívánt viselkedésre, az ő problémáinak megoldására késztetheti. Egy ponton túl a környezet erőszakos kényszerként, zsarolásnak élheti meg a FÉLREISMERÉSen alapuló, nem igazán indokolt tehetetlenséget.

TAM 172; **JN** 131; **SD** 393–395; **JV** 143–144; **FS** 179–180, 182–183

TERMÉSZETES GYERMEKI ÉNÁLLAPOT

Lásd SZABAD GYERMEKI ÉNÁLLAPOT

TÖRTÉNETI ÉNÁLLAPOT-DIAGNÓZIS

historical diagnosis
lebensgeschichtliche Diagnose

Az ÉNÁLLAPOTok felismerésének és azonosításának egyik útja, amelynek alapja, hogy a kliens felidézi és elmondja korábbi életének, gyermekkorának a jelenben is fontos fájdalmas történéseit. Ezek feldolgozása alapján azonosítják különböző kritikus helyzetekben a rá jellemző reagálásmódokat, énállapotait.

TAM 45–51; **JN** 45; **SD** 57, 77–79, 592–593; **JV** 44, 221–222; **FS** 165–166

TRANSZGENERÁCIÓS SORSKÖNYV

transgenerational script

Generációról generációra átörökített SORSKÖNYVek és az átadásukat realizáló mechanizmusok Gloria Noriega Gayol által kimunkált fogalma. E sorskönyvek lehetnek pozitívak vagy negatívak. Az üzeneteket tudattalan rejtett kommunikáció közvetíti a családtagok énállapotai között az egyik generációtól a másikig. Ennek formái: REJTETT TRANZAKCIÓK, JÁTSZMÁK, ÁTTÉTELi dinamika és PROJEKTÍV IDENTIFIKÁCIÓ.

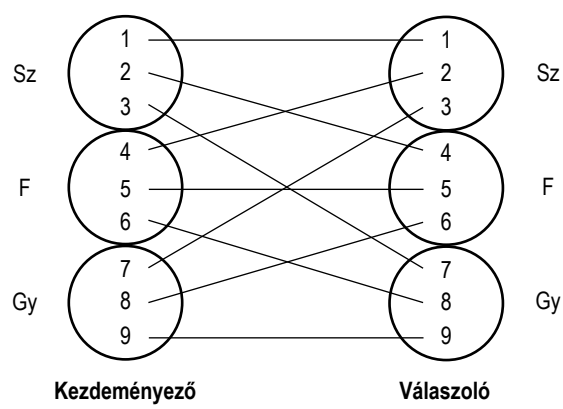
Lásd még EPISZKRIPT

SD 671; **JV** 246–248; **FS** 375–376, 421

TRANZAKCIÓ

transaction
Transaktion
la Transaction

A társas érintkezés alapegysége, a kommunikációs inger és válasz együttese, melyet a két személy megfelelő énállapotai közötti vektorokkal ábrázolnak. Elemzésük a TA egyik alapmódszere, amely egyúttal az iskola névadója is.



Fajtái:

- KIEGÉSZÍTŐ (komplementer): a megszólított énállapotból érkezik a vá-

lasz az indító énállapot felé, a vektorok párhuzamosak (például SZ → GY-re GY → SZ).
- KERESZTEZETT: a megszólított nem a megcímzett énállapotából küldi a választ (például SZ → GY-re F → F).
- REJTETT („dupla fenekű") tranzakciók: a közlés a nyílt üzenet mellett egy rejtettet is magában foglal (például a F → F mögött SZ → GY húzódik meg). Ez indítja a JÁTSZMÁkat.

E típusok valósítják meg a KOMMUNIKÁCIÓ SZABÁLYAIt.

Elemzésük fontos módszer a játszmák azonosításában, valamint a védekezésre és hárításra alkalmazott különböző kommunikációs manőverek felismerésében.

Lásd még BLOKKOLÓ, ÉRINTŐLEGES, ÚJRA/ÁTÉRTELMEZŐ TRANZAKCIÓ

EJ 33–40; **TAM** 65–76; **JN** 49–57; **SD** 32, 299, 491, 498, 577, 683, 700, 703, 704, 713, 757; **JV** 48–56; **FS** 40–42, 314–315, 363–364

TRANZAKCIÓANALÍZIS, TA

transactional analysis, TA
Transaktionsanalyse, TA
L'Analyse Transactionnelle (L'A.T.)

Eric Berne által a XX. század '50-es éveiben alapított pszichológiai iskola, melynek jellemzői:

1. *Pszichoterápiás módszer*, amely a terápiás ülések során kialakuló tranzakciós láncok, illetve a kliens más fontos tranzakcióinak elemzésén alapul.
2. A Szülői, Felnőtt és Gyermeki énállapotok ép és patológiás működésének, keletkezésének, fejlődésének vizsgálatán alapuló *személyiségelmélet*.
3. A *társas tevékenység* olyan *elmélete*, mely a tranzakciókat szigorú elemzés útján és a három énállapot terminusaiban, átfogó érvényességű és véges számú osztályokba sorolja.

EJ 15–16; **TAM** 13–18; **JN** 15–23, 27–34; **SD** 11–22; **JV** 9–11, 25–32; **FS** 12–15, 249

TRANZAKCIÓANALÍZIS FILOZÓFIÁJA

The philosophy of transactional analysis
Philosophie der Transaktionsanalyse

Filózófiai értelemben a TA a humanisztikus megközelítésekhez tartozik, emberképe alapvetően optimista, hisz a változásban, amit az alábbi tételek mutatnak:

- Minden ember OK, rendben van, eredendően lelkileg egészséges.

- Mindenki rendelkezik a gondolkodás képességével, hacsak nem súlyos értelmi fogyatékos.
- Az emberek képesek változásra; aki meg akar változni vagy gyógyulni, az megteheti; sorsáért, döntéseiért mindenki maga felel.

TAM 16–18; **JN** 27–30; **SD** 96, 278, 319–320, 385; **JV** 27–28; **FS** 14–15, 19, 100, 147, 207–208, 246–248

TRANZAKCIÓANALÍZIS ISKOLÁI

Schools of TA
Schulen der TA
Les École de l'A.T.

Az ismertebb iskolák:

1. klasszikus – Eric Berne,
2. Cathexis, újraszülősítési – Jacqui Schiff,
3. újradöntési – Mary és Robert Goulding,
4 integratív – Richard Erskine,
5. pszichodinamikus – Carlo Moiso, Michele Novellino,
6. posztmodern, konstruktivista – James Allen, kokreatív Keith Tudor,
7. kapcsolati – Helena Hargaden és Charlotte Sills.

A differenciálódás folytatódik, egyre jelennek meg magukat új irányzatként definiáló törekvések. Leonard Campos alkotta a képet, amely a TA-t vastag törzsű, mély gyökerű, egyre terebélyesedő faként ábrázolja. Napjainkban az alkalmazott területeken is születnek önálló irányzatok, például a szervezetfejlesztésben ilyenek a *fejlődésorientált*, az *integratív,* a *kapcsolatorientált*, valamint a *pszichodinamikai* és végül a *rendszerszemléletű* megközelítések. A tanácsadásban önálló közelítés például a *Melegeket elfogadó TA,* vagy az ún. *MBTA (Mindfullness based TA)*.

Lásd még TA FÁJA

TAM 259–262; **JN** 20, 170–171; **SD** 14, 22–33, 538–539, 549–578; **JV** 264–268, 276, 283–290; **FS** 32–42, 242, 274–276

TRANZAKCIÓK ELEMZÉSE

A TA diagnosztikus eszköztárának egyik nagy módszeregyüttese az ÉNÁLLAPOT-, a JÁTSZMA-, valamint a SORSKÖNYV-ELEMZÉS mellett. Az emberek, többek között a segítő és a kliens között zajló érintkezés, kommunikáció folyamatának feltárására, az abban mutatkozó, a problémák megértését és megoldását akadályozó diagnosztikus jegyek, manőverek azonosítására alkalmas vizuális és fogalmi eszközöket alkalmaz: a

TRANZAKCIÓk típusai, a KOMMUNIKÁCIÓ SZABÁLYAI, BLOKKOLÓ, ÉRINTŐLEGES, ÚJRA-/ÁTÉRTELMEZŐ TRANZAKCIÓK felismerése. Berne a *szakemberek professzionális készségei* között nagy jelentőséget tulajdonított annak, hogy képesek legyenek észlelni a sorskönyvi jelek metakommunikatív megnyilvánulásait a kliens mimikájában, testtartásában, de leginkább hanghordozásában. Fontosnak tartotta, hogy csukott szemmel is meghallgassa, hogyan hangzik, amit a kliens mond, vagy éppen elhallgat. Az ÉNÁLLAPOTOK DIAGNÓZISÁnak SZOCIÁLIS útja a szakember esetén azt tételezi, hogy megfigyeli, hogyan hatnak rá a kliens feléje irányuló tranzakciói, és abból következtet annak énállapotaira.

EJ 33–39; **JN** 15, 34, 48–59, 263–264, 273–274, 366, 427–433; **SD** 437–438, 488–499, 639–640, 661–663, 676–687, 697–705, 712–713, 742–744, 756–757; **JV** 19, 21, 32, 47–58, 246–248, 296; **FS** 41–42, 314–315, 363–364

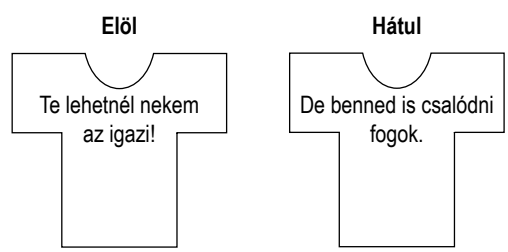
TRAUMA
trauma

Bármely váratlan – kellemetlen vagy felrázó – élmény, amire az érintett nem képes megfelelően reagálni, illetve amit nem képes feldolgozni, s amely ezért a lelki szerveződésben patogén hatást fejt(het) ki. A veszélyeztetettséget fokozza, ha később ún. másodlagos és harmadlagos traumák mélyítik el az eredeti sérülést. A válaszreakcióban meghatározó a személy képessége a REZILIENCIÁra, a rugalmas ellenállásra. A hatására fellépő rendellenesség az ún. poszttraumatikus stressz szindróma (posttraumatic stress disorder, *PTSD*), ami egyfajta – az egészséges problémamegoldást legátló – védekezési mechanizmus. A felnőttkorban elszenvedett traumák kezelésében a TA egy lehetőséget lát a múltból hozott téves következtetések, illetve a HELYETTESÍTÉSI RENDSZER korrekciójára, az ÚJRADÖNTÉSre.

PSK, **PSM**; **JN** 218–225, 341; **SD** 622–626, 649, 706–708; **FS** 102–103, 191–193, 248, 253–255, 260–262

TRIKÓFELIRAT
Sweatshirt(-message)
Aushänger

A JÁTSZMAELEMZÉS egyik módszere, amely a TRANZAKCIÓk cseréjében az üzenetek két szintjének – nyílt/társas illetve rejtett/pszichológiai – megkülönböztetésére irányul. A trikó elejére és hátára írt feliratok, mottók metaforáját alkalmazza erre a célra. Elöl olvasható a nyílt, ún. társadalmi/kapcso-



lati üzenet, amelyet az illető tudatosan láttatni kíván a világgal, a rejtett pszichológiai üzenet pedig a trikó hátán szerepel. Utóbbi feltárása, azonosítása árulja el, milyen érzelmi feltételhez köti az illető az együttes aktivitást, TEVÉKENYSÉGet, ill. milyen indítékok – hiányok, hiedelmek – késztetik őt játszmázásra, rejtőzködésre.

TAM 223; **JN** 114; **SD** 705–706; **JV** 124; **FS** 262–265, 399–401

TUDATOSSÁG
awareness
Bewusstheit
Conscience

A személyiség autonóm működésének egyik képessége, AUTONÓMIÁjának ismérve, a TA metaforikus nyelvén a MARSLAKÓ naiv, a földön élők torzításaitól mentes valóságészlelése, ami a problémahelyzetek átélésekor és megoldásában a konkrét tárgyszerűséget és az érzékeny, elfogulatlan tisztánlátást biztosíthatja.

EJ 241–243; **TAM** 16, 253; **JN** 30; **SD** 757; **JV** 28, 254–257; **FS** 47, 97–98

TUDATTALAN
unconscious
Unbewusste
Inconscient

Tágabb értelemben mindazon pszichikus tartalmak, amelyek aktuálisan nem tudatosak. A pszichoanalízisben elsősorban az elfojtott tartalmak tartoznak ide, ill. a freudi hármas rendszer – Felettes-én, Én, Ösztön-én – egyes részeinek nem tudatos összetevői. Tudatosításukhoz jellemzően az álmok értelmezése („megfejtése") vezethet. A TA-ban a szakértő–kliens kapcsolat tanulmányozása kapcsán a *dinamikus irányzat* emelte a fókuszba az INDULATÁTTÉTEL, VISZONTÁTTÉTEL, ELLENÁLLÁS fogalmakkal együtt. Idővel a fogalom és a dinamikus szemlélet helyet kapott a TA csoport- és szervezetelemzéseiben is.

PSA, **PSK**, **PSM**; **SD** 423–425, 433–435, 508–516, 762; **FS** 38–39, 221–222, 260–262

TÚLALKALMAZKODÁS
overadaptation
Überanpassung
Suradaptation

A PASSZIVITÁS, a passzív magatartásformák egyike: ALKALMAZKODÓ GYERMEKI vagy negatív GONDOSKODÓ SZÜLŐI ÉNÁLLAPOTában az illető azt teszi,

amit mások kívánságainak hisz. A buzgó viselkedés FÉLREISMERÉSen alapul: valójában nincsen tisztában sem a saját, sem mások tényleges igényeivel, kívánságaival, viszont vélekedése által megúszhatja, hogy felelősséget vállaljon tetteiért, hiszen „csak jót akar".

TAM 170–173; **JN** 130–131; **SD** 394–395; **JV** 142–143; **FS** 176, 179, 182–183

TULAJDONÍTÁS

Lásd ATTRIBÚCIÓ

ÚJRAÉRTELMEZŐ (ÁTÉRTELMEZŐ) TRANZAKCIÓK

redefining transaction
redefinierende Transaktion
Rédefinition

Az újraértelmező tranzakciók olyan nem tudatos *kommunikációs manőverek*, melyek célja a beszélgetés témájának megkerülése, ha az a felek bármelyikének REFERENCIAKERETét, belső biztonságát fenyegeti. Egyik fajtája a BLOKKOLÓ, a másik az ÉRINTŐLEGES TRANZAKCIÓ. Fontos eszköze a TRANZAKCIÓK ELEMZÉSÉnek.

TAM 184–186; **JN** 57; **JV** 56

ÚJRADÖNTÉS

Redecision
Neuentscheidung

A TA egyik *terápiás módszere,* melynek kimunkálói az *újradöntési iskola* alapítói, Robert és Mary Goulding. Célja a személy önkorlátozó KORAI DÖNTÉSének megváltoztatása, felváltása egy számára előnyös, FELNŐTT erőforrásait és SZABAD GYERMEKI vágyait tekintetbe vevő újabb DÖNTÉSre. Ennek során a Szabad Gyermeki szükségletek felszabadításából eredő energia támogatja a ZSÁKUTCÁK átdolgozását, a Felnőtt újradöntését. Technikailag leggyakrabban Fritz Perls Gestalt-terápiájából átvett KÉT- vagy TÖBBSZÉKES TECHNIKÁval történik, amikor a kliens az aktuálisan érvényes énállapotainak megfelelően fizikailag változtatja a helyét.

TAM 260; **JN** 125–128; **SD** 398, 630, 643–644, 757–765; **JV** 137–140, 265; **FS** 156, 191–193, 268–269, 373

ÚJRASZÜLŐSÍTÉS
Reparenting
Neubeelternung

A TA egyik *terápiás eljárása,* melynek lényege a kliens Szülői tartalmainak átépítése oly módon, hogy a terapeuta vállalkozik az új Szülői minta adására. A folyamat során mély regresszív munka zajlik: a személy újraéli addigi életét egy elfogadó környezetben. Eközben minden energia kivonódik (dekatektálódik) a kliens eredeti sérült Szülői énállapotából, s lassan új SZÜLŐI ÉNÁLLAPOT épül be.

A CATHEXIS-ISKOLA képviselői, Aaron és Jacqui Schiff által kezdeményezett módszer, melyet a súlyos érzelmi károsodást szenvedett kliensek, főként pszichotikusok gyógyításában alkalmaztak.

TAM 261; **JN** 128; **SD** 265, 574, 586, 591; **JV** 140

ÜLDÖZŐ
Persecutor
Verfolger
Persecuteur

Az egyik *tipikus játszmaszerep,* amelynek lényege a partner leértékelése, nyilvános bírálata, hibáztatása; a negatív KRITIKUS SZÜLŐI, illetve negatív LÁZADÓ GYERMEKI ÉNÁLLAPOT megnyilvánulása; „Én+, Te−" ÉLETPOZÍCIÓ jellemzi, a JÁTSZMÁK DRÁMAHÁROMSZÖGÉnek bal csúcsán ábrázoljuk.

Nagy kezdőbetű jelöli, hogy pszichológiai jelenségről van szó, ezáltal különböztethető meg a vétkesek kézre kerítése esetén zajló valódi, esetleg rendőrségi üldözéstől.

TAM 225; **JN** 87; **SD** 636, 743–744; **JV** 88; **FS** 143, 324–325, 334–335

VÁLASZ
Response
Antwort
Résponse automatique

A *játszmafolyamat* lépéseit leíró JÁTSZMAKÉPLETben a HOROG utáni lépés, mely a GYENGE PONT közvetítésével valósul meg. Az a reakció, amit a megérintett személy a Horogba rejtett provokációra spontán, szinte automatikusan ad.

TAM 224; **JN** 84; **JV** 84–85; **FS** 144

VÁLTOZÁS

Tág értelemben az emberek azért kommunikálnak, hogy befolyást gyakoroljanak, hassanak egymásra, elérjenek valamilyen változást: egyetértésre bírják a partnert, közös érzésekbe, gondolatokba, cselekvésekbe vonják be egymást, vagy ellenkezőleg, felbosszantsák, provokálják. Szűkebben beszélünk *a célirányos segítő beavatkozások* nyomán a kliens, a csoport vagy egy szervezet viselkedése szintjén eltervezett és valóban lejátszódó átalakulásokról. Ennek bekövetkezése alapján, a SZERZŐDÉS teljesítésének szintjéből lehet következtetni a beavatkozás eredményességére. A TA különböző iskoláit az különbözteti meg egymástól, hogy létrehozóik milyen módszereket preferáltak ahhoz, hogy klienseiknél a megcélzott területen változás történjen az AUTONÓMIA felszabadítása, a problémák rendezése irányába. Berne az ENGEDÉLYEK és az ANTITÉZIS módszereit alkalmazta, mások a preferált módszerről nevezték el irányzataikat, pédául ÚJRADÖNTÉS, ÚJRASZÜLŐSÍTÉS, kokreatív, érzelmi kiművelésre irányuló, SZTRÓKcentrikus stb.

JN 31–32, 47, 61, 68, 174–175, 177, 435–436; **SD** 70–76, 79–80, 90–92, 206–208, 227, 230–233, 258–260, 290–294, 325–330, 356–357, 378–383, 401–402, 444–445, 485–487, 505–506, 554–561, 563–566, 568–571, 576, 591–592, 643–648, 664–665, 673–675, 678–679, 754–777; **JV** 25–31, 46, 60, 112, 136, 157–164, 184, 216–219, 229–232; **FS** 31, 38, 39, 44, 57, 59, 98, 156, 164, 187, 373, 391–392

VALÓS ÉN
real self
Real-Ich

Az aktuálisan legaktívabb ÉNÁLLAPOT élménye, amiben az egyén éppen megtapasztalja önmagát. Strukturális jellemző, amely többféle konkrét viselkedésforma hátterében hat. A *segítő beavatkozások* során a szakértő célja az eredményesség érdekében ezt az állapotot munkára fogni.

TAM 51–53; **SD** 339, 757; **FS** 259

VÉDELEM
Protection
Ermutigender Rückhalt
Protection

Az AUTONÓMIA felszabadítására irányuló segítő kapcsolatok egyik alaptörténése, amit az AUTONÓMIA-HÁROMSZÖG modellez. A szakember FELNŐTT és pozitív ÍRÁNYÍTÓ-KONTROLLÁLÓ SZÜLŐI ÉNjének működése a segítő beavatkozás hatékonysága érdekében, hogy a keretek szabályozása, a célok és módszerek azonosítása,

a szükséges információ biztosítása révén biztonságos feltételeket garantáljon kliense és önmaga számára az eredményes együttműködéshez.

JN 32–33, 402–405; **SD** 238–240, 323–324, 364–383, 401–402, 577–578, 626–627, 650–651, 655, 678–679, 715; **JV** 30–31; **FS** 97–98, 192–193, 210–211, 261

VÉDELMI SZERZŐDÉS
protective contract
Notvertrag

A kliens és a terapeuta között a saját és mások testi és lelki épségének védelmére szolgáló megállapodás gyilkosság, öngyilkosság és a megőrülés potenciális fenyegetése esetére arról, hogy a kezelés ideje alatt, illetve bizonyos meghatározott időszakban a kliens nem követi el ezeket. A megállapodás a szakember védelmére is szolgál, nem kezdi el a munkát, ill. felfüggeszti azt, ha a kliens a szóbanforgó veszélyeket elhárító felnőtt DÖNTÉSt nem vállalja.

Lásd még SZERZŐDÉS

JN 262; **SD** 326, 401; **FS** 210–211, 373

VÉGREHAJTÓ ÉNÁLLAPOT
executive ego state
ausführender Ich-Zustand

Az egyén magatartását előíró, kivitelező funkcionális énállapot. Berne kezdeményezte megkülönböztetésül a VALÓS ÉNtől, mellyel hol azonos, hol pedig nem. Az odafigyelés látszata mellett gondolataink elkalandozhatnak, s ezáltal a valós és a végrehajtó én inkongruensekké válnak. Ez utóbbi jelenség felismerése a segítő beavatkozások, a terápia folyamán igen fontos, mivel együttműködés a problémák megértése és kezelése, azaz a VÁLTOZÁS érdekében csak a valós én AKTIVITÁSa esetén lehetséges.

TAM 52–53; **JN** 57–59; **JV** 56–58

VESZTES
Loser
Verlierer

Berne sorskönyvi tipológiájában a VESZTES SORSKÖNYVi típus képviselője, aki nem éri el kitűzött célját, rendszerint maga szabotálja, s így tönkreteszi az életét.

TAM 109–111; **JN** 119; **SD** 471–476, 694; **JV** 130–131

VESZTES SORSKÖNYV
losing script
Verliererskript

A SORSKÖNYVTÍPUSOK Berne-féle tartalom szerinti felosztásának egyik esete. Olyan sorskönyv, melynek hőse nem éri el célját. A NYERTES SORSKÖNYV ellentéte, de nem azonos a NEM GYŐZTES típussal. Végzetszerűen tragikus formája a HAMARTIKUS SORSKÖNYV.

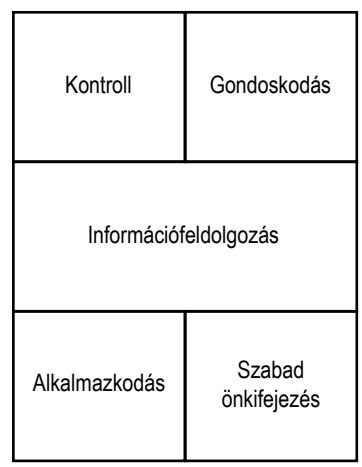
TAM 109; **JN** 119; **JV** 130–131; **FS** 334–335

VISELKEDÉSES ÉNÁLLAPOT-DIAGNÓZIS
behavioural diagnosis
verhaltensbezogene Diagnose

Az énállapotok feltárásának négy útja közül az, amely a partner viselkedésének megfigyelése, látható gesztusai, válaszreakciói alapján következtet a mögötte feltehetően meghúzódó ÉNÁLLAPOTra.

TAM 45–51; **JN** 45; **SD** 56–57, 77–79, 592–593; **JV** 44, 221–222; **FS** 165–166

VISELKEDÉSMODELL
Behaviour model



Az énállapot fogalom jelentésének és a STRUKTURÁLIS ÉNÁLLAPOT-MODELL tudományos tisztasága érdekében Ian Stewart által létrehozott különálló modell. A lehetséges viselkedések osztályozását adja. Ezek a Kontroll és a Gondoskodás, valamint az Alkalmazkodás és a Szabad önkifejezés fönt és lent, közöttük középen az Információfeldolgozás kapott helyet. Ez az elemzés nem tér ki a mögöttes énállapotokra. A továbbfinomított verzió a Susannah Temple által kimunkált ún. *Funkcionális fluencia modell*, amely egyrészt a Kontroll función belül elkülöníti a strukturálás műveletét, mint pozitívat az uralkodástól, kényszerítéstől, mint negatív összetevőtől. Másrészt a Gondoskodáson belül a tápláló, megerősítő pozitív összetevőket, a „habcsókdobáló" hamis, negatív tranzakcióktól. Továbbá az Alkalmazkodás negatív, ha passzív engedelmességben nyilvánul meg és pozitív, ha együttműködésre kész. Végül a Szabad önkfejezés akkor pozitív, ha spontán és akkor negatív, ha éretlen, ha minden korlátot nélkülöz.

JV 209–210; **SD** 57–61

VISZONTÁTTÉTEL
Counter-transference
Gegenübertragung
contre-transfert

A *segítő kapcsolatok* jellegzetes mozzanata. Szűkebb értelemben az analitikus indulatáttétele a betegére, tágabb értelemben a segítő szakember érzelmi hozzáállása a klienséhez. A kapcsolatban jelen lévő tudattalan elem. Ennek értő figyelembevétele növeli a szakmai hatékonyságot. A *TA pszichodinamikus iskolája* a történést az énállapotok között zajló kommunikációra konkretizálva tárgyalja.

Lásd még INDULATÁTTÉTEL, PÁRHUZAMOS FOLYAMAT

PSK; **SD** 554–561, 648–649; **JV** 247; **FS** 274

VISSZAVONULÁS, VISSZAHÚZÓDÁS
withdrawal
Rückzug
Retrait

Az IDŐSTRUKTURÁLÁS *egyik módja.* Az illető ilyenkor magába fordul, nem lép tranzakcióba másokkal, nem ad és nem kap figyelmet, SZTRÓKokat.

TAM 91–98; **JN** 70; **SD** 451–452; **JV** 70; **FS** 262–264

ZAKLATOTTSÁG, IZGATOTTSÁG
agitation
Agitiertheit
Agitation (le passif agité)

A PASSZIVITÁS, a passzív magatartásformák egyik típusa. Célszerűtlen, gyakran ismétlődő vagy sztereotip mozgás jellemzi, kifejezve, hogy az egyén rendkívül kellemetlenül érzi magát, nem képes gondolkodni, nemigen érti, mi történik. Ez valójában egy FÉLREISMERÉS.

TAM 170–173, **JN** 131, **JV** 143; **SD** 325–326, 393–395; **FS** 175–176, 182–183

ZSÁKUTCA
Impasse
Blockierung

A belső elakadásokat leíró fogalom, az én tehetetlenséget, PASSZIVITÁSt okozó *belső konfliktusa.* Ez a metafora két ÉNÁLLAPOT egymással ellentétes, de egyenlő erejű üzeneteinek, késztetéseinek hatását ragadja meg. A nagy feszültséget keltő ütközés leblokkoláshoz, „leragadáshoz" vagy egy kompromisszumos, passzív, kevéssé adaptív magatartáshoz vezet. Az *újradöntési iskola* állította a beavatkozások a terápia fókuszába. Három típusa van, amelyek egyben a súlyossági fokot is jelzik:

1. előírás ütközik vágyakkal ($SZ_1 \rightarrow GY_1$),
2. vágyak ütköznek belső mágikus tilalmakkal ($GY_1 \rightarrow SZ_1$),
3. identitáskonfliktus az énen belül (SZGY → AGY).

Az elmélet fejlesztésén többen dolgoznak, s újabb típusokat írtak le, például Ken Mellor, Richard Erskine.

A zsákutcák áttörése vagy feloldása ENGEDÉLYek és/vagy ÚJRADÖNTÉS révén történik.

JN 145–149, 232–234, 253; **SD** 327, 764; **JV** 157–161, 251–252; **FS** 259

ZSETON, BÉLYEG
trading stamp
psychologische Rabattmarke
Timbre, le carnet de timbres

Szülői tilalomra megfékezett, kifejezetlenül maradt negatív érzés, amelyet az egyén tudattalanul azért raktároz el és halmoz fel, hogy később egy JÁTSZMA keretében nagyobb negatív pszichológiai NYERESÉGre egy összegben váltsa be. *Formái:* aranyzseton, ha pozitív; barna a zseton, ha destruktív érzések halmozódnak, majd váratlanul robbannak mértéktelen rajongás, illetve féktelen kiborulás formájában.

TAM 208, 219; **JN** 98, 114, 253; **SD** 133–134; **JV** 102; **FS** 294–296, 336

A HÁTTÉR KIADÓ ajánlata

A *Játszmák nélkül* sorozat az Eric Berne által alapított tranzakcióanalízis (TA) magyar követőinek munkája, a TA gyakorlatával foglalkozó tanulmányok gyűjteménye. A Járó Katalin által szerkesztett sorozat kötetei hazai pszichológusok tevékenységét mutatják be esetekkel gazdagon illusztrálva a közönség és a szakma számára.

A sorozat első kötete, ***A játszmák világa. Felfedezések a tranzakcióanalízis tájain*** fogalmi bevezetést kínál a TA-hoz, valamint „Hétköznapi játszmáink" címmel tartalmaz egy olvasókönyvet, amely mindannyiunk által jól ismert játszmák elemzésével érzékletesen mutatja meg, miképpen hasznosítható a TA életünk eseményeinek megértéséhez és megváltoztatásához.

A második, ***Felelősség és siker. A tranzakcióanalízis mint döntésmenedzselés*** című kötet a TA felhasználását, alkalmazási lehetőségeit mutatja be a szervezetfejlesztés és tanácsadói munka terén. A kötet kézikönyvként szolgálhat minden szakember munkájához, aki hivatása révén foglalkozik az emberi kapcsolatokkal, és eredményesen, felelősen kíván segíteni a hozzá fordulóknak a kívánt változások elérésében.

Előkészületben: ***Az érzelmek felszabadítása – a TA a lelki egészségért***
A sorozat harmadik kötete a lelki eszközökkel folyó gyógyítás művészetének tárgyszerű, tudományos leírását kínálja a tranzakcióanalízis megközelítésével. Hazai szerzők érdekes esetei világítanak rá, hogy feltárhatók, megérthetők és kimondhatóvá tehetők az emberi fájdalmak, továbbá bármely életkorban hozhatók új döntések, melyek által bensőséges és sikeres élet teremthető önmagunk és szeretteink számára.

HÁTTÉR KIADÓ

Vásároljon 30% kedvezménnyel közvetlenül a kiadótól!

www.hatterkiado.hu www.facebook.hu/hatterkiado

Szállítási költség az országban bárhová egységesen 550 Ft!

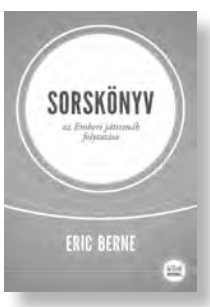
A HÁTTÉR KIADÓ ajánlata

ERIC BERNE ALAPMŰVEI ÚJ KIADÁSBAN!

***EMBERI JÁTSZMÁK* (8., javított kiadás)**

Eric Berne (1910–1970) amerikai pszichiáter eredetileg segédkönyvnek szánta az *Emberi játszmák*at szakemberek számára, így őt magát is meglepte, amikor kötete a művelt laikusok körében is villámgyorsan bestsellerré vált. A siker nemcsak drámaian újszerű elméletének volt köszönhető, hanem a könyv nyelvezetének is, mely frappáns, izgalmas, „letehetetlen" olvasmánnyá avatja a mindnyájunk által mindennap elszenvedett, de soha korábban néven nem nevezett „játszmákat".

1964-es első megjelenése óta az *Emberi játszmák* ma is minden idők egyik legnépszerűbb pszichológiai kiadványa. A Berne által megalkotott tranzakcióanalízis világszerte elterjedt: általa nemcsak a pszichoterápia, a személyiséglélektan, a fejlődéslélektan és a kommunikáció elmélete gyarapodott egy forradalmian új iskolával, hanem szervezetek és más emberi rendszerek elemzéséhez is hatékony új eszköz született. A tranzakcióanalízisnek ez az alapműve magyarul 1984-ben jelent meg először. A jelenlegi, nyolcadik kiadással egy szakmailag korszerűsített, előszóval és lábjegyzetekkel ellátott változatot vehet kezébe az olvasó.



***SORSKÖNYV* (5., javított kiadás)**
AZ *EMBERI JÁTSZMÁK* FOLYTATÁSA

A játszmák elméletének továbbgondolásából született meg a *Sorskönyv*, amely a magunk által tudattalanul megírt élet-forgatókönyvet vizsgálja, s azoknak szól, akik tudatosan akarják tervezni az életüket. Ebben a kötetben Eric Berne jóval tovább megy annál, hogy megállapítsa: mindannyiunknak van egy szülői, egy felnőtt, valamint egy gyermeki énje, és hogy ezek milyen játszmákat játszanak egymással és másokkal.

Ebben a könyvben már a gyermek sem „szabad" – hiszen sorskönyvvel a fejünkben jövünk a világra, attól függően, hogy akarnak vagy nem akarnak bennünket, hogy milyen nevet gondolnak ki nekünk, hogy milyen családba születünk, és így tovább. Sorsunk nem a csillagokban van megírva, hanem saját tudatalattinkban – állítja Berne. És kíméletlenül elmondja azt is, hogy hogyan.

HÁTTÉR KIADÓ

Vásároljon 30% kedvezménnyel közvetlenül a kiadótól!

www.hatterkiado.hu www.facebook.hu/hatterkiado

Szállítási költség az országban bárhová egységesen 550 Ft!

A HÁTTÉR KIADÓ ajánlata

F. VÁRKONYI ZSUZSA KÖNYVEI

A népszerű pszichológus könyvei már számos kiadást éltek meg, és az elmúlt években, évtizedekben olvasók tízezreinek segítettek a családi együttélés és az önmagunk megismerése kapcsán felmerülő problémák megoldásában. A kötetek sikere nemcsak annak köszönhető, hogy a szerző gyakorló pszichológusként szakszerűen vegyíti a tranzakció-elemzés, a kommunikációkutatás és a szociálpszichológia eredményeit gyakorlati tapasztalataival, hanem közvetlen, támogató és barátságos hangnemének is.

„Már százszor megmondtam…" – hangzik el nap mint nap sok-sok családban. Vajon mi az oka, hogy a „megoldással" akkor is újra és újra próbálkozunk, ha nyilvánvalóan hasztalan? Ennek megértéséhez segít hozzá az a sok tapasztalat, mely a világ különböző tájain dolgozó pszichológusok megfigyeléseiből épül lassacskán rendszerré. Ezekből tudjuk, közléseinknek fontos háttérüzenete lehet: szándékot, indulatot, érzelmet rejtenek, s ezt a másik fél – már a kisgyerek is – pontosan érzékeli. Csakhogy mindaddig ő is ilyen kendőzött formában reagál, míg nem kap szavakba öntött eligazítást – éspedig nem a tennivalóiról, hanem a másik érzéseiről, igényeiről.

Miért teszünk olyasmit, amivel magunk sem értünk egyet? Milyen belső program irányítja tetteink zömét? Hol tanultuk az életünket megkeserítő pszichológiai játszmákat? Valóban magunk írtuk-e meg életünk tervét? Miért éppen az önismeret menthet meg bennünket a beprogramozott csapdáktól? Ezekre a kérdésekre keresi a szerző a választ, remélve az olvasó közreműködését. Ebben a könyvben F. Várkonyi Zsuzsa sokéves önismeret-tanítási tapasztalatát összegzi nemcsak a segítő foglalkozású szakemberek, hanem az érdeklődő laikusok számára is

Mikor dől el, mi lesz a sorsunk? Mi mindent befolyásolnak a születés körülményei? Mit mond a homeopátia és mit a tranzakció-elemzés életünk alakulásáról? Mik azok a szülői terhek, melyek soha nem moshatók ki lelkünkből? Mit nyertünk és vesztettünk az informatika betörésével? Hogyan segíthet az emberséges kapcsolatkezelés a versenyszféra könyörtelen világában? Ilyen és ehhez hasonló kérdésekkel találkozhatnak az olvasók ebben a kötetben, amelyben a szerző az elmúlt években megjelent tanulmányait adja közre.

Vásároljon 30% kedvezménnyel közvetlenül a kiadótól!
www.hatterkiado.hu www.facebook.hu/hatterkiado
Szállítási költség az országban bárhová egységesen 550 Ft!

A HÁTTÉR KIADÓ ajánlata

ÚJDONSÁGAINK

Friedemann Schulz von Thun: ***A kommunikáció zavarai és feloldásuk. Általános kommunikációpszichológia***
Egymás megértése nem egyszerű dolog: akár a leghétköznapibb kommunikációs helyzetben – otthon, az iskolában, a munkahelyünkön, a piacon – is számtalan félreértés adódhat. De mi is történik tulajdonképpen bennünk és a másikban, amikor egymással beszélünk? És hogyan kerülhetjük el a kölcsönös félreértéseket?

Susan Cain: ***Csend. A hallgatás ereje egy harsány világban***
Bár a belfelé forduló, csendesebb introvertáltak és a társaság- és élménykereső extrovertáltak aránya nagyjából egyforma az emberek között, a nyugati kultúra mégis ez utóbbit részesíti előnyben. A könyv bemutatja extrovertáltságot dicsőítő kultúránkat, körüljárja, milyen területeken teljesítenek jobban az introvertált emberek, és felszólal az aránytalan megítélés ellen.

Fiáth Titanilla: ***Börtönkönyv. Kulturális antropológia a rácsok mögött***
Milyen valójában az élet a rácsok mögött Magyarországon? Fiáth Titanilla könyvében saját börtönpszichológusi munkája alapján a börtön belső világát mutatja be, azokat az íratlan szabályokat, amelyek meghatározzák, kiből lesz „menő" és kiből „csicska", ki ehet asztalnál és ki alhat alsó ágyon.

Vásároljon 30% kedvezménnyel közvetlenül a kiadótól!
www.hatterkiado.hu www.facebook.hu/hatterkiado
Szállítási költség az országban bárhová egységesen 550 Ft!

A HÁTTÉR KIADÓ ajánlata

ÚJDONSÁGAINK

L. Bancroft, J. G. Silverman, D. Ritchie: ***Lehet-e jó apa a bántalmazó?A partnerbántalmazás hatása a szülő-gyermek kapcsolatra***
Nemcsak a szakembereket, hanem az egész társadalmat érintő kérdés az, hogyan kell szabályozni a partnerüket bántalmazó szülők kapcsolattartását gyerekükkel, hogy az ne vezessen a gyerek felépülése szempontjából kulcsfontosságú anya-gyerek kapcsolat sérüléséhez.

Claudine Biland: ***A hazugság pszichológiája***
Kik hazudnak inkább, a nők vagy a férfiak? Kiből lesz jó hazudozó? Milyen technikákat, viselkedésmintákat alkalmaznak a hazug emberek, és hogyan ismerhetjük fel ezeket? Ez a hasznos könyv segít megérteni ezt az összetett, igen kényes foglalatosságot, hogy ne csak mások hazugságain lássunk át könnyebben, hanem saját magunkat is jobban megismerjük – hiszen mindenki hazudik néha.

Erich Fromm: ***A szeretet művészete***
A szeretés művészet, melyet meg kell tanulnunk. Ez nem könnyű, de az egyedüli lehetőség arra, hogy ebben az egyre inkább elidegenedő világban az elkülönültséget, a magányt legyőzzük, leküzdjük. A mára alapművé vált kötet új, tizedik kiadása Erős Ferenc utószavával bővült.

Vásároljon 30% kedvezménnyel közvetlenül a kiadótól!
www.hatterkiado.hu www.facebook.hu/hatterkiado
Szállítási költség az országban bárhová egységesen 550 Ft!