



ERIC BERNE

**ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
ΠΟΥ ΠΑΙΖΟΥΝ
ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ**

**ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΗΣ
ΣΥΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ**

**ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ
5 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ
ΑΝΤΙΤΥΠΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή του James R. Allen, M.D., στην έκδοση του 2004: Σαν ν' ανοίγει ξαφνικά μια πόρτα.....	11
Πρόλογος	35
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	39
α. ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	39
β. Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ	43
ΜΕΡΟΣ Ι: Ανάλυση παιχνιδιών	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Δομική ανάλυση	55
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Συναλλακτική Ανάλυση	64
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Διαδικασίες και τελετουργίες	72
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Πάρεργα	81
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Παιχνίδια	91
α. ΟΡΙΣΜΟΣ	91
β. ΕΝΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ	94
γ. Η ΓΕΝΕΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ	107
δ. Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ	111
ε. Η ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ	115
ΜΕΡΟΣ ΙΙ: Συλλογή παιχνιδιών	
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	121
α. ΣΥΣΤΗΜΑ ΓΡΑΠΤΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ	122
β. ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΘΟΜΙΛΟΥΜΕΝΗΣ	124

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6:	Παιχνίδια ζωής	126
	1 Αλκοολικός	126
	2 Οφειλέτης	139
	3 Κλότσα Με	143
	4 Τώρα Σ' Έπιασα, Παλιάνθρωπε	145
	5 Κοίτα Τι Έκανα Εξαιτίας Σου	149
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7:	Γαμήλια παιχνίδια	156
	1 Στρίμωγμα	156
	2 Δικαστήριο	162
	3 Ψυχρή Γυναίκα	166
	4 Ταλαιπωρημένη	171
	5 Αν Δεν Ήσουν Εσύ	176
	6 Κοίτα Πόσο Σκληρά Προσπάθησα	177
	7 Αγάπη Μου	182
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8:	Παιχνίδια για πάρτι	185
	1 Δεν Είναι Φοβερό	185
	2 Κουσούρι	189
	3 Ατζαμής	191
	4 Γιατί Δεν – Ναι, Αλλά	195
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9:	Σεξουαλικά παιχνίδια	206
	1 Τσακωθείτε Εσύ κι Αυτός	207
	2 Διαστροφή	208
	3 Βιαστής	210
	4 Το Παιχνίδι της Κάλτσας	216
	5 Σαματάς	218
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10:	Παιχνίδια του υποκόσμου	221
	1 Κλέφτες και Αστυνόμοι	221
	2 Πώς Βγαίνεις Αποδώ Μέσα	229
	3 Ας τη Φέρουμε στον Τζόι	232
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11:	Παιχνίδια ιατρού	236
	1 Θερμοκήπιο	236
	2 Εγώ Προσπαθώ Απλώς να Σε Βοηθήσω	239
	3 Ανέχεια	246

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

4	Χωρική	252
5	Ψυχιατρική	256
6	Βλάκας	262
7	Ξύλινο πόδι	265
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12:	Καλά παιχνίδια	271
1	Αργία του Αμαξά	272
2	Ιππότης	273
3	Χαρά Μου να Βοηθήσω	277
4	Σοφός της Διπλανής Πόρτας	278
5	Θα Χαίρονται που Με Γνώρισαν	279
 ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: Πέρα από τα παιχνίδια		
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13:	Η σπουδαιότητα των παιχνιδιών	283
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14:	Οι παίκτες	286
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15:	Ένα τυπικό παράδειγμα	289
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16:	Αυτονομία	293
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17:	Η επίτευξη της αυτονομίας	299
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18:	Μετά τα παιχνίδια, τι;	302
 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ		
	Η ταξινόμηση της συμπεριφοράς	305
	Σχολιασμός του Kurt Vonnegut, Jr. στο περιοδικό <i>Life</i> (11.6.1965) για την πρώτη έκδοση του βιβλίου	308
	Θεματικό ευρετήριο	313

ΜΕΡΟΣ Ι

Ανάλυση παιχνιδιών

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Δομική ανάληψη

Η παρατήρηση της αυθόρμητης κοινωνικής δραστηριότητας, η οποία είναι πιο αποτελεσματική σε ορισμένα είδη ομαδικής ψυχοθεραπείας, αποκαλύπτει ότι οι άνθρωποι εμφανίζουν κάθε τόσο αισθητές αλλαγές στη στάση, το βλέμμα, τη φωνή, το λεξιλόγιο και άλλες πλευρές της συμπεριφοράς τους. Οι εν λόγω συμπεριφορικές αλλαγές συνοδεύονται συχνά από συναισθηματικές μεταπτώσεις. Στο ίδιο άτομο, ένα ορισμένο σύνολο μοτίβων συμπεριφοράς αντιστοιχεί σε μια ψυχική κατάσταση, ενώ ένα άλλο σύνολο συνδέεται με μια διαφορετική κατάσταση, συχνά ασύμφωνη με την πρώτη. Από αυτές τις αλλαγές και διαφορές προκύπτει η ιδέα των *καταστάσεων του Εγώ* (ego states).

Θεωρητικά μια κατάσταση του Εγώ περιγράφεται φαινομενολογικά ως συνεκτικό σύστημα συναισθημάτων και λειτουργικά ως σύνολο συνεκτικών μοτίβων συμπεριφοράς. Πιο πρακτικά, αποτελεί ένα σύστημα συναισθημάτων το οποίο συνοδεύεται από ένα σχετικό σύνολο μοτίβων συμπεριφοράς. Κάθε άτομο φαίνεται να διαθέτει ένα περιορισμένο ρεπερτόριο τέτοιων καταστάσεων του Εγώ, καθεμία από τις οποίες δεν απο-

τελεί ρόλο αλλά ψυχολογική πραγματικότητα. Τις εν λόγω εναλλακτικές καταστάσεις μπορούμε να τις κατατάξουμε στις ακόλουθες κατηγορίες: (1) καταστάσεις του Εγώ οι οποίες μοιάζουν με εκείνες των γονικών μορφών, (2) καταστάσεις του Εγώ οι οποίες στρέφονται αυτόνομα στην αντικειμενική εκτίμηση της πραγματικότητας και (3) καταστάσεις του Εγώ, αρχαϊκά κατάλοιπα, στις οποίες υπήρξε καθήλωση κατά τα πρώτα χρόνια ζωής του ατόμου και παραμένουν ενεργές. Με ειδικούς όρους αυτές ονομάζονται αντίστοιχα εξωψυχικές (extero psychic), νεοψυχικές (neopsychic) και πρωτοψυχικές (archaeopsychic) καταστάσεις του Εγώ. Στην καθομιλουμένη οι εκδηλώσεις τους ονομάζονται Γονέας, Ενήλικας και Παιδί, και αυτοί οι απλοί όροι μάς εξυπηρετούν για κάθε πραγμάτευση του θέματος εκτός των πλέον τυπικών.

Επομένως, η θέση που διατυπώνεται είναι ότι σε μια οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή κάθε άτομο το οποίο συμμετέχει σε μια κοινωνική συνάθροιση εκδηλώνει μια Γονική, Ενήλικη ή Παιδική κατάσταση του Εγώ, και ότι τα άτομα μπορούν να περάσουν από μια κατάσταση του Εγώ σε άλλη με διαφορετικούς βαθμούς ευκολίας. Από αυτές τις παρατηρήσεις προκύπτουν ορισμένες διαγνωστικές δηλώσεις. «Αυτός είναι ο Γονέας σου» σημαίνει: «Αυτή τη στιγμή βρίσκεσαι στην ίδια ψυχική κατάσταση στην οποία βρισκόταν άλλοτε ένας από τους γονείς σου (ή ένα άτομο που υποκαθιστούσε τον γονέα σου) και αντιδράς όπως θα αντιδρούσε εκείνος ή εκείνη, με την ίδια στάση σώματος, χειρονομίες, λεξιλόγιο, συναισθήματα κτλ.». «Αυτός είναι ο Ενήλικός σου» σημαίνει: «Μόλις έκανες μια

αυτόνομη, αντικειμενική εκτίμηση της κατάστασης και εκθέσεις αυτές τις διεργασίες της σκέψης σου ή τα προβλήματα που αντιλαμβάνεσαι ή τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξες, με μη προκατειλημμένο τρόπο». «Αυτό είναι το Παιδί σου» σημαίνει: «Η αντίδρασή σου, ως προς τον τρόπο και την πρόθεση, είναι ίδια με αυτή που θα είχες όταν ήσουν πολύ μικρό κοριτσάκι ή αγοράκι».

Τα παραπάνω υποδηλώνουν ότι:

1. Όλοι οι άνθρωποι είχαν γονείς (ή γονικά υποκατάστατα) και φέρουν μέσα τους ένα σύνολο καταστάσεων του Εγώ οι οποίες αναπαράγουν τις καταστάσεις του Εγώ των γονέων τους (όπως τους αντιλαμβάνονταν). Οι εν λόγω Γονικές καταστάσεις του Εγώ μπορούν να ενεργοποιηθούν υπό ορισμένες συνθήκες (εξωψυχική λειτουργία). Με απλά λόγια: «Όλοι κουβαλάνε τους γονείς τους μέσα τους».

2. Όλοι οι άνθρωποι (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, των ατόμων με νοητική υστέρηση και των σχιζοφρενών) έχουν τη δυνατότητα για αντικειμενική επεξεργασία δεδομένων, εφόσον ενεργοποιηθεί η κατάλληλη κατάσταση του Εγώ (νεοψυχική λειτουργία). Με απλά λόγια: «Όλοι έχουν έναν Ενήλικα».

3. Όλοι οι άνθρωποι ήταν κάποτε μικρότεροι απ' ό,τι είναι τώρα και φέρουν μέσα τους κατάλοιπα των πρώτων χρόνων της ζωής τους στα οποία υπήρξε καθήλωση. Οι εν λόγω Παιδικές καταστάσεις του Εγώ ενεργοποιούνται υπό ορισμένες συνθήκες (πρωτοψυχική λειτουργία). Με απλά λόγια: «Όλοι κουβαλάνε μέσα τους ένα αγοράκι/κοριτσάκι».

Η στιγμή είναι κατάλληλη για να παρουσιάσουμε το Σχήμα

1(α), το οποίο ονομάζεται *δομικό διάγραμμα*. Αποτελεί, κατά την παρούσα οπτική, ένα διάγραμμα της πλήρους προσωπικότητας οποιουδήποτε ατόμου. Περιλαμβάνει τη Γονική, την Ενήλικη και την Παιδική κατάσταση του Εγώ του. Οι τρεις καταστάσεις είναι πλήρως διαχωρισμένες, επειδή είναι τόσο διαφορετικές μεταξύ τους και πολύ συχνά εντελώς ασύμφωνες. Οι διαφορές ενδέχεται να μην είναι αρχικά εμφανείς σε έναν άπειρο παρατηρητή, αλλά σύντομα γίνονται πρόδηλες και ενδιαφέρουσες για όποιον μπει στον κόπο να μάθει τη δομική διάγνωση. Για πρακτικούς λόγους, στο εξής τα πραγματικά άτομα –γονείς, ενήλικες ή παιδιά– θα δηλώνονται με μικρό το πρώτο γράμμα, ενώ, όταν αναφερόμαστε σε καταστάσεις του Εγώ, ο Γονέας, ο Ενήλικας και το Παιδί θα γράφονται με κεφαλαίο. Το Σχήμα 1(β) αποτελεί μια εύχρηστη, απλοποιημένη μορφή του δομικού διαγράμματος.



(α) Δομικό Διάγραμμα



(β) Απλοποιημένη μορφή

< ΣΧΗΜΑ 1 >

Προτού αφήσουμε το θέμα της δομικής ανάλυσης, θα πρέπει να κάνουμε ορισμένες επισημάνσεις.

1. Η λέξη «παιδιάστικός» (childish) δεν χρησιμοποιείται ποτέ στη δομική ανάλυση, επειδή έχει αποκτήσει έντονες συνδηλώσεις ως κάτι ανεπιθύμητο και κάτι που θα πρέπει κανείς να σταματήσει πάραυτα ή να ξεφορτωθεί. Ο όρος «παιδικός» (childlike) χρησιμοποιείται κατά την περιγραφή του Παιδιού (μιας αρχαϊκής κατάστασης του Εγώ), καθώς είναι πιο βιολογικός και δεν υποδηλώνει δυσμένεια. Στην πραγματικότητα, το Παιδί είναι από πολλές απόψεις το πολυτιμότερο μέρος της προσωπικότητας και μπορεί να συνεισφέρει στη ζωή του ατόμου ό,τι ακριβώς προσφέρει ένα πραγματικό παιδί στην οικογενειακή ζωή: γοητεία, ευχαρίστηση και δημιουργικότητα. Αν το Παιδί που ενυπάρχει στο άτομο είναι μπερδεμένο και νοσεί, οι συνέπειες ενδέχεται να είναι δυσάρεστες, αλλά μπορεί και πρέπει να γίνει κάτι γι' αυτό.

2. Το ίδιο ισχύει για τις λέξεις «ώριμος» και «ανώριμος». Στο παρόν σύστημα δεν υφίσταται η έννοια του «ανώριμου ατόμου». Υπάρχουν μόνο άνθρωποι στους οποίους το Παιδί αναλαμβάνει τα νηία κατά τρόπο ακατάλληλο ή μη αποδοτικό. Ωστόσο, όλοι τους διαθέτουν έναν πλήρη, συγκροτημένο Ενήλικα, ο οποίος απλώς χρειάζεται να αποκαλυφθεί ή να ενεργοποιηθεί. Αντίστροφα, οι λεγόμενοι «ώριμοι άνθρωποι» είναι αυτοί οι οποίοι καταφέρνουν να διατηρούν ως επί το πλείστον τον Ενήλικα σε θέση ρυθμιστή, αλλά σε κάποιες περιπτώσεις αναλαμβάνει τον έλεγχο το Παιδί τους –όπως συμβαίνει με όλους– συχνά με ενοχλητικά αποτελέσματα.

3. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο Γονέας εκδηλώνεται με δύο μορφές, άμεση και έμμεση: ως ενεργή κατάσταση του Εγώ και ως επιρροή. Όταν είναι άμεσα ενεργός ο Γονέας, το άτομο αντιδρά όπως αντιδρούσε πραγματικά ο πατέρας (ή η μητέρα) του («Κάνε ό,τι κάνω»). Όταν είναι μια έμμεση επιρροή, το άτομο αντιδρά με τον τρόπο που ήθελαν οι γονείς του να αντιδρά («Μην κάνεις ό,τι κάνω, κάνε ό,τι σου λέω»). Στην πρώτη περίπτωση το άτομο γίνεται ένας από αυτούς, στη δεύτερη προσαρμόζεται στις απαιτήσεις τους.

4. Αντίστοιχα, το Παιδί επίσης εκδηλώνεται με δύο μορφές: το *προσαρμοσμένο* Παιδί και το *φυσικό* Παιδί. Το προσαρμοσμένο Παιδί είναι αυτό που τροποποιεί τη συμπεριφορά του υπό την επιρροή του Γονέα. Συμπεριφέρεται όπως θα ήθελε ο πατέρας (ή η μητέρα), για παράδειγμα υπάκουα ή σαν μεγαλύτερο από την ηλικία του. Ή προσαρμόζεται με το να απομονωθεί ή να γκρινιάξει. Επομένως η επιρροή του Γονέα είναι το αίτιο και το προσαρμοσμένο Παιδί το αποτέλεσμα. Το φυσικό Παιδί είναι μια αυθόρμητη έκφραση, για παράδειγμα απείθεια ή δημιουργικότητα. Μια επιβεβαίωση της δομικής ανάλυσης φανερώνεται στα αποτελέσματα της μέθης. Συνήθως αυτή θέτει πρώτα εκτός λειτουργίας τον Γονέα, με αποτέλεσμα να απαλλαγεί το προσαρμοσμένο Παιδί από την επιρροή του και να αφεθεί ελεύθερο να μεταμορφωθεί στο φυσικό Παιδί.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα όσα συνοπτικά περιγράψαμε παραπάνω σχετικά με τη δομή της προσωπικότητας είναι αρκετά για την αποτελεσματική ανάλυση παιχνιδιών.

Οι καταστάσεις του Εγώ αποτελούν ομαλά βιολογικά φαι-

νόμμενα. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι το όργανο ή ο οργανωτής της ψυχικής ζωής και τα προϊόντα του ταξινομούνται και αποθηκεύονται με τη μορφή καταστάσεων του Εγώ. Απτή επιβεβαίωση υπάρχει ήδη σε ορισμένα ευρήματα του Penfield και των συνεργατών του.^{1,2} Υπάρχουν και άλλα συστήματα ταξινόμησης σε διάφορα επίπεδα, όπως η μνήμη γεγονότων (factual memory), αλλά αυτή καθαυτή η εμπειρία προσλαμβάνει τη φυσική μορφή εναλλασσόμενων ψυχικών καταστάσεων. Κάθε είδος κατάστασης του Εγώ έχει τη δική του ζωτική αξία για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Στο Παιδί εδρεύουν η διαίσθηση³, η δημιουργικότητα, καθώς και η αυθόρμητη ορμή και απόλαυση.

Ο Ενήλικας είναι απαραίτητος για την επιβίωση. Επεξεργάζεται δεδομένα και υπολογίζει τις πιθανότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του εξωτερικού κόσμου. Βιώνει και αυτός τα δικά του εμπόδια και ικανοποιήσεις. Για να διασχίσει κάθετα έναν αυτοκινητόδρομο με πυκνή κίνηση, για παράδειγμα, θα πρέπει να επεξεργαστείς μια σύνθετη σειρά δεδομένων ταχύτητας. Η δράση αναστέλλεται, έως ότου οι υπολογισμοί υποδείξουν έναν υψηλό βαθμό πιθανότητας να φτάσεις με ασφάλεια στην απέναντι πλευρά. Οι ικανοποιήσεις που προσφέρουν οι επιτυχημένοι υπολογισμοί αυτού του είδους προσδίδουν μέρος της χαράς που αντλεί κανείς από την ενασχόληση με τη χιονοδρομία, την αεροπλοΐα, την ιστιοπλοΐα και άλλα αθλήματα που σχετίζονται με μετακίνηση. Ένα άλλο έργο του Ενήλικα είναι η ρύθμιση των δραστηριοτήτων του Γονέα και του Παιδιού και η αντικειμενική μεσολάβηση ανάμεσά τους.

Ο Γονέας έχει δύο κύριες λειτουργίες. Πρώτον, επιτρέπει στο άτομο να συμπεριφερθεί αποτελεσματικά ως γονέας στα δικά του παιδιά, προάγοντας με αυτό τον τρόπο την επιβίωση του ανθρώπινου είδους. Η σχετική αξία του γίνεται φανερή από το γεγονός ότι οι άνθρωποι που ορφάνεψαν όταν ήταν βρέφη δυσκολεύονται περισσότερο στην ανατροφή δικών τους παιδιών, συγκριτικά με τους ανθρώπους που έζησαν και με τους δύο γονείς ως την εφηβεία. Δεύτερον, χάρη στον Γονέα αυτοματοποιούνται πολλές αντιδράσεις, πράγμα που εξοικονομεί πολύ χρόνο και ενέργεια. Κάνουμε πολλά πράγματα γιατί «Έτσι γίνονται». Αυτό απαλλάσσει τον Ενήλικα από την υποχρέωση να λαμβάνει αναρίθμητες επουσιώδεις αποφάσεις και έτσι –αφήνοντας τα θέματα ρουτίνας στην αρμοδιότητα του Γονέα– μπορεί να αφοσιωθεί σε πιο σημαντικά ζητήματα.

Επομένως, και οι τρεις διαστάσεις της προσωπικότητας έχουν υψηλή αξία για την επιβίωση και τη διαβίωση και, μόνο όταν κάποια από αυτές διαταράσσει την υγιή ισορροπία, ενδείκνυται η ανάλυση και η αναδιοργάνωση. Διαφορετικά, καθεμία από αυτές –Γονέας, Ενήλικας και Παιδί– δικαιούται εξίσου σεβασμό και έχει τη θεμιτή θέση της σε μια γεμάτη και παραγωγική ζωή.

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. Penfield, W. «Memory Mechanisms». *Archives of Neurology & Psychiatry*. 67: 178-198, 1952.
2. Penfield, W. & Jasper, H. *Epilepsy and the Functional Anatomy of the Human Brain*. Little, Brown & Company, Βοστόν, 1954. Κεφ. XI.
3. Berne, E. «The Psychodynamics of Intuition». *Psychiatric Quarterly*. 36: 294-300, 1962.

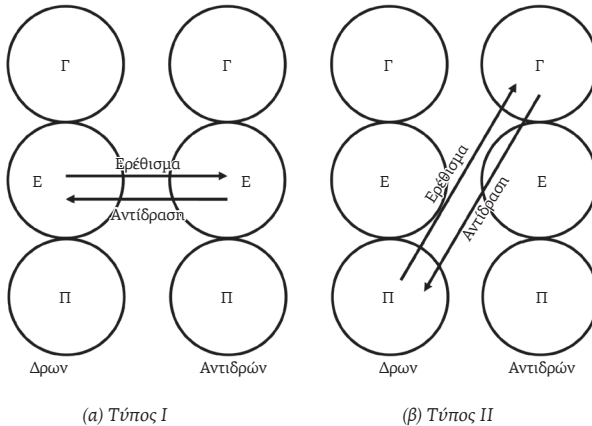
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Συναῖηλακτική Ανάηυση

Η μονάδα της διαπροσωπικής επικοινωνίας ονομάζεται συναλλαγή. Αν συναντηθούν δύο ή περισσότεροι άνθρωποι σε μια κοινωνική συνάθροιση, αργά ή γρήγορα ένας από αυτούς θα μιλήσει ή θα δείξει με κάποιο άλλο τρόπο ότι αναγνωρίζει την παρουσία των άλλων. Αυτό ονομάζεται *συναλλακτικό ερέθισμα* (transactional stimulus). Στη συνέχεια, κάποιος άλλος θα πει ή θα κάνει κάτι το οποίο με κάποιο τρόπο σχετίζεται με το ερέθισμα και αυτό ονομάζεται *συναλλακτική αντίδραση* (transactional response). Η απλή συναλλακτική ανάλυση διαγιγνώσκει ποια κατάσταση του Εγώ υλοποίησε το συναλλακτικό ερέθισμα και ποια τη συναλλακτική αντίδραση. Οι απλούστερες συναλλαγές είναι αυτές στις οποίες το ερέθισμα και η αντίδραση προέρχονται από την Ενήλικη κατάσταση των συμμετεχόντων. Το δρων υποκείμενο, εκτιμώντας από τα δεδομένα ενώπιόν του ότι τη συγκεκριμένη στιγμή το κατάλληλο εργαλείο είναι το νυστέρι, απλώνει το χέρι του. Το άτομο που αντιδρά αξιολογεί σωστά τη χειρονομία, υπολογίζει δυνάμεις και αποστάσεις, και τοποθετεί τη λαβή του νυστεριού εκεί ακριβώς όπου το περιμένει ο χειρουργός. Επόμενες ως προς τον βαθμό απλότητας είναι οι συ-

ναλλαγές Παιδιού-Γονέα. Το εμπύρετο παιδί ζητά ένα ποτήρι νερό και η περιποιοτική μητέρα τού το φέρνει.

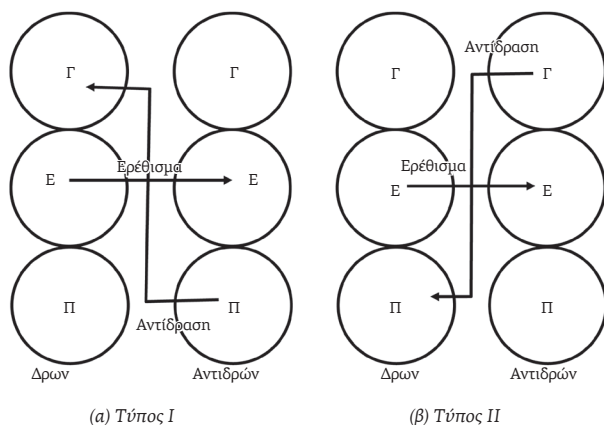
Και οι δύο αυτές συναλλαγές είναι *συμπληρωματικές*. Αυτό σημαίνει ότι η αντίδραση είναι κατάλληλη και αναμενόμενη, και ακολουθεί τη φυσική τάξη των υγιών ανθρώπινων σχέσεων. Η πρώτη, η οποία ονομάζεται Συμπληρωματική Συναλλαγή Τύπου I, απεικονίζεται στο Σχήμα 2(α). Η δεύτερη ονομάζεται Συμπληρωματική Συναλλαγή Τύπου II και παρουσιάζεται στο Σχήμα 2(β). Είναι προφανές, ωστόσο, ότι οι συναλλαγές έχουν την τάση να εξελίσσονται αλυσιδωτά: κάθε αντίδραση γίνεται με τη σειρά της ερέθισμα. Ο πρώτος κανόνας της επικοινωνίας ορίζει ότι η επικοινωνία εξελίσσεται ομαλά όσο οι συναλλαγές είναι συμπληρωματικές και αυτό συνεπάγεται πως, όσο οι συ-



Συμπληρωματικές συναλλαγές
< ΣΧΗΜΑ 2 >

ναλλαγές είναι συμπληρωματικές, η επικοινωνία δύναται θεωρητικά να συνεχιστεί επ' αόριστον. Οι εν λόγω κανόνες είναι ανεξάρτητοι από τον χαρακτήρα και το περιεχόμενο των συναλλαγών. Βασίζονται εξ ολοκλήρου στην κατεύθυνση των διανυσμάτων. Εφόσον οι συναλλαγές είναι συμπληρωματικές, είναι αδιάφορο για τον κανόνα εάν τα δύο μέρη επιδίδονται σε επικριτικό σχολιασμό τρίτων (Γονέας-Γονέας), λύνουν ένα πρόβλημα (Ενήλικας-Ενήλικας) ή παίζουν μαζί (Παιδί-Παιδί ή Γονέας-Παιδί).

Ο αντίστροφος κανόνας ορίζει ότι η επικοινωνία διακόπτεται, όταν συμβεί μια *σταυρωτή συναλλαγή*. Η πιο συνηθισμένη σταυρωτή συναλλαγή, η οποία προκαλεί και πάντα προκαλούσε τις περισσότερες κοινωνικές δυσκολίες στον κόσμο –είτε πρόκειται για τον γάμο, τον έρωτα, τη φιλία ή την εργασία– απεικονίζεται στο Σχήμα 3(α) ως Σταυρωτή Συναλλαγή Τύπου Ι. Αυτό το είδος συναλλαγής αποτελεί το πρωταρχικό μέλημα των ψυχοθεραπευτών και τυπικό παράδειγμά της συνιστά η κλασική αντίδραση μεταβίβασης της ψυχανάλυσης. Το ερέθισμα είναι από Ενήλικα προς Ενήλικα: π.χ., «Ίσως θα πρέπει να διερευνήσουμε γιατί πίνεις περισσότερο τον τελευταίο καιρό» ή «Ξέρεις πού είναι τα μανικετόκουμπά μου;». Η κατάλληλη αντίδραση από Ενήλικα προς Ενήλικα θα ήταν αντίστοιχα: «Ίσως πρέπει να το διερευνήσουμε. Εγώ πάντως θα ήθελα να μάθω το γιατί!» και «Πάνω στο γραφείο». Εντούτοις, αν ο αποκρινόμενος φουντώσει ξαφνικά, οι αντιδράσεις θα είναι ανάλογες με τις εξής: «Όλο κριτική μου κάνεις, όπως ο πατέρας μου» ή «Μονίμως με κατηγορείς για τα πάντα». Και οι δύο αυτές αντιδρά-



Σταυρωτές συναλλαγές
< ΣΧΗΜΑ 3 >

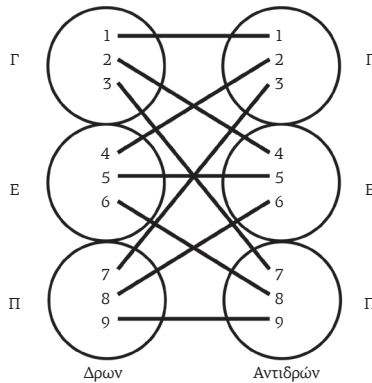
σεις προέρχονται από την Παιδική κατάσταση του αντιδρώντος και απευθύνονται προς τη Γονική κατάσταση του άλλου και, όπως δείχνει το διάγραμμα της συναλλαγής, τα διανύσματα διασταυρώνονται. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η ενασχόληση με το πρόβλημα που τέθηκε από την Ενήλικη κατάσταση για το ποτό ή τα μανικετόκουμπα θα πρέπει να ανασταλεί, έως ότου ευθυγραμμιστούν ξανά τα διανύσματα. Γι' αυτό θα χρειαστεί ακαθόριστο χρονικό διάστημα, από κάμποσους μήνες στο παράδειγμα του ποτού έως λίγα δευτερόλεπτα στην περίπτωση των μανικετόκουμπων. Θα πρέπει είτε ο δρων να λειτουργήσει από τη Γονική του κατάσταση, συμπληρώνοντας το Παιδί που ενεργοποιήθηκε ξαφνικά στον αντιδρώντα, είτε ο Ενήλικας του αντιδρώντος να ενεργοποιηθεί εκ νέου, για να συμπληρώσει τον Ενήλικα του δρώντος. Αν η οικιακή βροχή επαναστατήσει

στη διάρκεια μιας συζήτησης για το πλύσιμο των πιάτων, θα λήξει ο διάλογος Ενήλικα με Ενήλικα για τα πιάτα και το μόνο που μπορεί να ακολουθήσει είναι είτε μια συνομιλία Παιδιού-Γονέα είτε μια συζήτηση για ένα διαφορετικό Ενήλικο θέμα και συγκεκριμένα για τη συνέχιση της απασχόλησής της.

Η αντίστροφη της Σταυρωτής συναλλαγής Τύπου I απεικονίζεται στο Σχήμα 3(β). Πρόκειται για την αντίδραση της αντιμεταβίβασης –οικεία στους ψυχοθεραπευτές– κατά την οποία ο ασθενής διατυπώνει μια αντικειμενική παρατήρηση, λειτουργώντας από την κατάσταση του Ενήλικα, και ο θεραπευτής, τέμνοντας τα διανύσματα, ανταποκρίνεται σαν γονέας που μιλά σε παιδί. Αυτή είναι η Σταυρωτή συναλλαγή Τύπου II. Στην καθημερινή ζωή το ερέθισμα «Ξέρεις πού είναι τα μανικετόκουμπά μου;» μπορεί να εγείρει την αντίδραση: «Γιατί δεν προσέχεις πού βάζεις τα πράγματά σου; Δεν είσαι πια παιδί».

Το *διάγραμμα σχέσης* στο Σχήμα 4, το οποίο παρουσιάζει τα εννιά πιθανά διανύσματα κοινωνικής δράσης μεταξύ ενός δρώντος και ενός αντιδρώντος, έχει ορισμένα ενδιαφέροντα γεωμετρικά (τοπολογικά) χαρακτηριστικά. Οι συμπληρωματικές συναλλαγές μεταξύ «ψυχολογικά ίσων» παριστάνονται από τα διανύσματα $(1-1)^2$, $(5-5)^2$ και $(9-9)^2$. Υπάρχουν τρεις ακόμα συμπληρωματικές συναλλαγές: $(2-4)$ $(4-2)$, $(3-7)$ $(7-3)$ και $(6-8)$ $(8-6)$. Όλοι οι άλλοι συνδυασμοί σχηματίζουν σταυρωτές συναλλαγές και, στις περισσότερες περιπτώσεις, εμφανίζονται στο διάγραμμα ως διασταυρώσεις: π.χ., ο συνδυασμός $(3-7)$ $(3-7)$, ο οποίος καταλήγει σε δύο αμίλητα άτομα που αγριοκοιτάζονται. Αν κανείς από τους δύο δεν υποχωρήσει, η επικοινωνία

ΜΕΡΟΣ Ι: ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ



Διάγραμμα σχέσης
< ΣΧΗΜΑ 4 >

ωνία έχει τελειώσει και πρέπει να χωρίσουν. Οι πιο συνηθισμένες λύσεις είναι είτε να υποκύψει ο ένας ενεργοποιώντας τη συμπληρωματική κατάσταση του Εγώ (7-3), πράγμα που θα οδηγήσει σε μια παρτίδα «Σαματά», ή -η καλύτερη περίπτωση- το (5-5)², όπου και οι δύο θα ξεσπάσουν σε γέλια ή θα δώσουν τα χέρια.

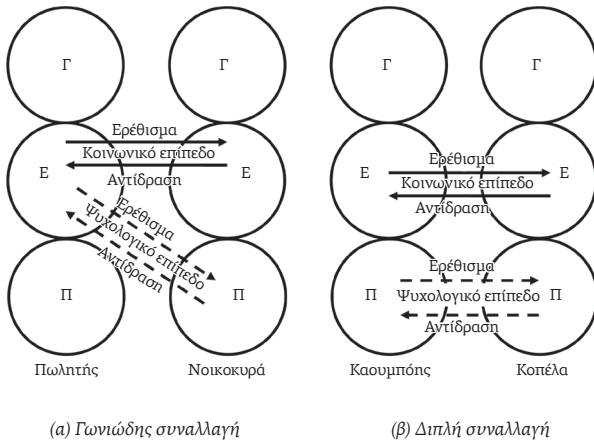
Οι απλές συμπληρωματικές συναλλαγές εκδηλώνονται συνηθέστερα στις επιφανειακές εργασιακές και κοινωνικές σχέσεις, οι οποίες εύκολα διαταράσσονται από απλές σταυρωτές συναλλαγές. Μπορούμε, μάλιστα, να ορίσουμε μια επιφανειακή σχέση ως σχέση η οποία περιορίζεται σε απλές συμπληρωματικές συναλλαγές. Τέτοιου είδους σχέσεις εμφανίζονται στις δραστηριότητες, τις τελετουργίες και τα πάρεργα. Πιο σύνθετες είναι οι *συγκαλυμμένες συναλλαγές*, στις οποίες ενεργοποιούνται

περισσότερες από δύο καταστάσεις του Εγώ ταυτόχρονα, οι οποίες αποτελούν τη βάση των παιχνιδιών. Οι πωλητές είναι ιδιαίτερα επιδέξιοι στις γωνιώδεις συναλλαγές, στις οποίες συμμετέχουν τρεις καταστάσεις του Εγώ. Ένα αδρό αλλά γλαφυρό παράδειγμα ενός παιχνιδιού πωλήσεων αποτυπώνεται στον ακόλουθο διάλογο:

Πωλητής: «Αυτό εδώ είναι καλύτερο, αλλά δεν είναι για το δικό σας βαλάντιο».

Νοικοκυρά: «Αυτό θα πάρω».

Το Σχήμα 5(α) παρουσιάζει την ανάλυση της παραπάνω συναλλαγής. Ο πωλητής ως Ενήλικας δηλώνει δύο αντικειμενικά γεγονότα: «Αυτό εδώ είναι καλύτερο» και «Δεν είναι για το δικό σας βαλάντιο». Στο φαινομενικό, αλλιώς κοινωνικό, επίπεδο, απευθύνει αυτές τις δηλώσεις προς τον Ενήλικα της νοι-



Συγκαλυμμένες συναλλαγές
< ΣΧΗΜΑ 5 >

κοκυράς, της οποίας η Ενήλικη απάντηση θα ήταν: «Έχετε δίκιο και στα δύο». Ωστόσο, το συγκαλυμμένο, ή αλλιώς *ψυχολογικό*, διάνυσμα κατευθύνεται από τον άριστα εκπαιδευμένο και έμπειρο Ενήλικα του πωλητή προς το Παιδί της νοικοκυράς. Η ορθότητα της εκτίμησής του αποδεικνύεται από την απάντηση του Παιδιού, η οποία λέει στην ουσία: «Παρά τις οικονομικές συνέπειες που θα υποστώ, θα του δείξω αυτού του υπερόπτη ότι δεν είμαι κατώτερη από τους άλλους πελάτες του». Και στα δύο επίπεδα η συναλλαγή είναι συμπληρωματική, καθώς η απάντηση της νοικοκυράς εκλαμβάνεται «tois μετρητοίς», ως Ενήλικη συμφωνία αγοράς.

Μια *διπλή* συγκαλυμμένη συναλλαγή περιλαμβάνει τέσσερις καταστάσεις του Εγώ και παρατηρείται συνήθως στα παιχνίδια ερωτοτροπίας.

Καουμπός: «Έλα να δεις τον στάβλο».

Επισκέπτρια: «Λατρεύω τους στάβλους απ' όταν ήμουν κοριτσάκι».

Όπως φαίνεται στο Σχήμα 5(β), στο κοινωνικό επίπεδο ο παραπάνω είναι ένας Ενήλικος διάλογος που αφορά τους στάβλους, ενώ στο ψυχολογικό επίπεδο είναι ένας Παιδικός διάλογος που αφορά το σεξουαλικό παιχνίδι. Επιφανειακά φαίνεται να έχει την πρωτοβουλία ο Ενήλικας, αλλά, όπως συμβαίνει στα περισσότερα παιχνίδια, η έκβαση καθορίζεται από το Παιδί και οι συμμετέχοντες ενδέχεται να βρεθούν προ εκπλήξεως.

Επομένως, οι συναλλαγές διακρίνονται σε συμπληρωματικές και σταυρωτές, και σε απλές και συγκαλυμμένες. Οι συγκαλυμμένες συναλλαγές υποδιαιρούνται σε γωνιώδεις και διπλές.

ERIC BERNE

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΑΙΖΟΥΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ
ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΗΣ ΣΥΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Όλοι παίζουμε παιχνίδια κάθε φορά που συναναστρεφόμαστε έναν άλλο άνθρωπο. Η φύση τους κάθε φορά εξαρτάται τόσο από την περίσταση όσο και από το πρόσωπο που έχουμε απέναντί μας. Το κλασικό αυτό βιβλίο του ψυχιάτρου Eric Berne είναι ό,τι πιο προσιτό και διεισδυτικό γράφτηκε ποτέ γι' αυτά τα παιχνίδια - για τα μοτίβα συμπεριφοράς και τα κρυμμένα αισθήματα που αποκαλύπτουν. Στις σελίδες του αναλύονται τα υποβόσκοντα κίνητρα πίσω από τις σχέσεις μας και διερευνώνται οι ρόλοι που προσπαθούμε ή αναγκαζόμαστε να παίξουμε κάθε φορά.

Το βιβλίο αυτό θα σας δώσει το κλειδί:

- για να αποκωδικοποιήσετε τόσο τη δική σας ψυχολογία όσο και την ψυχολογία των άλλων,
- για να γίνετε πιο ξεκάθαροι, πιο αποτελεσματικοί και να αναπτύξετε το ομαδικό σας πνεύμα.



**Βιβλίο-σταθμός στην κατανόηση
των ανθρώπινων σχέσεων**
Διεθνές μπεστ σέλερ

Ένα σπουδαίο βιβλίο... μια έξοχη καταγραφή των ψυχολογικών δραμάτων που παίζουν οι άνθρωποι ξανά και ξανά.

Kurt Vonnegut, Jr., περιοδικό Life

ISBN: 978-960-566-953-9



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 6953