

## **Julie Hay: TA From Then to Now – Ego States, Chapter 7: Structural or Functional, Internal or Behavioural – Extract**

### **Julie Hay: TA a kezdetektől napjainkig - Én-állapotok, 7. fejezet: Strukturális vagy funkcionális, belső vagy viselkedéses - Kivonat**

#### **Belső én-állapotok**

Javaslom, hogy a belső én-állapotokat három körként rajzoljuk meg, szaggatott vonalakkal, hogy kiemeljük, hogy ezek nem figyelhetők meg közvetlenül (ahogy Berne is szaggatott vonalakat használt a rejtett tranzakciókra). A viselkedési én-állapotokat ugyanúgy rajzoljuk meg, mint Berne funkcionális én-állapotok diagramját. Most a belső én-állapotokat fogom leírni, és azt, hogy ezek hogyan segítenek megérteni az emberi fejlődést. Ezek természetesen nagyon hasonlóak ahhoz, amit Berne az általa strukturális modellnek nevezett modellben szerepeltetett.

#### **Belső Gyermekek**

Ezt az én-állapotot úgy írom le, mint "az önmagunkkal kapcsolatos érzésünket". Kicsit olyan, mint egy számítógépes lemez vagy egy mappa a számítógépünkön. Folyamatosan folytatjuk az adatok hozzáadását, keresgélünk az "adatbankunkban", hogy információt találjunk, és néha akaratlanul is visszamegyünk, például amikor valami történik a jelenben, és "visszalépünk" egy korábbi érzelmi állapotba, amely nem biztos, hogy megfelel a jelenlegi helyzetnek. (Az idegtudományi eredmények azt mondják, hogy valójában inkább újraépítjük a korábbi állapotot, mintsem hogy felvételként megtaláljuk - Hay 2004).

Az ilyen módon történő visszalépést nevezzük gumikötélnek (Kupfer és Haimowitz 1971), amit többnyire negatívnak írnak le, de lehet pozitív is. Negatív, ha tudattalanul történik, és az itt és most helyzetre adott nem megfelelő választ vált ki. Pozitívan például akkor fordul elő, amikor meghallunk egy zeneszámot, amely visszarepít bennünket egy boldog gyermekkori nyaralásra, és melegség és boldogság áraszt el bennünket, ahogyan azon a nyaraláson is éreztük. A neurolingvisztikus programozás gyakorlói az idősíkok és az erőforrás-állapotok technikáját (Hay, 2004) használják e jelenség pozitív hasznosítására.

A Belső Gyermekekre egy fa törzsének metaforáját használom. (97. ábra). Ha kivágunk egy fát, a keresztmetszetből láthatjuk, hogy az évgyűrűkből áll; a legutolsó évgyűrű a legvégén van, közvetlenül a kéreg alatt. Ez a külső gyűrű a fa növekedése során kerül hozzá - tehát minden nap új felvételeket (gyűrűket) adunk hozzá Belső Gyermekek én-állapotunkhoz. Fanita English (1977) hasonló fa-metaforát használt, bár az ő ábrája azonos méretű köröket használt, és hozzátette azt a megjegyzést, hogy "hajlamos egyetérteni Berne-vel, és feltételezni, hogy bár mi felnőttek megtanulhatnánk jobban használni a Gyermeki énünket, a hétéves kor mégiscsak egy hozzávetőleges kronológiai határt jelent a Gyermeki én fejlődésének...". (305.o). Én magam jobban szeretem azt a metaforát, ahol a fák addig nőnek, amíg élnek!

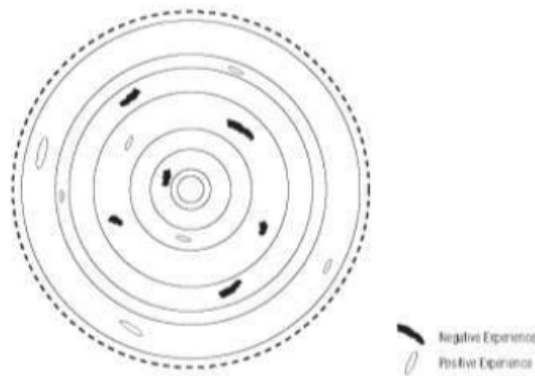


Figure 97: Internal Child (Hay, 2009b, p.71)

Néhány gyűrűn belül csomók lesznek, amelyek olyan torzulások, amelyek akkor keletkeztek, amikor erőteljes események történtek, például amikor szorongtunk vagy megijedtünk, zavarba jöttünk vagy sokkot kaptunk. Felnőtt életünkben a gumikötél visszaránthat ezekhez a csomókhoz, és úgy viselkedhetünk és érezhetünk, mint akkoriban. Az ilyen gumikötegeket kiválthatja az átvitel, amikor a múltunkból valakinek az arcát helyezük át a jelenünkben lévő valakire, és ennek megfelelően viselkedünk, ami a másik személy részéről ellenátviteli reakciót válthat ki.

Képzeld el, hogy felkeressük az orvosunkat néhány rutinvizsgálat eredményéért. Kívül, viselkedéses szinten udvarias vagy a recepcióssal, kivárod, hogy sorra kerülj, amikor behívnak az orvosi szobába, és leülsz a megfelelő székre, miközben arra vársz, hogy az orvos beszéljen. Belül azonban a Belső Gyermekek megijed attól, ami esetleg elhangozhat, és az orvos egy tanárra emlékeztet, aki gyerekkorodban megijesztett - ezért nem kezdeményezed a beszélgetést, hanem ott ülsz és várod, hogy az orvos elkezdje - és sírva fakadsz, amikor az orvos közli veled, hogy a tesztek rendben vannak.

### **Belső Szülő**

Ez az a hely, ahol elraktározzuk az emlékeinket, vagy tovább alakítjuk a rekonstrukciókat, amit a nagy emberektől megfigyeltünk, amikor gondoskodtak rólunk. Ez az én-állapot is folyamatosan frissül - továbbra is a Belső Szülőnkbe iktatjuk az embereket - ez lehet egy nemrég megtapasztalt tréner, egy tanácsadó vagy egy híresség alakja - akár egy kitalált személy is!

A Belső Szülő diagramját (98. ábra) különböző méretű én-állapotok népesítik be - a nagyobbak azokat az embereket jelölik, akiknek több kitettséget éltünk át, mint például a szüleink, nagyszüleink, nagynénjeink, vallási vezetőink stb. Az én-állapotokhoz "karokat és lábakat" is hozzáteszek, hogy jelezzem, hogy ezek emberek - de emellett úgy néztek ki, mint a méhek, így van egy további metaforánk, hogy olyan, mintha egy csomó hang zümmögne a fejünkben, és mondaná meg, mit tegyünk és mit ne tegyünk!

Egyéni fejlődésünkhöz szükség van arra, hogy frissíteni tudjuk Belső Szülőnket - képesnek kell lennünk arra, hogy elővegyük a régi aktákat, és megvizsgáljuk őket a jelenlegi valósággal

szemben. Ezután "archiválni" tudjuk azokat az aspektusokat, amelyek már nem hasznosak vagy nem relevánsak.

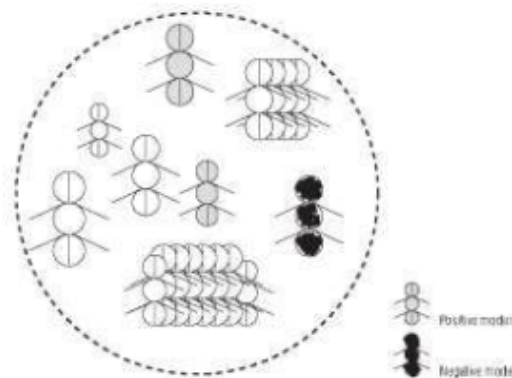


Figure 98: Internal Parent (Hay, 2009b, p.73)

### Belső Felnőtt

Belső Felnőttünkre (99. ábra) úgy szoktam utalni, mint egy feldolgozó egységre. Információkat vesz fel a körülöttünk lévő világból - például, hogy ki és hogyan beszél hozzánk -, és figyel a Belső Gyermekekben a reakcióinkat, és ellenőrzi, hogy ezek relevánsak-e a helyzet szempontjából. Ezután Belső Szülőnket vizsgálja, hogy talál-e néhány felvételt a reakciókról, amelyeket most megfelelően használhatunk, beleértve azt is, hogy szükségünk van-e új kombinációkra.

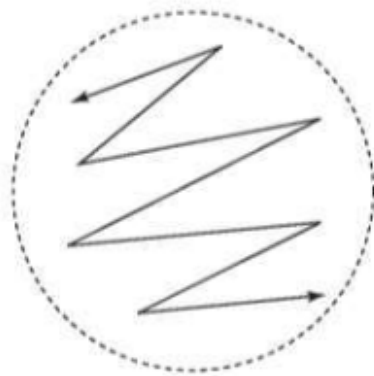


Figure 99: Internal Adult (Hay, 2009b, p.74)

Ha a Belső Felnőttünk jól működik, képesek vagyunk választani, hogy milyen viselkedésmódok megfelelőek az adott helyzetben. Ezt másodpercek töredéke alatt tesszük meg. Képesek vagyunk mérlegelni a valószínűségeket és kiegyensúlyozott döntéseket hozni - ami nem azt jelenti, hogy nem lehetünk intuitívak vagy ösztönösek - épp ellenkezőleg, hiszen ez azt jelenti, hogy a lehetséges következmények előzetes megvizsgálása révén képesek vagyunk spontánnak lenni.

Képzeld el, hogy belépünk a nagy alapterületű irodánkba, amelyet több másik emberrel osztunk meg. Észreveszed, hogy egyes beszélgetések mintha abbamaradnának, míg mások szinte suttogva folytatódnak. Belső Gyermek talán így reagál: "Rólam beszélnek?". Ha a Belső Felnőtted jól működik, akkor azonnal átveszi az irányítást, és ellenőrzi a valóságot, miközben feldolgozod ezt az eseményt. Képes leszel megnyugtatni a Belső Gyermeked azzal, hogy feldolgozod, hogy: két kollégád együtt dolgozik az új projekten; két másik kolléga a bérszámfejtésen dolgozik; és két másik kolléga a gondolataiba merül. Egyáltalán semmi közöd hozzá! Ráadásul arra is rájössz, hogy esetleg megkérdezheted őket, ha tényleg aggódsz.

Ne feledd, hogy nem tudjuk biztosan megmondani, hogy egy személy milyen belső én-állapotban van, de a viselkedésből és a testbeszédéből olyan nyomokat tudunk kiszűrni, amelyekből ötletet kaphatunk, hogyan tovább. Belső Felnőttünkől kiindulva nagyon gyorsan fel tudjuk dolgozni az információkat, és döntéseket tudunk hozni arról, hogyan viselkedjünk - és így a megfelelő viselkedési én-állapotot választjuk.

## Viselkedéses én-állapotok

### Természetes Gyermek

Ebben az én-állapotban, amellyel a világba érkezünk, valódi érzéseinket mutatjuk meg. Tudatjuk az emberekkel, hogy szükségleteink vannak, és az impulzusainknak megfelelően cselekszünk. Csecsemőként kommunikációnk a sírásra és a nyavajgásra korlátozódik, de legtöbbször mégis sikerül tudtára adnunk a felnőtteknek, ha valamit szeretnénk. Hamarosan számtalan más érzellemmel is kiegészülünk, beleértve az elégedettséget, a humorérzéklet és a frusztrációt, amikor nem tudjuk elérni a saját akaratunkat. Megjelenik a kíváncsiság, különösen, amikor mozgékonyak leszünk. Kreativitásunk megmutatkozik, amikor a mindennapi háztartási eszközökből játékokat találunk ki. Kíváncsiságunk és kreativitásunk eredményeitől esetleg meg kell védeni, amikor veszélyes tárgyakat, például konnektorokat akarunk felfedezni.

A Természetes Gyermek az a viselkedési én-állapot, amelyet akkor veszünk fel, amikor úgy ítéljük meg, hogy helyénvaló másokkal tudatni, hogyan érzünk. Ilyenkor hagyjuk, hogy lássák, hogy őszintén örülünk a társaságuknak, barátságosak vagyunk, izgatottak vagyunk a velük való munka miatt. Azt is megengedjük azoknak, akikben megbízunk, hogy tudják, amikor csalódottak vagyunk, vagy dühösek, hogy a dolgok nem úgy alakultak, ahogy reméltük. Az életünkben bekövetkezett boldogtalan események miatti őszinte szomorúságot nem fogjuk elrejteni. A Természetes Gyermek az az én-állapot is, amely a valódi ötleteléshez szükséges, mivel ilyenkor vagyunk a legkreatívabbak, és képesek vagyunk olyan ötleteket kitalálni, amelyek kívül esnek a tapasztalatainkon. További pozitív aspektus az, hogy hajlandóak vagyunk kérdéseket feltenni és kifejezni kíváncsiságunkat anélkül, hogy úgy éreznénk, hogy úgy kell tennünk, mintha többet tudnánk, mint amennyit tudunk. Ha azonban túl sok időt töltünk ebben az én-állapotban, azt kockáztatjuk, hogy éretlennek, gyerekesnek, túlérzékenyek és esetleg önzőnek bélyegezzenek bennünket, amikor ragaszkodunk saját igényeink kielégítéséhez, tekintet nélkül mások igényeire. A kreativitás túltengését úgy érzékelhetjük, hogy nem vagyunk kapcsolatban a való világgal. Őszinte barátságosságunk túl szépnek tűnhet ahhoz, hogy igaz legyen; kissé naivak lehetünk, ha azt várjuk, hogy mindenki viszonzza.

## **Alkalmazkodó Gyermekek**

Gyermekként hamar megérezzük, hogy a felnőttek bizonyos elvárásokat támasztanak velünk szemben. Ezt még azelőtt felismerjük, hogy beszélni tudnánk, abból, ahogyan tartanak minket, és a hanghordozásukból. Később elmondják nekünk, hogy milyen viselkedést várnak el tőlünk, és bizonyos cselekedetekért büntethetnek vagy jutalmazhatnak minket. Rájövünk, hogy a Természetes Gyermeki viselkedés nem mindig üdvözlendő. Ezért nekilátunk egy alternatív változat kialakításának, amely lehetővé teszi számunkra, hogy megfeleljünk a családjunk és a társadalmunk elvárásainak.

Kultúránktól függően megtanuljuk, hogyan mondjuk azt, hogy kérem és köszönöm; hogyan végezzünk egyszerű üdvözlési rituálét, hogyan együnk késsel, villával, evőpálcikával, csak jobb kézzel; hogyan tartsuk tiszteletben az idősebbeket; hogyan segítsünk az idős hölgyeknek cipelni a csomagjaikat. Más szóval, elsajátítjuk azokat a készségeket, amelyekkel udvariasan kijövünk másokkal, és társadalmilag elfogadható módon viselkedünk.

Elsajátíthatunk néhány, a kultúránkhöz tartozó, nemspecifikus üzenetet is. Gyakran előfordul, hogy a fiúknak megengedik, hogy haragot mutassanak, de kigúnyolják őket a szomorúságért; felnőhetnek azzal az elhatározással, hogy csak agressziót mutatnak, gyengédséget nem. A lányok könnyen előfordulhat, hogy az ellenkező programozást kapják, így nőként könnyes lesz a szemük, amikor a valódi válasz a harag lenne.

Amikor idősebbek leszünk, akkor lépünk át az Alkalmazkodó Gyermekekbe, amikor megmutatjuk, hogy tudjuk, hogyan kell viselkedni. Mostanra ennek nagy része már automatikus, és alig vagyunk tudatában. Figyelünk a nemzeti, társadalmi, faji, szervezeti és minden más vonatkozó normára. Sokféleképpen alkalmazkodunk, hogy mások elfogadhatónak és befogadhatónak találjanak minket.

A túlzásba vitt alkalmazkodás azonban azt jelenti, hogy túlságosan alkalmazkodónak vagy lázadónak tűnhetünk, vagy visszahúzódónak (Oller-Vallejo 1986), mivel igyekszünk elkerülni, hogy felhívjuk magunkra a figyelmet.

## **Gondoskodó Szülő**

Kisgyermekkorunkban egy bizonyos ponton rájövünk, hogy egy nap mi is felnőttek leszünk. Elindulunk, hogy felkészüljünk erre azáltal, hogy minél többet lemásolunk abból, amit a körülöttünk lévő nagyok csinálnak. Ennek nagy része a gondoskodással kapcsolatos, ahogyan öltöztetnek minket, vigasztalnak, ha fájdalmat szenvedünk, ételt készítenek nekünk. Így mi is ugyanezt tesszük, amennyire csak tudjuk, a babáinkkal, háziállatainkkal vagy kisebb testvéreinkkel. Talán észrevesszük, hogy más felnőttekkel is hasonló dolgokat tesznek, nem csak a gyerekekkel; ha nem, akkor abban a hitben nőhetünk fel, hogy az ilyen gondoskodást csak a csecsemőkre kell korlátozni.

Felnőttként mi magunk is igényt tartunk a Gondoskodó Szülői énéllapotunkra azokban az időszakokban, amikor helyénvaló, hogy gondoskodjunk valaki másról. Talán egy új munkatársat kell körbevezetni az épületben, vagy valakinek, aki nehéz feladat előtt áll, szüksége van némi

megnyugtatóra. Együttérzésre lehet szükség, ha rossz hírt kaptunk, vagy kávét kell szereznünk egy túlhajszolt, pihenni vágyó kollégának.

Sok szervezetben a Gondoskodó Szülői magatartás gyakran korlátozott. Vagy túlzásba is eshet, amikor valaki "megfojtja" az aggodalommal. Lehet, hogy úgy viszonyulnak hozzád, mintha nem lennél képes egyedül boldogulni, vagy akár ragaszkodnak ahhoz, hogy elvégezzék helyetted a munkát. Nehéz visszautasítani a segítségüket, amikor olyan nyilvánvalóan segíteni akarnak. Amikor ez történik, az emberektől megtagadják a lehetőséget, hogy saját képességeiket fejlesszék.

### **Kontrolláló Szülő**

A Gondoskodó Szülőhöz hasonlóan ezt az én-állapotot is úgy alakítjuk ki, hogy az idősebbeket másoljuk. Megfigyeljük, hogy az egyik módja annak, hogy másokról gondoskodjunk, az, hogy szabályokat és határokat szabunk nekik. Ily módon biztonságban tartjuk őket, és gondoskodunk arról, hogy megtanulják a helyes viselkedési módokat. A szülők ezt teszik a gyerekekért, amikor megakadályozzák, hogy veszélyes dolgokat csináljanak, figyelmeztetik őket, hogy ne menjenek idegenekkel, kijárási tilalmat rendelnek el a vonakodó tinédzsereknek.

Ezt az én-állapotot akkor használjuk, amikor határozottnak kell lennünk. Sok fegyelmi tárgyalást lehetne elkerülni a szervezetekben, ha a vezetők hamarabb használnák a Kontrolláló Szülői énállapotot - hogy világosan megfogalmazzák, mik a teljesítménykövetelmények, és hogyan kell az illetőnek változnia ahhoz, hogy megfeleljen azoknak. A határozottság olyan kollégákkal és ügyfelekkel szemben is helyénvaló lehet, akik tisztességtelen előnyöket próbálnak kihasználni. A határozott elutasítás, hogy helyettük végezzük el a munkájukat, vagy hogy a szerződésben nem szereplő szolgáltatásokat nyújtsunk, ügyesebb, mint a neheztelő megfelelés.

Ha túlzásba viszed ezt az énállapotot, akkor főnökösködőnek és hatalmaskodónak fogsz tűnni. Ez akkor történik, amikor ragaszkodunk ahhoz, hogy a munkát a mi módszereink szerint végezzék el, holott vannak más lehetőségek is, amelyek ugyanolyan jól működnének. Ha a feladat valódi követelményei helyett a saját véleményünkön alapuló szabályokat erőltetünk, az szintén a sérelmek terepe. Ha úgy parancsolunk az embereknek, mintha gyerekek lennének, az általában nem fogja őket lelkesedéssel tölteni irántunk vagy az utasításaink iránt. Sőt, inkább lázadásra, mint engedelmességre serkentjük őket.

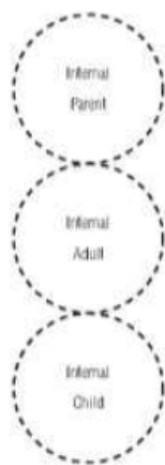
### **Funkcionális Felnőtt**

Ez az én-állapot akkor van jelen, amikor logikusak és racionálisak vagyunk. Gyermekként kezdjük megérteni az okot és az okozatot. Megtanuljuk, hogy a kompromisszumot lehet és szükséges kötni: ha a bátyám biciklijére akarok ülni, nagyobb esélyem lesz rá, ha felajánlom neki, hogy kölcsönadom neki egy időre a számítógépet.

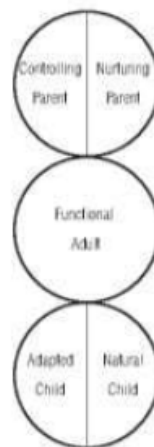
Kifejlődik bennünk az a képesség, hogy több szinten is racionálisan gondolkodjunk, így képesek vagyunk megérteni a belső és a külső világunkat is. Elsajátítjuk a problémamegoldás és a döntéshozatal készségét. Mindez nyilvánvalóan nagyon fontos számunkra a későbbi életünkben. Egyensúlyoznunk kell a prioritások között, és döntenünk kell az egymásnak

ellentmondó követelmények és a korlátozott erőforrások között. Figyelembe kell vennünk a saját és mások érzéseit, ugyanakkor nem szabad megfeledkeznünk a célokról és a gyakorlatiasságról.

A többi viselkedési én-állapothoz hasonlóan azonban a Funkcionális Felnőttnek is van egy negatív változata. Helytelenül használva azt jelentheti, hogy túlságosan analitikusnak, és valószínűleg emellett érzéketlennek is tartanak bennünket. Nem mindig szükséges elemezni egy helyzetet - néha az intuíció vagy a múltbeli tapasztalatok jobb alapot adnak a döntésünkhöz. Képzeljük el a Funkcionális Felnőtt hatását valakire, aki vicceket mesél, mivel folyamatosan próbáljuk elemezni a poénokat. Ha mindenben logikusan gondolkodunk, akkor robotnak tűnhetünk. Ha a másik négy én-állapot jellemzői hiányoznak belőlünk, az emberek nehezen fognak megismerni minket.



Belső énállapotok



Viselkedéses énállapotok

## Irodalom

A cikkben szereplő összes hivatkozás forrása megtalálható az eredeti könyv *References* részében. A könyv online, ingyenesen elérhető Julie honlapján: <https://juliehay.org/free-downloads-books-workbooks/>

## E fejezet hivatkozása:

Hay, J (2023): Chapter 7: Structural or Functional, Internal or Behavioural, *TA From Then to Now – Ego States - The Development of Transactional Analysis Concepts over Time*, 107-113, Sherwood Publishing, Hertford

A szerző engedélyével fordította: Lovas Szabolcs ([hello@lovasszabolcs.hu](mailto:hello@lovasszabolcs.hu))