

Julie Hay: TA From then to now – Individual Development – Extract

Julie Hay: TA akkor és most – Egyéni fejlődés – Kivonat

5. fejezet – Racketek és a Racket-rendszer

Miközben ezt a fejezetet írtam, rájöttem, hogy az eddig megjelent anyagok nagy része a racketekre abban a formában koncentrál, hogy hogyan tűnnek azok fel mások számára, amikor mi felnőtként megmutatjuk őket. Azonban egyértelműen az általunk létrehozott gyermekkori tapasztalatainkból táplálkoznak, ezért beemelem őket ebbe a könyvbe, és visszautalok rájuk az Interakciók és kapcsolatok című könyvben.

Az „racket” szó eredetéről szóló kommentárral kezdem, amit egy rövid bevezetés követ, majd Berne néhány korai anyagának ismertetése következik. Megemlítem, hogy a racketek esetében az érzelmekről írnak, bár inkább helyettesítő érzésnek tekintik őket, ezért a következő fejezetben a „valódi” érzelmekkel foglalkozom (bár függetlenül attól, hogy helyettesítőek vagy valódiak, attól még érezzük őket!).

A továbbiakban áttekintem az 1973-1976-ban megjelent, a racketekről szóló anyagok egy sorát, mielőtt bemutatom a Racket-rendszert néhány példával, majd az Interlocking Racket System (Összekapcsolódó Racket Rendszer) következik, majd az én saját egyszerűsített és metaforikus változataim bemutatásával folytatom, amelyek arra vezettek, hogy kidolgozzam a pozitív ciklust - hogyan válik a negatív BAR PRO-vá. Befejezésül néhány megjegyzést teszek arra vonatkozóan, hogy Pandya (2023) azt javasolta, hogy újrafogalmazhatnánk az egész koncepciót, és megfontolhatnánk, hogy mennyire szól mindez inkább a genetikáról.

Miközben tovább olvasol, arra kérlek, hogy gondolkodj el azon, hogyan alakulnak ki ezek a minták gyermekkorban a sorskönyv kialakításának folyamata részeként.

Megjegyzések a kifejezéssel kapcsolatban - a racketekkel kapcsolatban többféle magyarázat is született, például, hogy a teniszütőkön alapul, mert a dolgok hátrafelé pattognak és az emberek között, vagy hogy az áldozat által keltett zajról van szó. Azonban egy Google keresés azt a választ adja, hogy az 1600-as évekbeli angol zsebtolvajokra vezethető vissza, akik petárdákat robbantottak, hogy eltereljék az áldozataik figyelmét. Nagyrészt csak a beszélt szlengben használták, amíg Amerikában a szesztilalom idején újra be nem vezették amikor a chicagói munkálatók szövetsége használni kezdte, hogy utaljon a szakszervezeten belüli szervezett bűnözésre.

Berne ugyanebben az értelemben használta a kifejezést, a védelmi zsarolás, mint egyfajta manipulatív viselkedés, amelynek célja, hogy másokat arra kényszerítsünk, hogy azt tegyék, amit mi akarunk. A gengszterek védelmi céllal pénzt zsarolnak (racket) áldozataikból; mi is működtethetünk olyan zsarolást alkalmazunk (racketet) amelyek súlyos kellemetlenségekkel fenyegetnek másokat, ha nem változtatják meg a viselkedésüket a mi kedvünkre. Például világossá tehetjük, hogy duzzogni fogunk, ha nem választhatjuk ki elsőként, hogy hova menjünk nyaralni, vagy hírnevet szerezhethetünk magunknak a dühös jeleneteinkről, ha a munkát nem pontosan úgy végzik el, ahogyan azt mi elvárjuk. Ahelyett, hogy kockáztatnák ezeket a lehetséges következményeket, az

emberek vonakodva teljesítik a követeléseinket, annak ellenére, hogy ezek csak pszichológiai szinten kerülnek kifejeződésre - egy megfeszített állkapocsvonalon keresztül a düh, vagy amikor a szánk lebiggyesztjük, könnyezésre készülve. Berne úgy írta le a racketeket, mint a környezet manipulálására tudatunkon kívül alkalmazott, sorskönyvi viselkedésmódok amelyek ahhoz vezetnek, hogy a személy megtapasztaljon egy racket érzést.

Gyermekkorban tanuljuk őket és strokeolják is azokat, és stresszre adott válaszként éljük meg sok különböző helyzetekben - a problémamegoldás felnőttkori eszközeként maladaptívak.

Ezért a TA anyagokon belül amikor a racketekről írnak, a nagy része az érzelmekről szól. Azóta, mióta Berne bevezette a kifejezést, más szerzők is kidolgozták ennek a fogalmát, így ma már háromféleképpen gondolkodnak a racketről, amelyek átfedésben lehetnek egymással:

Másokat manipuláló viselkedésformák: dühkitörések; tehetetlenség (hogy mások úgy érezzék, kötelességük segíteni; mások után nyűglődés stb.)

Érzelmek helyettesítése: Fanita English (1971, 1972) a racketeket helyettesítő érzésekként azonosította. Ha jól működik, akkor a vágyaink kifejezésének módja a tudatosítás, a kifejezés, majd a cselekvés folyamatán keresztül halad. English elmagyarázza, hogy kisgyermekként nem tudjuk úgy szétválasztani a szakaszokat, mint felnőttként általában. Ezért amikor azt mondják nekünk, hogy hagyjunk fel egy viselkedéssel, például dobjunk el egy játékot, azt hisszük, hogy ez azt jelenti, hogy a cselekedetünkhöz vezető düh érzését is abba kell hagynunk. Annak érdekében, hogy elnyomjuk a konkrét érzést, elkezdjük helyettesíteni egy másik érzéssel, amely a felnőttek számára elfogadhatónak tűnik.

Gondolkodási racketek: ezek abból adódnak, ahogyan a viselkedést a hiedelmekhez illesztjük. Vannak, akik zűrzavaros, gondolkodni nem tudó, értelmetlen racketeket futtatnak, így inkább meggátolják magukat, minthogy kérdéseket tegyenek fel, és kiderítsék, amit tudniuk kell. Egy másik példa a gondolkodási racketre a bűntudat - a kisgyerekek nem ismerik a bűntudatot; meg kell tanítani őket a bűntudatra azzal, hogy azt mondják nekik, hogy rosszul kell érezniük magukat valamiért, amit tettek.

A korai elmélet

Novey (1987) szerint a „racket” kifejezés első említése a következő műben jelent meg Berne (1964b), amikor is Berne egy zsetonokról (*trading stamps, azaz „kereskedelmi bélyegek” az eredeti szakirodalomban - a fordító)* szóló cikkében említette, amely azt írta, hogy „a tranzakciós »racketek« valutája, főként a bűntudat, a félelem, a sértettség és a harag, és gyakran az elégtelenség érzés, a butaság vagy a tanácstalanság is. Amikor a kliens fiatal, a szülei megtanítják neki, hogyan érezze magát, amikor a dolgok nehezzé válnak: „A mi családjunkban, amikor a dolgok nehezzé válnak, bűntudatot érzünk (félelmet, fájdalmat, dühöt, elégtelenséget, tanácstalanságot)”. Ezek az érzések akkor

válnak racketekké, amikor a páciens megtanulja kihasználni őket, és begyűjteni játszmáiban és a sorskönyvében, általában azért, mert szexualizálódtak”. (p. 127).

A fogalom nem került indexálásra a könyveiben egészen 1966-ig (Berne), amikor az „Self-a bűntudat, az elégtelenség, a sértettség, a félelem és a neheztelés érzésének engedékenységet köznyelvben „racketnek (zsarolásnak)” nevezik. Az ilyen jellegű önsanyargatásokra leginkább akkor kerül sor, amikor amikor specifikus, nemkívánatos érzések szexualizálódnak” (p. 308) A továbbiakban rámutatott hogy a harag egy „racket”, hozzátéve, hogy ezt egy 17 éves páciense tanította neki aki azt állította, hogy a dühöt ki kell használni, mert az azt jelenti, hogy a dühöt érző személynek most már joga van megütni valakit, míg a Felnőtt én-állapotban a fájdalom és a frusztrációk megoldandó problémák voltak.

A berni (1970-es) jegyzékben nincs említés a racketekről, így a következő említéseket Fanita English, Claude Steiner, valamint röviden Muriel James és Dorothy Jongeward szolgáltatta, mindannyian 1971-ben.

James és Jongeward (1971) alig írtak többet, mint Berne tette, megjegyezve, hogy az emberek az önkényeztetés egy olyan formájába bocsátkoznak, amelyet racketnek neveznek, amikor manipulálnak másokat, hogy újra átélhessék a régi érzéseket és zsetonokat gyűjtsenek. Arra is rámutattak, hogy nem minden érzés racket.

Steiner (1971) azt írta, hogy „A pozícióéhség bizonyos alapvető, egész életen át tartó, egzisztenciális pozíciók igazolásának igénye... a beszédben a páciens racketjének nevezett mondatokkal illusztrálható, mint például: »Én nem vagyok jó«, »Ők nem jók« vagy »Senki sem jó.«” (15. o.). A továbbiakban megjegyezte, hogy az emberek dühösen vagy depressziósan távoznak egy játszmából aszerint, hogy mi a kedvenc racket érzésük, és megismételte Berne azon megállapítását, hogy a racket a zsetonok gyűjtésének tevékenységében kerül kifejeződésre. Később Steiner egyértelműbbé tette, hogy az általa említett pozíciók az Én OK vagyok/nem vagyok OK, Te OK vagy/nem vagy OK, és a racket ezek kibontakozása, amikor az illető kihasználja a helyzeteket, hogy igazolja a választott pozíciót. Példát hozott egy nőre, aki a megbeszélésekre való érkezéskor úgy játszott ki a racketjét, hogy rosszul érezte magát az időpocsékolás miatt, ha korán érkezett egy megbeszélésre, rosszul érezte magát mások rosszallása miatt, ha későn érkezett egy megbeszélésre, és rosszul érezte magát, mert senki sem vette észre, ha időben érkezett egy megbeszélésre.

A sorskönyv különböző elemeinek magyarázata részeként Steiner kifejtette, hogy a zsetonok hajszolása és gyűjtése a racket, a zsetonok a játszma végén a hatást jelképezik, a trikófelirat pedig arra utal, hogy az emberek a racketjüket a mellükön mutogatják, mintegy reklámként mások számára.

English (1971) vezette be azt a fogalmat, hogy a racketek helyettesítő érzések, amelyek „másfajta valódi érzéseket vagy észleléseket takarnak, amelyeket az egyén nem enged meg magának a jelenben, mert a múltban tiltották”. (p. 225). Ennek magyarázatára a felnőtt emberben az érzékelés és az érzés három különálló aspektusát különböztette meg:

1. jelenlévő, belső tudatosság, azáltal, hogy tudjuk, hogy látunk vagy hallunk valamit, és hogy érzünk valamit;
2. demonstráció vagy kifejezés megjelenéssel, viselkedéssel vagy szavakkal - demonstráljuk, amit érzünk;
3. valakire vagy valamire irányuló cselekvés - érzéseink alapján cselekszünk, és megölelünk vagy megütünk valakit, megmutatjuk, hogy szomorúak vagy dühösek vagyunk stb.

Ezért a felnőtt embernek lehetősége van arra, hogy kimutassa, mit érez, és hogy cselekedjen-e az érzései szerint. Ahogyan azonban English rámutatott, a kisgyermeknek nincsenek ilyen lehetőségei. Ehelyett a tudatosságra, a kifejezésre és a cselekvésre való képességek nem különülnek el, és a nagyon kicsi gyermeknél a cselekvés megelőzi a kifejezést, vagy azzal egyidejűleg történik, és mindkettő megelőzi az öntudatosságot. A szülők az érzések megnevezésével segítik a gyermekeket abban, hogy megtanuljanak különbséget tenni a szakaszok között; segíteniük kell a gyermeket abban is, hogy megtanuljon különbséget tenni az érzés és a cselekvés között, hogy felnőttként rendelkezzen a szükséges választási lehetőségekkel.

Sajnos néhány szülő nem ismeri fel a különbségtételt, és ennek az az eredménye, hogy a gyermek nem tanul meg differenciálni. Ennek oka lehet, hogy a szülők megnevezik az érzést, de megtiltják a gyerekeknek, hogy pl. Hogy merészségsz dühös, harsány stb. lenni. Az is lehet, hogy a szülők nem nevezik meg az érzéseket, így a gyermek arra a következtetésre jut, hogy a testükben érzett kellemetlenségek nem valódiak. Másrészt minden család megengedi, sőt bátorítja az érzések bizonyos kategóriáit, beleértve a mesterségesen konstruáltakat is. Mondhatják a gyermeknek, hogy dühös, vagy fél, vagy tehetetlen, vagy szégyelli magát, vagy büntudata van. Ily módon a gyermek megtanulja, hogy a családban látszólag megengedett érzéseket mutassa ki, és elnyomja az elfogadhatatlan valódi érzéseket. Mivel azonban valódi érzelmek helyett inkább csak hisztit mutat, ismétlődésre kerül sor, mert a hamis érzelmekből soha nem származik kielégülés.

English a továbbiakban néhány kliens példát hozott a racketekre és az általuk helyettesített érzésekre, és megemlítette azt is, hogy a lányokat gyakran a szorongás racketjében, a fiúkat pedig az ellenségesség racketjében támogatják. Rámutatott, hogy a racketek ismerete gyakorlati értékkel bír a tanárok számára, akik segíthetnek a gyerekeknek abban, hogy elkerüljék a racketeken alapuló játszmák kialakítását. Ennek érdekében azt javasolta, hogy a pedagógus:

1. vegye észre saját elkeseredettségét, különösen, ha a gyermek kifejezett érzései ismételten irritálják, és úgy érzi, hogy együttérzőnek „kellene” lennie;
2. figyelje a helyzetet, és azonosítsa, hogy szerinte mi lehet a valódi érzés, majd ezt játssza vissza a gyermeknek, pl. Ha valaki széttépné a papíromat, dühösnek érezném magam;

3. Ha valódi érzéseket fejez ki, strokeold meg ezt bőkezűen, még akkor is, ha úgy tűnik, hogy egy „elfogadhatatlan” érzésnek tűnik, pl. Örülök, hogy elmondtad, hogy dühös vagy. Ez egy nagyon természetes érzés, ebben a pillanatban;

4. Magyarázzuk el a gyermeknek, hogy az érzés kifejezése nem kell, hogy az érzéssel kapcsolatos cselekvéshez vezessen - a gyermek eldöntheti, hogy cselekszik-e vagy sem.

English hozzátette, hogy a tanárnak esetleg el kell magyaráznia a gyerekeknek, hogy az iskolában biztonságosan kifejezhető érzéseket otthon még mindig el kell rejteni. Azzal lehet elkerülni, hogy a hiszti kialakulása gyökeret verjen, ha a gyermek tudhatja, hogy bármit érezhet, amit érez, és eldöntheti, mit mutat meg ebből és hogyan cselekszik.

A következő évben English (1972) a fenti cikkhez egy második részt is mellékel. Ebben rámutatott arra, hogy a racketeket a a helyettesítési tényező teszi olyan kitartóvá; amint a személy tudatára ébred az elfojtott valódi érzéseknek vagy észleléseknek, a racketek feloldódnak. A racket gyakran egy sorskönyvi tiltás nyílt megnyilvánulása is, valamint egy játszma előfutára.

Leírt egy fejlődési sorrendet, amelyben az érzések először a túléléssel és az érzéki érzékeléssel kapcsolatos alapvető testi vágyakra reagálva fejlődnek ki; a második szakasz a fenti szükségletek kielégítésére vagy frusztrálására, valamint más külső ingerekre, például zajra, meleg tejre, kellemes vagy durva bánásmódra adott reakciókból áll; a harmadik szakasz a szervezet fejlődésével megjelenő késztetésekhez és az új vágyak kielégítésére vagy frusztrálására adott reakciókhoz kapcsolódik - az ebbe a kategóriába tartozó érzések összetettebbek, például kíváncsiság, játékoság, versenyszellem stb.

English hangsúlyozta, hogy minden érzés valóban átélhető a jelenben, de ezek az érzések lehetnek a racketek modelljei is. Bemutatott néhány összehasonlítást, amit ő használ, a 6. táblázatban látható, az A oszlopban megnevezett valódi érzésekkel és a B oszlopban a racketek karikatúraszerű formáival. Figyelmeztetett arra, hogy a valódi érzések más csoportba fognak kerülni, mint a tiltott érzések.

Nem sokkal az English cikk megjelenése után David Edwards (1972) kifejtette, hogy a „racket” kifejezés eredeti forrása a „hamis védelemmel kapcsolatos bűncselekmény volt, amelyet a tulajdonosok halálos fenyegetés mellett voltak kénytelenek megvásárolni a gengszterektől”. A racket szó használata ironikusan azt jelölte, hogy az áldozat önként elnyomta azt az igényét, hogy kiáltson - azaz racketet csináljon -, hogy valódi védelmet kapjon”. (p. 89). A továbbiakban leírta, hogy a tranzakcióanalitikus racket-konstelláció milyen egyéb hasonlóságokat mutat a bűnügyi racket-hez, mégpedig a következőkben: a gyermek áldozat kiszolgáltatott, és képtelen valódi védelmet biztosítani; a racket mágikus zsetonokkal (trading stamps) vásárol átmeneti megkönnyebbülést, és elrejt az ellenérzéseit; a lehangolt (nem OK), paranoiás (te nem vagy OK) vagy reménytelen (egyikünk sem OK); büntetéssel fenyegetve és zsetonokkal való kereskedés céljából játszmázik; a védő és az áldozat pedig azt hiszi, hogy a védőnek korlátlan hatalma van az áldozat megsegítésére és bántására. Ennek eredményeképpen a gyermek azt a döntést hozza, hogy a védelmező hatalma alatt marad, és várja a mágikus segítséget. Edwards

ezt a továbbiakban ahhoz hasonlította, ahogyan a kliensek várnak a terápia hatására. Azt állította, hogy van egy alapvető csapda, hogy az ember eljutott arra a hitre, hogy képesnek kell lennünk megjósolni a jövőt, de van egy „ kozmikus Szülő”, aki rossz dolgokkal fenyeget, ha megpróbálunk megváltozni. Rámutatott, hogy az ebből a csapdából fakadó viselkedés kulturálisan elfogadott, míg a való világban mindig a saját bőrünkben leszünk, el kell viselnünk minden következményt, amit a kiszámíthatatlan, irracionális világ ránk kényszerít, ennek intellektuális tagadása rosszhiszeműség, és nem szabad mágikus megerősítést várniuk arra, hogy jogunk van itt lenni.

A. REAL, SPONTANEOUS APPETITES AND FEELINGS	B. RACKETS (ARTIFICIAL FEELINGS MASQUERADING AS REAL)
I. Basic bodily cravings. Stroke hunger. Physical expression (face, body and limbs). Locomotion. Perceptions (smell, touch, hearing, sight). Rage.	Chronic dissatisfaction, restlessness, "nervousness," disgust, irritability, exhaustion, deprivation ('I don't need...') overeating, vomiting, alcoholism, hypersexuality, some depressions.
II. Comfort, discomfort. Contentment, joy, frustration, pain, rage (anger), fear, confusion, empty feeling (loss). Desire and yearning, hopefulness. Self concern or awareness. Helplessness. Omnipotent feelings. Hatred (wish to destroy or eliminate).	Psychosomatic ailments, including digestive, skin and breathing troubles. "Sweetness and light." Sulkiness. "Hurt oversensitive." Victim (martyr). "Waiting for Santa." Hopelessness, persistent reassurance demands. Picking at self and others ("torture" racket).
III. Curiosity, exuberance and playfulness. (These, with imagination, can lead to creativity.)	Nervous inquisitiveness and questionings. "Peeping Tom." Complaining, whining, nagging. Obsessive, earnest "busybodiness." Gossipiness.
Need to express and grow, often related to above. Also includes aggressiveness, competitiveness, envy. Anger.	Pushy "one-up-manship." Rackety "I'm OK, you're not," or vice-versa. (Aren't you lucky, I never am"). Hard luck Helga.
Feelings related to developing need for self-identity (actualization) and autonomy.	Rebelliousness. "I never get a break." "Unfair!" Chip-on-the-shoulder. "Absent-minded" turning off. Violence.
Recognition hunger; yearning to relate; feelings related to quest for intimacy (empathy). Sadness. Genuine regret. Sorrow.	Back-slapping good humoredness; "We're all pals, ha-ha." Over socializing. "Let's include all." Parties, parties! Fear of loneliness. Guilt racket. Shame. "If people knew." Always embarrassed.
Sexuality (ranging from infantile to grown sexual urges and feelings). These sometimes overlap with stroke hunger felt physically.	Innumerable sexual rackets, including "sexiness," fear of rape, castration, anxiety. Sexual perversions. Excessive prudery, voyeurism, "he-man" syndrome. "Shocking." Sexual victim.
Generativity. Feelings related to procreative and productive needs. Generosity. Human "OK" feelings, concern, care, sympathy, loyalty.	Overprotectiveness. Excessive helpfulness. "Sweet charitableness and unselfishness." "Devoted" (mother, wife, son, citizen, etc.) Chronic resentment; ("I'll never forgive. . . .")
Existential sorrow or despair. (Awareness of the absurdity and complexity of existence). Recognition of human fallibility and the reality of Death. Love.	Suicidal and homicidal rackets. Some guilt or depression rackets. Chronic pessimism. Destructiveness. Violence Chronic challenging. "Death is the outcome anyway, so that proves . . ."
A real "OK" feeling with full recognition of the <i>other</i> . Real "I'm O.K. and you are!"	Phony trust, optimism. Projected "hope." "Always forgive." "How could you do this to me?" Unfeeling, banner-waving love and happiness rackets. "All you need is love, sweet love."

Table 6: English (1972) Real Feelings and Rackets (p.24- 25)

A fenti English és Edwards cikkek megjelenésével nagyjából egy időben jelent meg Berné is (1972). Ő még mindig keveset írt a racketekről, azonban ott kifejtette, hogy a gyerekek döntenek arról, hogy milyen érzések elfogadhatóak a családjukban, és hogy melyiket nem azok. Berne kifejtette, hogy ennek nagy része az „érzések rulettkerék-elméletén” múlik, miszerint van egyfajta véletlenszerűség abban, hogy a gyermek melyik háztartásba születik. Minden háztartásnak megvannak a maga érzései, amikor problémák merülnek fel - az egyik családban lehet, hogy dühösek, a másokban sértettek, vagy büntudatot, félelmet vagy elégtelenséget éreznek. Némelyikben a baba megtanulhatja, hogy amikor a dolgok problémások, a családtagok kitalálják, mit kell tenni - Berne később azzal viccelődött, hogy az itt felnövő baba feltehetően terapeuta lesz.

A továbbiakban azt állította, hogy „majdnem minden düh, fájdalom, büntudat, félelem és elégtelenség érzés racket... A racket tehát az összes lehetséges érzés közül egy olyan érzés, amelyet az adott személy szokásosan bekapcsol, mint a fizetségét az általa játszott játzmákban. ... az ilyen zsetonok gyűjtésének célja, hogy sorskönyvi fizetségre váltsuk őket (payoff)”. (p. 139).

Azzal a megjegyzéssel zárta, hogy minden egyes ember megbotránkozik azon a gondolaton, hogy kedvenc érzése nem természetes, egyetemes és elkerülhetetlen reakció - a dühöngő emberek nagyon dühösek lesznek, ahogyan a sértődött emberek is megbántódnak ha megkérdőjelezzik az érzéseiket.

1972-ben volt néhány más kiadvány is, amely a racketekre utalt. Robert Goulding (1972a) megjegyezte, hogy a kisgyermek teljesen függ másoktól, és ezért minden lehetséges eszközt felhasznál a figyelem felkeltésére. Ezután eljutnak arra a meggyőződésre, hogy rossz érzéseikben, vagyis a racketekben valamilyen varázserő rejlik, mert strokeokat kapnak értük. Goulding arra is rámutatott, hogy a racketek időn túl léteznek, a múltból érkeznek, itt és most tapasztalják meg őket, és a jövőbe viszik őket; továbbá máshol fordulnak elő, mint a múltban, ahol először megszerezték őket.

David Edwards (1972), aki egyébként azt a helytelen magyarázatot adta, hogy a racket az áldozat által keltett zajon alapul, hasznos kapcsolatot teremtett azzal az egzisztenciális dinamikával, hogy a racket a várakozásról szól - várakozás a pártfogó felügyelőre, várakozás a terapeutára, a Mikulásra, a katasztrófára - várakozás az élet helyett.

Reflexiós kérdések

Válassz ki néhány példát az általad felismert racket érzésekre, vagy válassz néhányat a 6. táblázatból. Minden egyes példa esetében gondold végig, mi történhetett a szülői folyamaton belül, ami a gyermeknél ilyen racket érzés kialakulásához vezetett.

Racketek 1973 –1976

William Holloway (1973a) egy monográfiában a racketekről nyújtott aktualizált képet, amelyben kifejtette, hogy a racket inkább egy terv, mint egy érzés, megjegyezve, hogy az "egy mögöttes kizsákmányoló terv a kellemetlen érzések megtapasztalására" (31. o.),

mielőtt hozzátette volna, hogy ez egy eszköz mások manipulálására, hogy strokeokat adjanak, a struktúra éhségét a játzsmákon keresztül elégítsék ki, és a pozíció éhségét a kellemetlen érzésen keresztül elégítsék ki. Ugyanakkor rámutatott, hogy lehet, hogy kényelmes lehet olyan szavakat használni, amelyek az érzések nevei, de szem előtt kell tartanunk, hogy ez egy tervezet.

Boyd (1973) vezette be a konfúzió racket fogalmát, és ezt a terápiás csoportokon belüli példákra alapozta, ahol a páciensek gyakran értetlenül néznek, miközben a terapeuta egy másik pácienssel dolgozik, vagy azt mondják, hogy összezavarodtak, nem értették a kézikönyvet, szeretnék, ha valamit újra elmagyaráznának nekik. Boyd megkülönböztette ezt a Buta (Stupid) játzsmától, mert a racketban a páciens végül képtelen lesz gondolkodni, míg a Buta játékos végül úgy érzi, hogy belé rúgtak és rosszul bánnak vele. Rámutatott, hogy a feltett kérdések gyakran homályosak és nem világosak, ezért a terapeuta számára amúgy is nehéz megválaszolni őket. Ha a terapeuta nem próbál válaszolni, akkor gyakran lesz valaki más a csoportban, aki megpróbálja, és kudarcot vall. A terapeuta valószínűleg egyre frusztráltabbnak, ingerültebbnek vagy türelmetlenebbnek érzi magát, és ezt a páciens nyilvánvaló tehetetlensége és ártatlansága miatt tagadhatja.

Boyd azt javasolta, hogy a terapeuta azon a ponton avatkozzon be, amikor a páciens eléri azt a szintet, amikor azt állítja, hogy képtelen gondolkodni, vagy hogy az elméje üres, és ekkor gyakran felveszi a Gondolkodó testtartást és megfogja a fejét. Boyd azt javasolta, hogy ezen a ponton a terapeuta utasítsa a klienst, hogy mondja azt, hogy „Egyszerűen nem értek semmit abból, amit mondasz, ha, ha!”, és egyúttal mutasson be neki. (p. 57-58). Boyd kifejtette, hogy ezek az utasítások szándékosan sokkolóak, hogy megakasszák a páciens Gyermekiének a figyelmét, oly módon, hogy a páciens kapcsolatba kerül a kifetődés diadalmas aspektusával, és ezután arra ösztönözhető, hogy nyíltan élvezze a műveletet. A páciens ekkor megérti, hogy a Ne gondolkodj! rejtett felszólításra reagál, és hogy azzal, hogy megpróbál nem gondolkodni és üresfejűvé válni, megtanulta, hogy frusztrálja a szülőt - azon az áron, hogy zavarodottnak és üresfejűnek érzi magát.

Ernst (1973) fenomenológiai, operatív és pragmatikai meghatározásokat adott arra, amit ő pszichológiai racketnek nevezett. „Fenomenológailag egy ismétlődően megjelenített, csalárd, kényszerítő és megfélemlítő tulajdonságokkal rendelkező érzelem, amely az áldozat külső beleegyezését idézi elő. Operatív értelemben a pszichológiai zsarolás olyan ismétlődő, hitelességet nélkülöző érzelmi megnyilvánulás, amely megakadályoz más érzelmi megnyilvánulásokat, és áldozattá teszi a befogadót, és választási lehetőségeit a tétlenségre vagy az elkerülésre korlátozza. Pragmatikusan a zsarolás olyan érzelemnyilvánítás, amely terhet ró a másik személyre. A bűnügyi védelmi zsarolásban (racketben) az áldozat védelmet vásárol a veszélyforrástól, az alternatíva a vállalkozása tönkretétele.” (p. 95).

Ernst azt írta, hogy a racketes úgy helyezi magát a középpontba, hogy a többi tevékenység jelentéktelenné halványul, és a többi tevékenységnek le kell állnia, amíg a zsaroló érzésével nem foglalkozik. Jellemző a megfélemlítés és a kényszerítés, és ebben a keretben mind a racketelő, mind az áldozat barna zsetont bocsát ki és gyűjt. Ernst a

racket fogalmát összekapcsolta az életpozíciók OK Keretként való bemutatásával (Ernst 1971). Azt javasolta, hogy az áldozatot az a lehetőség vonzza be, hogy a racketertől egy Te OK vagy velem, míg a racket célja, hogy egy Te nem vagy OK velem és a racketer abból indul ki, hogy „te nem vagy OK velem ameddig én meg nem kapom, amit követelek és akkor talán OK leszek magammal vagy nem”. Ernst rámutatott, hogy ebben a 'Nem tudod a legjobbat kihozni belőlem' dinamikája van.

Ernst azzal a javaslattal folytatta, hogy minden egyes én-állapothoz tartozik egy OK Keret, így a racketes a Szülői vagy a Gyermeki állapotból is folytathat tranzakciókat [bár az ábráján szerepel egy OK Keret a Felnőttön belül, nem állította, hogy a racketes ebből az én-állapothoz is tevékenykedhet]. Leírja, hogy „a racketelés olyan otthonokban kezdődik, ahol egy bizonyos érzelmi megnyilvánulást úgy kezelnek, mintha szent esemény lenne”. (p. 97). Példaként ír a szülőkről, akik arra számítanak, hogy a lányuknak fájdalmai lesznek, miután kivették a manduláját, ezért gondoskodniuk kell arról, hogy vele legyenek, és mások nagy aggodalmat tanúsítanak, amikor egy kislány sírva fakad.

Ernst a racketek egy listájával zárja a cikket, és azzal, hogy mit csinálnak:

- A könnyek zsarnokoskodnak az áldozatok felett;
- a harag a fékezhetetlen haragot csalja ki a zsákmányból;
- az égető racket az áldozatban égő dühöt vált ki;
- a bűntudat az áldozatot a saját „bűnöstárába” küldi;
- a kétségbeesés a másik ember nyugalma hivatott megtörni;
- a szorongás célja, hogy félelmet keltsen a másik emberben;
- a tehetetlenség célja, hogy a másik személyt tehetetlenebbé tegye;
- a fáradtság célja az, hogy a másik személyt kifárasztja;
- a zavarodottság célja, hogy a másik személyt összezavarja.

Steiner (1974) különbséget tett a racket, mint a személynek zseton gyűjtésének alapja vagy oka, és a valódi érzések között, amelyek „az eseményekhez kapcsolódnak, és hajlamosak arra, hogy ne maradjanak fenn, hacsak az okok nem maradnak fenn. A kétségbeesés egy nagy veszteség után még egy ideig kitarthat. Az öröme és a haragnak általában vannak csúcspontjai, majd lecsengenek. A harag valódi és fontos érzés, de lehet, hogy csak akkor válik zúgolódássá, ha az őt kiváltó eseményeken túl is kitarthat”. (p. 50). Később ugyanebben a könyvben ugyanazt a példát hozza a találkozókra érkező nőről, mint a fenti 1971-es könyvben, hozzátéve, hogy a racket az életpozíciójának „kibontása”, amelyet minden helyzetre ki lehet használni; ebben az esetben a nő a „Nem vagyok OK” életpozícióját egy „Semmi, amit teszek, soha nem működik” racketre bontotta ki.

Blair (1974) egy olyan technikát javasolt, amellyel segíthetünk azoknak a klienseknek, akik az Én nem vagyok OK, te OK vagy elv alapján működnek, hogy ellensúlyozni tudják a Befolyásoló Szülő (Mary Edwards, 1968) viselkedését egy folyamatban lévő veszekedéssel kapcsolatban. Ez arra hívja őket, hogy pozitív, gondoskodó strokeokat adjanak a Gyermeküknek azzal, hogy úgy tesznek, mintha a hüvelykujjuk a Gyermeki én-állapota lenne. Arra utasítják őket, hogy az egyik hüvelykujjukat hajtsák be a kezük közepébe, és a másik kezükkel simogassák meg, miközben pozitív, gondoskodó

megjegyzéseket tesznek neki, és egy általuk adott nevet használnak, pl. Kis Joe, Kis Mary. Miután ezt megtették, azt az instrukciót adják nekik, hogy a másik kezük ujjait zárják össze a hüvelykujj fölé, hogy még több szimbolikus védelmet nyújtsanak. Blair arról számolt be, hogy ezt a technikát csoportokban és családokban, valamint felnőttek és gyermekek esetében is alkalmazta, és az ügyfelek megerősítették, hogy a módszer jótékony hatású, a szülők és a tanárok pedig a fiatalok viselkedésének és hozzáállásának megváltozásáról számoltak be.

English (1976), aki 2018-ban az Eric Berne-émlékdíjat kapta meg a racketekkel kapcsolatos munkájáért, alkotta meg a „racketeer” kifejezést, amely azt a személyt jelöli, aki strokeokért racketozik. Tette ezt azért, hogy különbséget tegyen a helyettesítő érzések fogalma és az ilyen mesterséges érzések szolgálatában folytatott tranzakciók között. Emlékeztette az olvasókat arra, hogy már korábban is leírta, hogy a racket érzés hogyan helyettesíti a gyermekkorban betiltott valódi érzést. Azt írta, hogy strukturálisan a racket érzések a Sz1-ben, a Szülőben lévő üzenetekből vagy túlélési következtetésekből, funkcionálisan pedig az Alkalmazkodó Gyermekekből vagy egy hamis Szülőből fakadnak. A racketeerek igyekeznek a másik emberben kiegészítő én-állapotokat horogra akasztani. Ez azt jelenti, hogy a racketeeringnek csak két alapvető formája van, amelyeket ő I. és II. típusnak nevezett el. Mindkettőnek két módja van: Az Ia típus a gyámoltalan, az Ib típus a goromba, a IIa típus a segítőkész, a IIb típus pedig a főnökösködő, amint azt a 29. és 30. ábra szemlélteti.

Az Ia. típusú Én nem vagyok OK, te OK vagy (ha-ha) a Gyerek kezdeményez a Szülői irányába, így a kezdeményező tehetetlenül alkalmazkodónak vagy lázadónak tűnhet. Az ilyen interakció egy ideig tarthat, hacsak a partner nem lépi át a tranzakciót. English a következő példát adja:

„Racketeer (Gy a Sz-hez): „Ó, annyira le vagyok törve. ”

Partner (Sz a Gy-hez): „Sajnálom, hogy ezt hallom.”

Racketeer (Sz (Sz)): „És fáj a fejem.”

Partner: (Sz (Sz)): „Sajnálom, hogy ezt hallom.”

Racketeer: „És fáj a szemem.”

Partner: „Sajnálattal hallom.”

Racketeer: „Stb.” „(78. o.)” (78. o.).

A partner ekkor átmehet Kritikus Szülőbe, és megkérdőjelezheti, hogy a racketeer miért maradt fent egész éjjel, vagy a racketeer Ib típusként lehet nyafogó, a Gyermekekből kezdeményezhet. Erre példa a következő:

"Fáj a fejem. ”

Partner (Sz a Gy-hez); "Nagyon sajnálom, most el kell mennem a megbeszélésemre."

Racketeer (váltás Sz-re): „Nem teszel értem semmit!” „” (79. o.).

A IIa típus az Én OK vagyok, te nem vagy OK (ha ha), a tranzakciót egy ál Szülő kezdeményezi, aki hálát vagy tehetetlenséget követel a partner Gyermekeitől. A

példa erre a következő: „Racketeer (Sz a Gy-nek): „Biztos, hogy komfortosan érzed magad?”

Partner (Gy a Sz-nek): „Igen, köszönöm.”

Racketeer: „Mit szólnál, ha egy kicsit arrébb mennénk?”

Partner: (Gy (Gy)): „Rendben, köszönöm.”

Racketeer: „Na, nem látod jobban innen?”

Partner: „De, köszönöm.”

Racketeer: „Még egy kicsit arrébb kellene mozdulnod,” (79. o.).

Fordítva, a IIb típusú racketeer átvált vagy átkapcsol a Gyermekek én-állapotába, és „belégúrnak”, mint a „Rúgj meg” játszmában, amikor a „segítőkéz” (II [a] típusú vagy „főnökösödő” (II [b] típusú) rackettel nem kapja meg a kívánt „köszönöm” strokeokat a partnertől.

Példa: „II. típusú racketeer (Sz-től Gy-ig): „Most már jobban látsz?”

Partner (Felnőtt): „Körülbelül ugyanúgy.”

Racketeer (váltás belérúgott Gyermekekre): „Az erőfeszítéseim biztos nem visznek sehova.,” (80. o.).

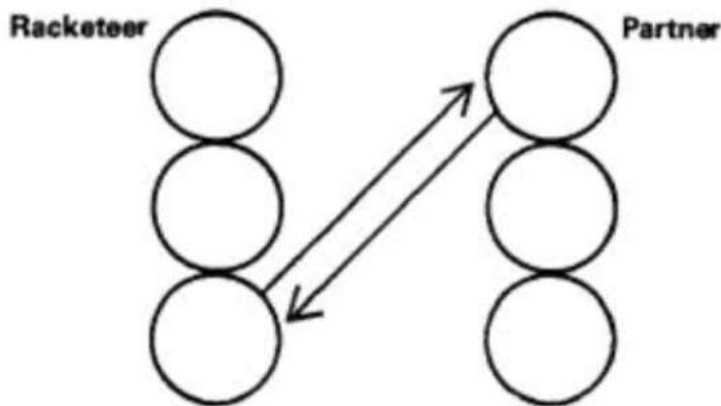


Figure 29: Racketeering Ia helpless (English, 1976, p.78)

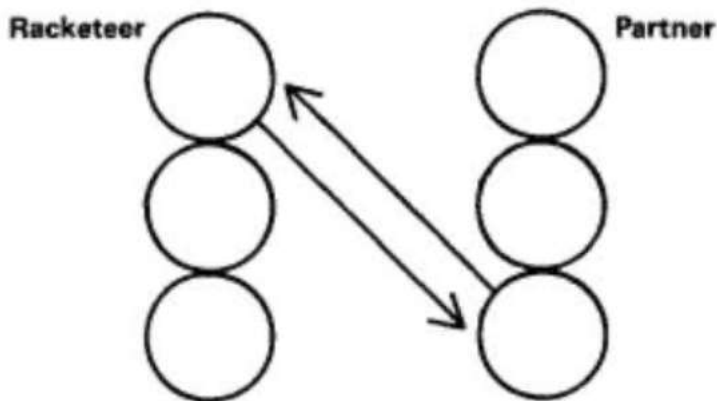


Figure 30: Racketeering IIa helpful (English, 1976, p.79)

Úgy tűnik, a racketesek tudják, hogy mikor van itt az ideje abbahagyni a racketeeringet, és „megelégednek” a belső strokeokkal, mint a játszma fizetségével, ha a racketelés nem látszik működőképesnek.

Így aztán előfordulhat, hogy a játszmák véget érnek, még akkor is, ha a folyamat megkezdésekor - akár tudattalanul is - nem ez volt a szándékuk.

Reflexiós kérdések: Racket besorolások

Tekintsd át az előző feladatban azonosított példákat, vagy keress további példákat, és mérlegeld, hogy az English (1976) osztályozásának megfelelően I. vagy II. típusú, illetve a vagy b típusúak-e.

Téli kongresszus

Szintén 1976-ban Karpman és D'Angelo (1976) szerkesztette egy téli kongresszus jegyzeteit, ahol a racketelmélet tisztázására tartottak egy ülést, amelyen részt vett Fanita English, Richard Erskine, Marilyn Zalzman, Natalie Haimowitz, Morris Haimowitz, Joe Cassius, Martin Haykin, Claude Steiner, Mary Goulding, Frank Ernst, Jacqui Schiff és Taibi Kahler.

English a fentiekben összefoglalt anyag ismertetésével kezdte, hozzátéve, hogy a játzsmák racket ügyletek, amelyek akkor buknak meg, amikor a racketeer a játzsmával, mint vigaszdíjjal kiegyezik. A gyámoltalan és pimasz racketesek a NIGYSOB [Now I've Got You, You Son Of a Bitch - ezt a játzsmát Gotcha (Hay, 1993) névre kereszteltem át, mert az eredeti szexista sértést tartalmaz] játzsmában kötnek ki, míg a segítőkész racketesek megtalálják a módját annak, hogy beléjük rúgjanak. English rámutatott, hogy a terapeuták csoportként hajlamosak a II. típusú racketekre.

Zalzman és Erskine (feltehetően 1979-es cikkük előfutáraként, amelyben 1975-re szerzői joggal védték le ábrájukat) bemutatták a racket rendszert, amelyet a túlélés, a védelem és a strokeok kiteljesedése érdekében történő alkalmazkodásként írtak le. Úgy írtak le, mint ami a hiedelemrendszerből, racketjelzésekből és megerősítő élményekből áll, és a 31. ábrán a hiedelemrendszert kettős kontaminációként mutatták be.

Morris Haimowitz azt állította, hogy a racketek különböznek a reakcióktól vagy a gumikötelektől. A reakció egy olyan érzés, amely nem kapcsolódik ahhoz, ami most történik; a gumikötél abban hasonlít a rackethez, hogy egy olyan érzés, amely intenzívebb, mint amire számítanánk ahhoz, ami most történik, de abban különbözik a rackettől, hogy a gumikötélnek nincs fizetsége (payoff). Bár a racket kezdetben reakció, véletlenül vagy modellezéssel tanulják meg, majd strokeokkal erősítik meg, általában a szülők. Később a megerősítés belső és strukturális lesz. A foglalkozás során Haimowitz és Haimowitz egy fizikai gyakorlaton vezették végig a résztvevőket, hogy megtapasztalhassák, hogy az érzelmek milyen izmok/kémiai/elektromos változások a testben, és hogy az izomfeszültségek azért társulnak a racketekhez, mert az emberek gátolják a természetes harc-menekülés reakcióikat. Cassius is megjegyezte a racketek és a test közötti kapcsolatot, és a bioenergetikai mintákat, vagy testi sorskönyveket, racketekként említette.

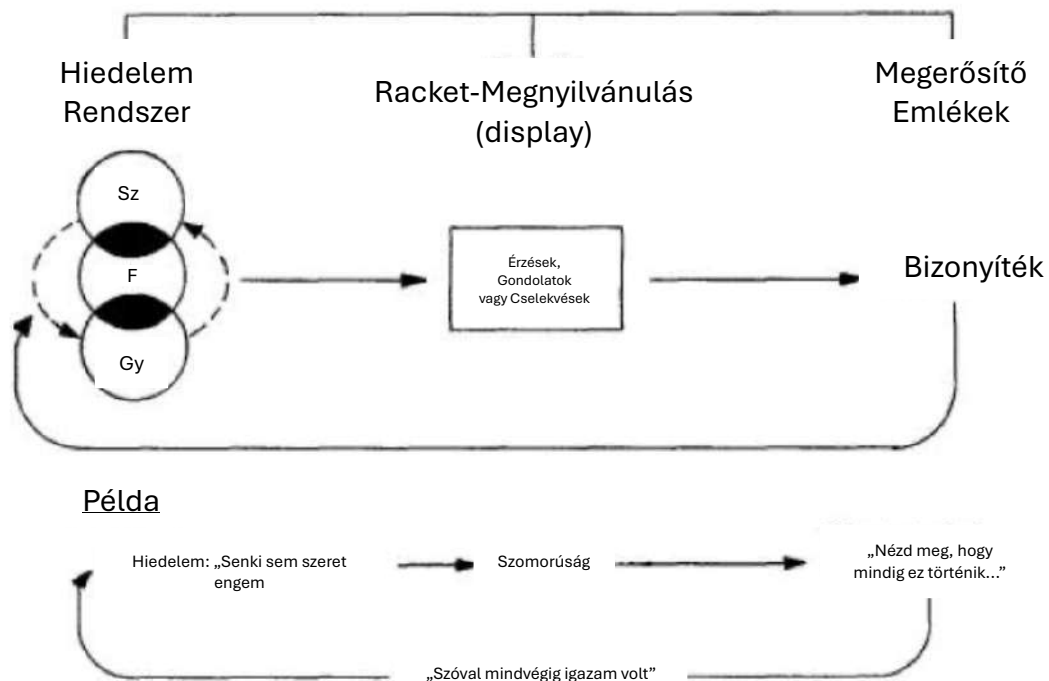


Figure 31: A Racket System (Erskine & Zalcman in Karpman & D'Angelo, 1976, p. 341)

Steiner a „racketeket olyan bűnözői hatalmi játszmányoknak nevezte, amelyekkel a racketeer elvesz valamit valakitől, vagy olyasmint tesz valakivel, amit ő nem akar, hogy megtegyenek vele. Az érzélem nem tranzakciós esemény. A racket egy tranzakciós esemény. Egy lehetséges racket a versengés - valaki másnál alacsonyabb rendűnek vagy magasabb rendűnek érezni magát.” (p. 343). Mary Goulding (Vann Joines által felolvasott előadásában) azt állította, hogy „a racket egy érzés, nem pedig az érzést megelőző vagy követő cselekvés. A racketek „krónikus, sztereotipizált, általában kellemetlen érzések... amelyek kifejeződhetnek vagy nem fejeződhetnek ki más emberi lényekkel való érintkezésben”. A racketeket fantáziálásán keresztül... időtöltésén keresztül... tevékenységein keresztül... és játszmányokon keresztül futtatják. Az emberek megtanulták a racketeket, mert a szüleiket másolják, jobban strokeolják a kellemetlen érzéseket, mint a jókat, ezért el kell nyomniuk bizonyos érzéseket, meg kell védeniük magukat (pl. a pszichóizistól), vagy manipulálni akarnak másokat.” (p. 344).

Schiff azt állította, hogy a racketek olyanok, mint valami mesterséges, nem megfelelő vagy eltúlzott dolog. Rámutatott, hogy egyes racketek boldog is lehetnek. Schiff azt a meggyőződését is kifejtette, hogy az embereket rá tudjuk venni valamilyen érzésre, például ha kést tartunk a torkukhoz, bár Kahler nem értett egyet, és azt mondta, hogy ez egy nagyon erős invitáció lehet, de a kés és az ijedtség érzése közötti összefüggésnek semmi köze az ok-okozati összefüggéshez. Kahler azt javasolta, hogy az emberek azért futtatnak racketeket, hogy felépítsék a saját stroke tartalmukat.

Ugyanebben az évben egy külön cikkben Campos (1976) az racketeket a hatalom használatához kapcsolta, azt állítva, hogy azért ragaszkodunk hozzájuk, mert a Gyermeünk hisz az érzések mágikus erejében. Ahhoz, hogy ezen változtatni tudjunk,

először is explicitté kell tennünk ezt a kapcsolatot. Olyan megjegyzéseket javasolt, mint például: „Légy tudatában annak, hogy bármennyire is sajnálsz az édesanyádat, nincs hatalmad arra, hogy jobb kedvre derítsd, ha ő nem akarja” (394. o.), vagy „Ha dühös vagy az apádra, az nem jelenti azt, hogy el tudod tüntetni őt”. (p. 395).

A Racket (vagy Sorskönyvi) Rendszer

Richard Erskine és Marilyn Zalcman 1982-ben Eric Berne-émlékdíjat kapott a Racket rendszer koncepciójáért. Erskine és Zalcman (1979) munkájukban megmutatták, hogyan zárunk le egy olyan ciklust, amely egy önbeteljesítő jóslatot állít fel, és a Racket-rendszert a következőképpen definiálták: „az érzések, gondolatok és cselekedetek önerősítő, torz rendszere, amelyet a sorskönyvben lévő egyének tartanak fenn”. (53. o.) Megjegyzendő, hogy Erskine és Morsund (1988) később a Racket-rendszert Sorskönyvi-rendszerre nevezte át.

Amint azt a kongresszuson 1976-ban bemutatták a 31. ábrán és az 1979-es (1975-ös szerzői jogvédelemmel ellátott) 32. ábra mutatja, három, egymásra épülő komponens van: a Sorskönyvi Hiedelmek és Érzések; a Racket-Megnyilvánulások (Display); és a Megerősítő Emlékek, amelyek aztán megerősítik a Sorskönyvi Hiedelmeket és Érzéseket. Erskine és Zalcman a modellt szemléltető klienspéldával is szolgált, rámutatva arra, hogy szerintük a Racketekkel és a zsetonokkal kapcsolatos szakirodalom ellentmondásokat tartalmaz a különböző szerzők nagyon eltérő fogalomalkotása miatt, és hogy a Racketek elméleti fejlődése elmaradt a klinikai használat mögött. A Racket több különböző definícióját mutatták be: „(a) érzések, amelyeket mások manipulálására vagy kihasználására használnak (Berne, 1964b; Steiner, 1971, 16. o.; Goulding, 1972b, 116. o.); (b) a játszmában nyereségként megélt érzések és a játszma oka (Berne, 1964b; Steiner, 1971, 16. o.); (c) az elfojtott vagy tiltott érzéseket helyettesítő érzések (English, 1971); (d) az itt és most kontextusán kívül eső érzések (Goulding, 1972b, 116. o.). 116); (b) tranzakciós események vagy viselkedéssorozatok, pl. „Racketeering” (Ernst, 1973; English, 1976); (f) az egzisztenciális alaphelyzet (Steiner, 1971, 13. o.); és (g) a kellemetlen érzések átélésének mögöttes kizsákmányoló terve (Holloway, 1973b, VI. o.)”. (p. 51).

A különböző megközelítéseket érvényesnek és a klinikai helyzetekre alkalmazhatónak tartották, de úgy vélték, hogy számos jelenséget nem tudnak megfelelően megmagyarázni a meglévő elméletek. Például az egyének inkább többféle érzést használhatnak, mint egyetlen kedvenc érzést; egyes egyéneknél úgy tűnik, hogy a helyettesítő érzések hierarchiája létezik, nem pedig az egyik érzés közvetlen helyettesítése a másikkal; olyan gondolkodási Racketek, mint a bűntudat, az elégtelenség érzés és a zavartság is megfigyelhető; a Racketek nem mindig azonosak a zsetonokkal - például a depresszióban szenvedő klienseknél előfordulhat, hogy a szomorúság a Racket, de a dühös érzéseket zsetonként tartják meg. Erskine és Zalcman is úgy vélte, hogy a Racketeket nem integrálták kellőképpen más TA elméletekbe, rámutatva, hogy különbözőképpen osztályozták őket tranzakciótípusokként vagy belső játszmákként, és nem tették világossá, hogy a Racketek hogyan kapcsolódnak a sorskönyvekhez. Ezért azt javasolták, hogy a TA elmélet négy fő felosztását - azaz a strukturális elemzést, a tulajdonképpeni

tranzakcióanalízist (TA proper), a játszmaelemzést és a sorskönyvelemzést - egészítsék ki a „Racket-elemzéssel”. Azzal érveltek, hogy a megfontolásnak ezekre a meglévő felosztásokra való korlátozása kihagyja az intrapszichikus vagy interperszonális folyamatokat, és éppen az erre való összpontosítás az, ami a terápiás munka szempontjából annyira lényeges. Azt javasolták, hogy a játszmaelemzés előzze meg a sorskönyvelemzést, és foglalja magában a gondolkodás, az érzések és a fizikai reakciók intrapszichikus/intrapersonális folyamatainak elemzését, valamint az e folyamatokhoz közvetlenül kapcsolódó viselkedési jelenségeket.

A továbbiakban úgy definiálták a Racket Rendszert, mint „az érzések, gondolatok és cselekedetek önerősítő, torz rendszerét, amelyet a sorskönyvben lévő egyének tartanak fenn”. A Racket-rendszernek három egymással összefüggő és egymástól függő összetevője van: a Sorskönyvi-Hiedelmek és -Érzések, a Racket Megnyilvánulások (display) és a Megerősítő emlékek”. (p. 53). Rámutatott, hogy a sorskönyvi-hiedelmek az általuk használt kifejezés a Felnőtt kontaminációjára, és ezért nem azonos a referenciakerettel (Schiff, 1975), mert ez utóbbi magában foglalja az énről, másokról és a világról alkotott összes elképzelést. Az itt 32. ábraként látható ábrát adták meg, majd továbbiakat, amelyekben klienspéldákat illusztráltak, amelyekhez a 33. ábrát, majd a 34. ábrát mellékelem, hogy bemutassam, hogyan mutatták be a tehetetlen/félreértett Racket-rendszert.

Erskine és Zalcman rámutatott, hogy a terapeuta a Sorskönyvi-Hiedelmek, az elfojtott Sorskönyvi-Érzések, a különböző Racket-Megnyilvánulások (displayek) vagy a Megerősítő Emlékek szintjén avatkozhat be, mivel minden olyan változás, amely megállítja a rendszerben folyó áramlást, megállíthatja a sorskönyvet. Minél több ponton történik a beavatkozás, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy a kliens fenntartja a sorskönyvmentes életet.

Összefoglalójukat a következőkkel fejezték be: „Összességében a Racket-rendszer a szelektív tudatosság és az észlelések révén marad fenn, amelyek a sorskönyv követelményein alapulnak, és a félreismerést, mint mechanizmust foglalják magukban. A Racket-rendszer csak akkor működik, ha a személy sorskönyvben él, és a sorskönyv keresztmetszetének tekinthető. ... A sorskönyvi-hiedelmek torz keretet biztosítanak az én, mások és az élet minőségének megítéléséhez. Mivel ezek a Felnőtt kontaminációi a Szülőivel és Gyermekekkel egyaránt, ezért nem állnak rendelkezésre a lehetőségek a frissítéshez, és minden ellentmondásos információt figyelmen kívül hagynak. A Racket-Megnyilvánulásokat (display) a sorskönyvi hiedelmek stimulálják, és arra szolgálnak, hogy megerősítsék vagy másokkal is megerősíttessék a kontaminációkat, és elkerüljék vagy újra átéljék a sorskönyvi érzéseket. A Racket-Megnyilvánuláshoz (display) az egyéneknek félre kell ismerniük az alternatívákat és gyakran azt állítják, hogy az ő viselkedésük a „természetes” vagy „egyetlen” válaszlehetőség. A társas tranzakciókban használt Racket-Megnyilvánulások (display) valószínűleg Megerősítő Emlékeket eredményeznek, különösen a játszma fizetségeként.

A Megerősítő Emlékek viszont irányítják és hozzájárulnak a Sorskönyvi Hiedelmek megerősítéséhez and a Racket-Megnyilvánuláshoz (display), valamint a sorskönyv kidolgozásának előrehaladásához. Így a Racket-Rendszer torz és önerősítő a három,

egymással összefüggő és egymástól függő alrendszer működése révén: Sorskönyvi Hiedelmek/Érzések, Racket-Megnyilvánulások (display) és Megerősítő Emlékek”. (p. 58).

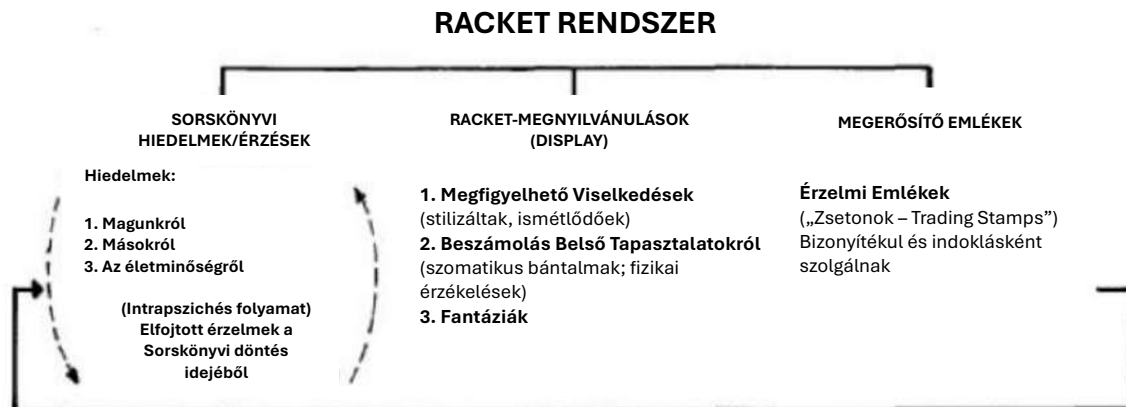


Figure 32: The Racket System (Erskine & Zalczman, 1979, p. 55)

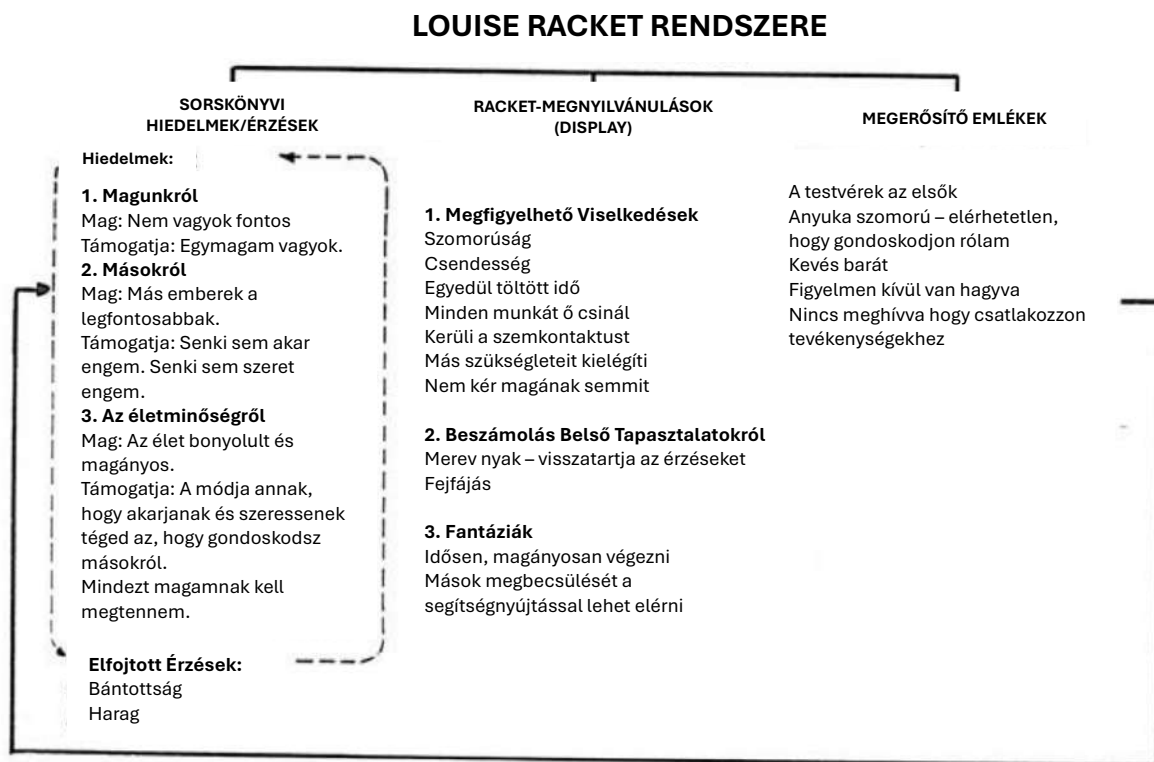


Figure 33: Louise's Racket System (Erskine and Zalczman, 1979, p.56).



Figure 34: Helpless/Misunderstood Racket System (Erskine & Zalcman, 1979, p. 57)

Reflexió kérdés: A gyermekkorban létrehozott Racket-rendszer

Válassz egy példát egy Racket Érzésre, amelyet a fejezet korábbi elolvasása során észrevettél (és néhány más érzést is fontold meg), és a fenti ábrák segítségével vázold fel, hogyan épülhetett be ez az érzés a Racket-Rendszeredbe gyermekkorodban.

Könnyebb dolgod lehet, ha:

- a Megerősítő emlékekkel kezdenéd a tekintetben, hogy mi történt a gyermekkel;
- majd hogyan érezhetted ezt, és hogyan értelmezted azt a sorskönyvi-hiedelmeiben;
- végül pedig hogyan gondolkodhattál (fantázia), és hogyan érezhetted a testedben, miközben a viselkedésed hozzáigazítottad.

Összekapcsolódó Racket-rendszer

Az Összekapcsolódó Racket-Rendszert Holtby (1979) az Erskine és Zalcman anyagát az egymásra épülő Racket-Rendszerek bemutatására terjesztette ki, ahogyan az alábbiakban látható. Azt javasolta, hogy a Racketeering az F1 hiedelmek közvetlen terméke, és a korai döntések támogatására szolgál, mivel az F1 Kis Professor varázslatos gondolkodást végez, és nem képes a szülői viselkedés pontos észlelésére és értelmezésére.

Az alábbiakban Amy Racket-Rendszerének ábráját mutatja be, amelyet továbbiak követnek, amelyek az egymásba fonódó Racket-Rendszert mutatják be (35-37. ábra). Fran Parkin (2014) továbbfejlesztette Holtby anyagát, összekapcsolva azt Erskine-nel és Zalcmannal, és a 38. ábrán egy pár egymásba fonódó, összekapcsolódó Racket-Rendszer példáját mutatta be, és leírta, hogyan dolgozott együtt a párral, hogy segítsen nekik megérteni, hogyan erősítik egymást az Racketjeik.

BARS & PRO Success A TA fejlesztési alkalmazásairól írva én (Hay, 1992) a 39. ábrán látható egyszerűsített modellt mutattam be a következő magyarázó példával.

BARS & PRO siker – A siker korlátai (BARS) és a profi siker (PRO)

A TA fejlesztési alkalmazásairól írva, én (Hay, 1992) javasoltam egy leegyszerűsített modellt a 39. ábrán látható módon, a következő magyarázó példával.

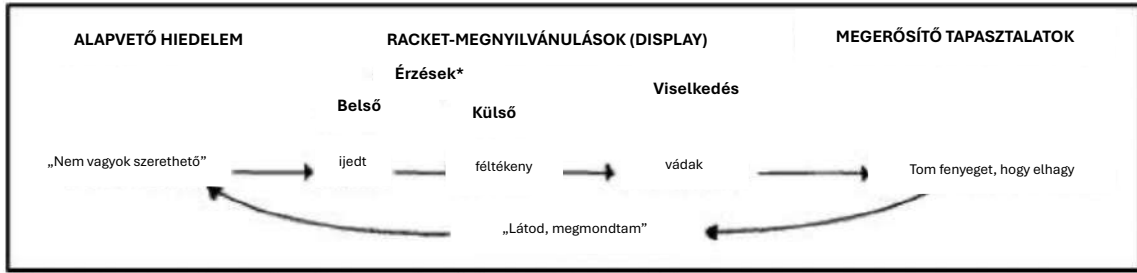


Figure 35: Amy's Racket System (Holtby, 1979, p. 130)

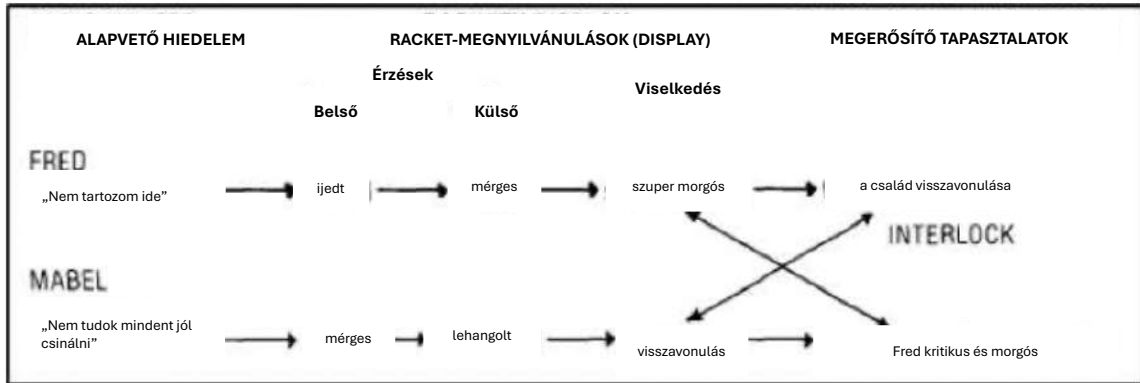


Figure 36: Interlocking Racket Systems (Holtby, 1979, p. 133)

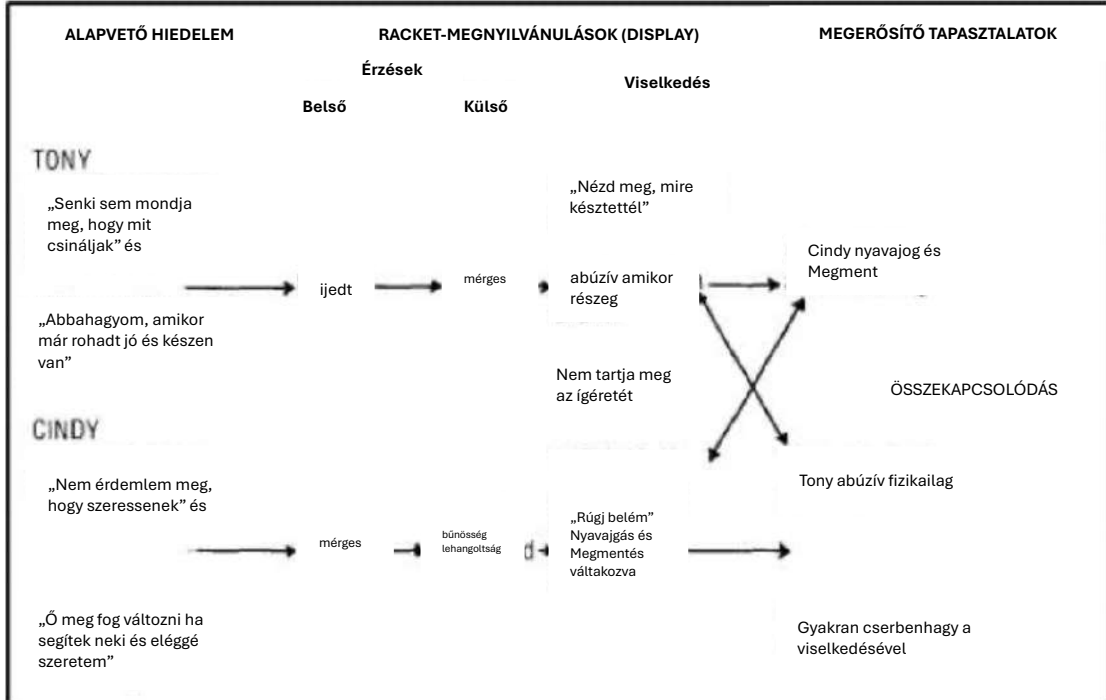


Figure 37: An Alcoholic Interlocking Racket System (Holtby, 1979, p. 133)

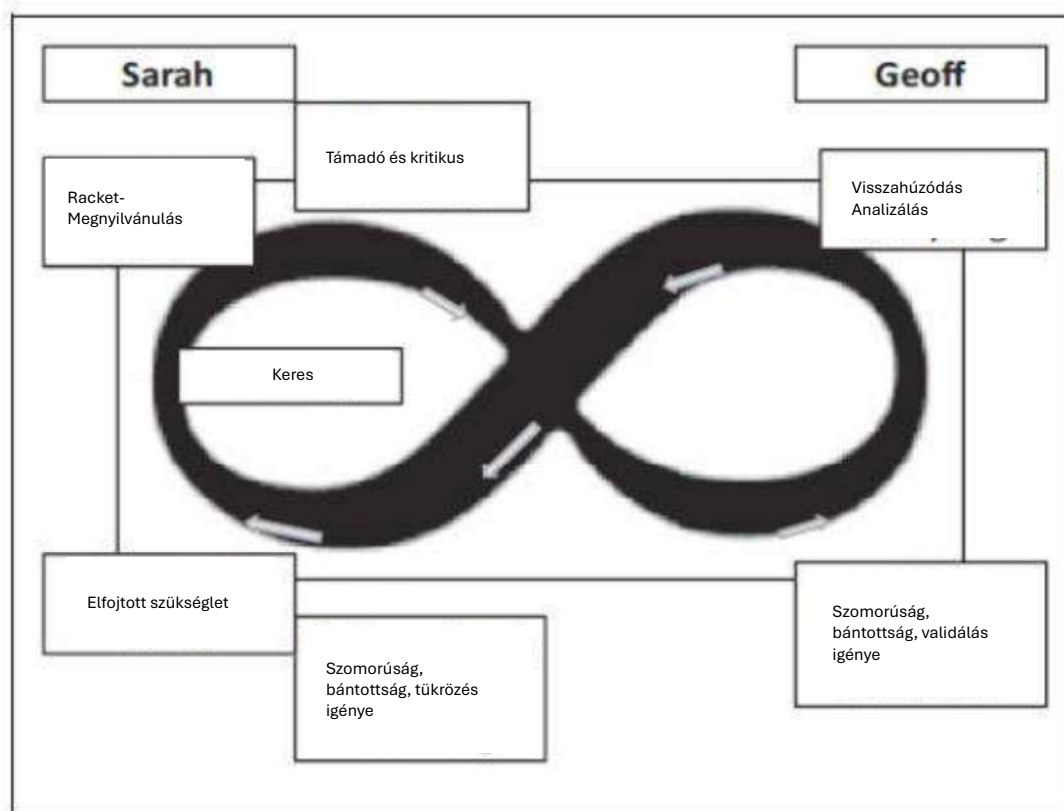


Figure 38: Example of Interlocking Racket System (Parkin, 2014, p.214)

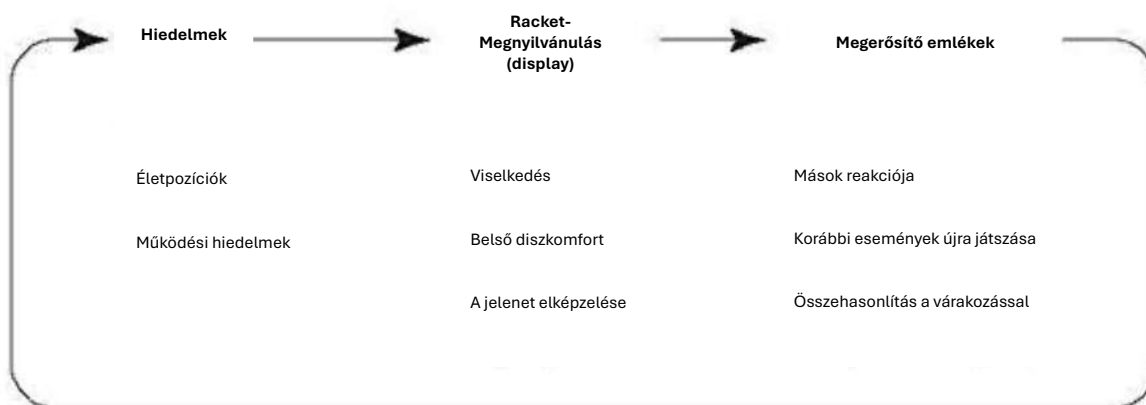


Figure 39: The Racket System (Hay, 1992, p.112)

Hiedelmek - Ide tartoznak az önmagunkkal, másokkal és az életminőséggel kapcsolatos hiedelmek, valamint az érzelmeink és a kielégíteni kívánt szükségleteink. Vannak alapvető hiedelmek, vagy életpozíciók, amelyek szűrőként működnek és torzítják a világról alkotott képünket, valamint egy sor részletesebb hiedelem, amelyek egyfajta működési kódot alkotnak. Például talán azt hisszük, hogy félénkek vagyunk. Ha ez így van, akkor a legvalószínűbb életpozíciónk az Én nem vagyok OK, Te OK vagy. Valószínűleg azt is hisszük, hogy sok más ember nem félénk. E mellett azt gondoljuk,

hogy magabiztosak és szociálisan képzettek. A saját féltékenységünkkel kapcsolatos meggyőződésünkhöz olyan támogató hiedelmek kapcsolódnak, mint például, hogy nincsenek szociális készségeink, hogy senki sem akar velünk beszélgetni, hogy nincs semmi érdekes, amiről beszélgethetnénk, és így tovább. A hiedelmek ezen csoportja képezi majd a világgal való interakcióink alapját, a Racket-Megnyilvánulásunkon (display) keresztül.

Racket-Megnyilvánulás (Display) - Ez a belső élményből és a külső viselkedésből áll, amely a hiedelmeink és érzéseink, valamint az ezekről elképzelt fantáziáink eredménye. Folytatva azt a példát, hogy azt hisszük, hogy szégyenlősek vagyunk, ha be kell mennünk egy zsúfolt szobába, akkor lehet, hogy a fal mellett állunk, vagy a szoba szélén sétálunk, szemünket a padlóra szegezve, és senkivel sem beszélünk. Kísérő fiziológiai érzéseink lesznek: gyomorgörcs, izzadó tenyér vagy akár szívdobogás. Ha valaki beszél hozzánk, nem fogjuk befogadni, amit mond. Azt képzeljük, hogy a teremben mindenki más a mi esetlenségünkről beszél.

Megerősítő Emlékek - Erskine és Zalcman szerint ezek három forrásból jönnek létre: mások aktuális reakcióinak megfigyelése; a memóriabankunkban visszanezve régi jelenetek újrajátszása; és a valós élet értékelése a fantáziánkkal összevetve. Azzal, hogy figyelembe vesszük mások reakcióit, egy önbeteljesítő jóslat körforgását zárjuk le. Azt hittük, hogy féltékeny vagyunk, ezért úgy viselkedtünk, mintha nem lenne mit mondanunk az embereknek, és ezért nem közeledtek hozzánk - tehát igazunk volt, hogy úgy hittük, ahogyan hittük.

A régi emlékeink előásása azt jelenti, hogy a jelenlegi érzéseink felerősödnek; felidézük a korábbi alkalmakat, amikor a legrosszabb féltelmeink beigazolódtak és újra újra átéljük ezeket a múltbeli érzéseket, valamint a mostaniakat. Az események összehasonlítása a várakozásainkkal való összehasonlítás egy másik forrása lehet a hiedelmeink megerősítésének, mivel a fantáziánk beigazolódik, vagy még rosszabbul alakul, mint ahogyan azt elképzeltük.

Én (Hay, 1993) ezután egy egyszerűsített változatot dolgoztam ki, hogy világosabban bemutassam a modell körkörös és önbeteljesítő jóslat mivoltát. A Beliefs (Hiedelmek) Actions (Cselekvések) and Reinforcements (Megerősítések) kezdőbetűit használtam a „BAR” szó betűzéséhez, amely egy olyan börtön rácsainak metaforája, amelyek csapdába ejtenek minket (40. ábra) (bár tisztában vagyok vele, hogy ez a memóriafogas elveszik a fordítás során). Ez a modell azt mutatja, hogy a körforgás a három pont bármelyikén megszakítható: frissíthetjük a meggyőződéseinket, másképp viselkedhetünk, vagy olyan emberekkel tölthetünk időt, akik nem reagálnak a tudattalan negatív invitációinkra.

A fentiekhez hasonlóan a Hiedelmek közé tartoznak az alapvető és a működési hiedelmek; a Cselekvések közé tartoznak a megfigyelhető viselkedés, testérzetek és fantáziák; a Megerősítések pedig az azt követő reakciókat foglalják magukban, tehát mások reakcióit, a megerősítő emlékeket és a fantáziáink értékelését. Saját BAR-jainkkal úgy tudunk foglalkozni, és megkönnyíthetjük klienseinknek, hogy ugyanezt tegyék, ha megtörjük a kört ott, ahol szerintünk a leggyengébb pont van. Egyeseknél ez a

Hiedelmeknél lesz; a TA-modellek megismerése gyakran segít ebben. Vagy lehet, hogy a Cselekvés szakaszában - ha mi úgy viselkedünk, mintha magabiztosak lennénk, még ha nem is hiszünk benne, a legtöbb ember ez alapján reagálni fog a magabiztosságunkra. A Megerősítés szakaszban pedig csatlakozhatunk egy támogató csoporthoz, ahol a többi résztvevő úgy reagál ránk, mintha magabiztosan viselkednénk, még akkor is, ha nem vagyunk azok.

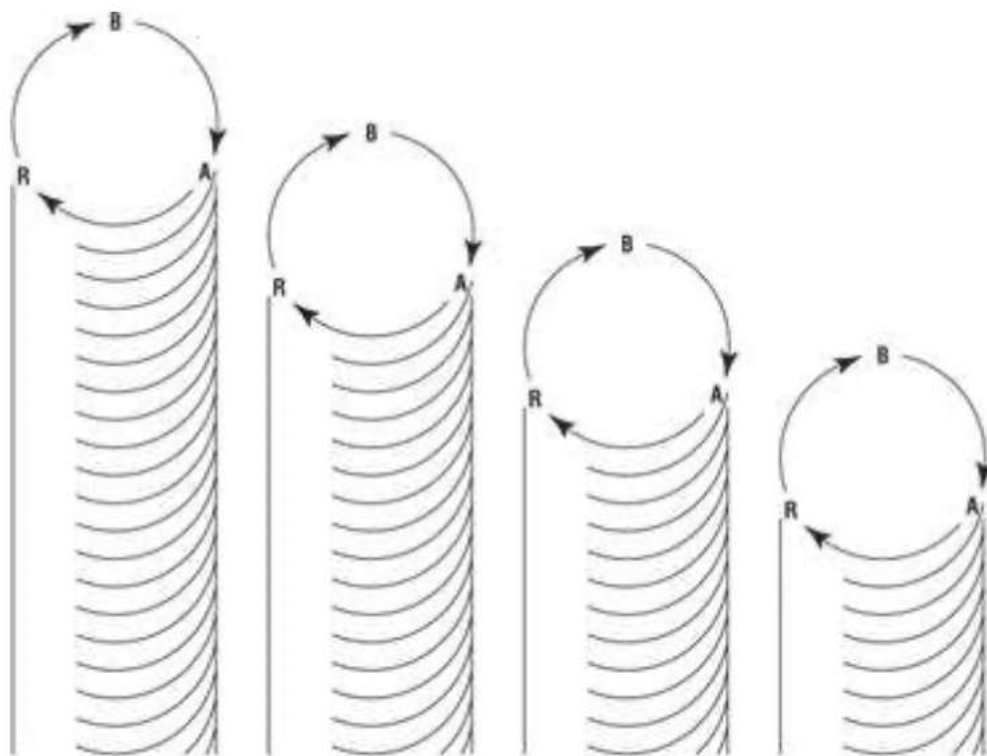


Figure 40: BARs to Success (Hay 1993, p.41)

1. megjegyzés: azzal kapcsolatban, hogy valaki hogyan érzi magát a testében, mint NLP tréner gyakran arra hívok valakit, hogy fizikailag helyezze át a teste egy részét egy másik pozícióba, pl. húzza hátra a vállát, vagy nézzen felfelé, vagy rázza meg a kezét - és ez gyakran elegendő, hogy megállítsa a Racket-Érzést, és ezáltal megtörje a Racket-rendszert. Azonban az egyénnek még mindig meg kell értenie az „előnyöket”, hogy a változást állandóvá tudja tenni.

2. megjegyzés: Ismerem az NTA (non-TA) Nicholas Coles (2022) és 49 másik személy által közzétett tanulmányt egy 19 országra kiterjedő, 3878 résztvevővel végzett kutatásról, amelyben arra a következtetésre jutottak, hogy az arc visszajelzésének hatása nem feltétlenül hatott az érzelmi reakciókra. Úgy tűnik azonban, hogy csak az arcpózkodokra koncentráltak és nem a kiterjedtebb testmozgásokra.

PRO

Én (Hay, 2009) hozzáadtam egy pozitív változatot, amelyet PRO (Profi) Sikernek neveztem el, és a 41. ábrán látható. Ebben a Pozitív Hiedelmek Hasznos Cselekvésekhez vezetnek, amelyek pedig OK Eredményekhez vezetnek. (Hay 2012)

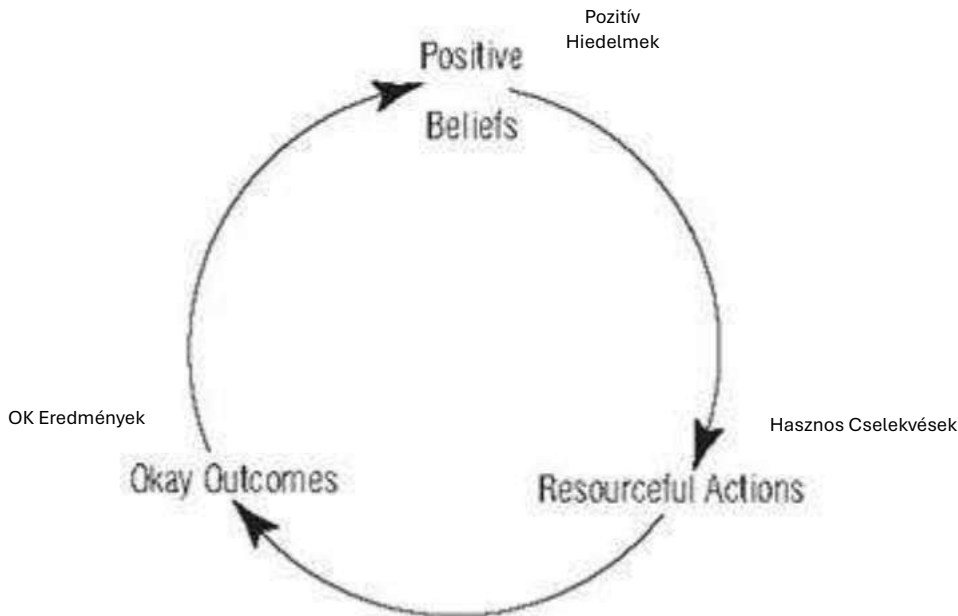


Figure 41: PRO Success (Hay 2009 p. 126)

A Racket-rendszer és a PRO áttekintésének záró megjegyzéseként hozzáteszem, hogy az idegtudósok tájékoztatnak minket arról, hogy az emlékek rekonstrukciók, és ha valamit élénken elképzelünk, az agyunk képtelen lesz megkülönböztetni a képzeletet attól a módtól, ahogyan egyébként emlékeket hozunk létre. Ezért, amikor elindítjuk az új pozitív folyamatot, miután pozitívan fantáziálunk, az agyunk meg lesz győződve arról, hogy valaha már voltunk eredményesek és ennek megfelelően fog működni.

Reflexiós kérdések: Racket Rendszer

Bármelyik Racket-rendszer modell segítségével, amelyet előnyben részesítesz, azonosíts egy olyan helyzetet, aminek esetében most rájöttél, hogy Te vagy egy másik személy valószínűleg egy aktív Racket rendszerben működött.

Vázold fel az általad választott modellt, és jegyezd fel a különböző szakaszokat. Lehet, hogy hasznosnak fogod találni, ha használhatod a következő kérdéseket ösztönzésként. A kérdéseket sorrendbe állítottam, hogy a megfigyelhető viselkedésformákkal kezdje, és onnan haladjon vissza a valószínűsíthetően létező Hiedelmekig, majd a Megerősítésig.

Racket-Megnyilvánulás (Display)

1. Megfigyelhető viselkedés - Hogyan viselkedik az egyén az adott helyzetben? Vegyük figyelembe a mozgást, a gesztusokat, a szemkontaktust, a mondanivalót, bármilyen nyilvánvaló érzelemnyilvánítás stb.
2. Belső élmények - Mit élhet át az egyén belsőleg? Vegyük figyelembe a testérzeteket, például merevséget, fejfájást stb. gyomorforgatás, WC-re menési vágy stb.; és érzelmi reakciók, mint például szorongás, büntudat stb.
3. Fantáziák - Mire gondolhat az egyén? Fantáziál-e arról, hogy mi történik vagy ami történni fog, ahelyett, hogy az itt és mostban maradna? Túlságosan el van foglalva a képzeletével ahhoz, hogy odafigyeljen arra, ami valójában történik?

Hiedelmek

4. Életpozíció vagy ablak a világra - miben hisz az egyén arról, hogy ki az, aki OK?
5. Működési hiedelmek - milyen konkrét hiedelmei lehetnek az egyénnek arról, amit ők a jelenlegi helyzetre alkalmaznak? Mit mondhatnak maguknak a saját gyengeségeiről és arról, hogy mások valószínűleg hogyan fognak viselkedni velük szemben?
6. Milyen érzelmeket élhet át az egyén, és milyen érzéseket fojthat el? Hogyan kapcsolódnak ezek az érzések a hiedelmeikhez?

Megerősítés

7. Hogyan reagálnak más emberek jellemzően a megfigyelhető viselkedésre ezekben az helyzetekben? Úgy tűnik-e, hogy reakcióik megerősítik az egyén meggyőződését?
8. Milyen emlékeket idézhet fel az egyén hasonló alkalmakról? Hogyan lehet hogy az egyén újra átél érzéseket a múltból olyan módon, hogy azok hozzáadódnak a jelenlegi érzéseikhez?
9. Hogyan értékelheti az egyén a történeteket? Hogyan lehet, hogy az az egyén megerősíti, hogy az eredmények ugyanolyan rosszak, vagy rosszabbak, mint amiről fantáziált, hogy valószínűleg meg fog történni?

Reflexiós kérdések: Tervezz egy PRO-t!

Gondold át, hogyan tudnál kidolgozni egy olyan PRO-t, amely ellensúlyozná a Racket-rendszert, amelyet az imént elemeztél.

10. Pozitív hiedelmek - milyen új hiedelem(ek)et választhatna az egyén, amely(ek) reális(ak) lenne(nek), és hogyan tudná elfogadni az új meggyőződést, és kivel tudná biztonságosan tesztelhetni?

11. Megfigyelhető Viselkedésmódok - milyen megfelelő viselkedésmódok illeszkednek az új pozitív meggyőződéshez; az egyénnek esetleg meg kell-e figyelnie, hogyan viselkednek mások, és utánoznia kell-e őket; hogyan kaphatna visszajelzést az új viselkedésformák gyakorlása során?

12. Megerősítés - hogyan azonosíthatná az egyén a megfelelő személyeket, akikkel az új pozitív folyamatot elindíthatja; hogyan kerülhetné el, hogy az új folyamatot használja azokkal, akik korábban már részt vettek az Racket-rendszerben, amíg nem biztosak abban, hogy képesek lesznek fenntartani az új viselkedésmódjukat, még akkor is, ha másoknak nem sikerül változtatniuk a reakcióikon?

13. Fantáziák - hogyan fantáziálhat az egyén arról, hogy megváltoztatta a hiedelmeit, másképp viselkedik, és mások pozitívan reagálnak rá.

Irodalom

A cikkben szereplő összes hivatkozás forrása megtalálható az eredeti könyv *References* részében. A könyv online, ingyenesen elérhető Julie honlapján: www.juliehay.org

Hivatkozás:

Hay, J (2024): Chapter 5: Rackets and the Racket System, *TA From Then to Now – Individual Development - The Development of Transactional Analysis Concepts over Time*, 66-88, Sherwood Publishing, Hertford

A szerző engedélyével fordította: Lovas Szabolcs (www.lovasszabolcs.hu)

TRANZAKCIÓANALÍZIS KÉPZÉS ÉS KÉPESÍTÉS

JULIE HAY - TSTA (C,O,P,E)

A webináriumok sorozata arra szolgál, hogy a résztvevők megtanulhassák a TA legfrissebb fejlesztéseit!

- Online
- Magyar tolmácsolással
- Kedvező áron
- A képzésbe bármikor be lehet kapcsolódni
- Opcionálisan elérhető TA szakember képzések

További információk: www.lovasszabolcs.hu

