

## Hogyan dolgozik a tranzakcióanalízis az énállapotokkal ?

**Rosta Teodóra**

Magyar Tranzakcióanalitikus  
Egyesület

[www.hata.hu](http://www.hata.hu)

## Az előadás vázlata I: Elmélet

1. *Az énállapot-fogalom megközelítései:*
  - P. Federn
  - J. és H. Watkins
  - E. Berne
3. *Tranzakcióanalitikus strukturális modell*
  - strukturális modell
  - fejlődési és strukturális patológia
  - transzgenerációs szript

## Az előadás vázlata I: Gyakorlat

4. *Tranzakcióanalitikus terápia az énállapotokkal*
  - terápia folyamata
  - terápiai technikák
5. *Egy eset bemutatása*

## Ego state terápiai megközelítések

- P. Federn (pszichoanalitikus, 1952)
- J. és H. Watkins (hipnoterapeuta, 1970-s)
- E. Berne (tranzakcióanalízis, 1960-s)

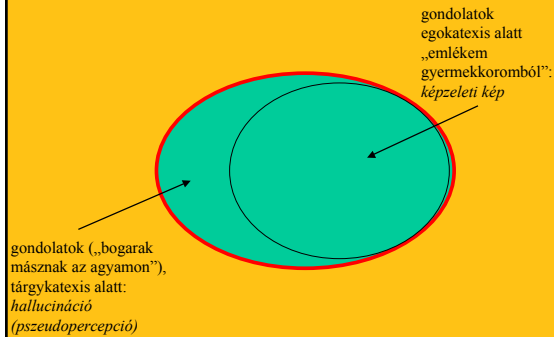
## Énállapotok (ego state) tulajdonságai

- személyiségfejlődés során elkülönült énrészek alakulnak ki, amelyek átjárhatóak ÉS
- sajátos mintázatokba szerveződnek (percepció, kogníció, érzelmek összessége) ÉS
- amelyek énállapot aktuálisan energiával telítődik, az lesz az *itt és mostban* a szelférzet központja (identitás: „ki vagyok én: dolgozó, aggódó anya, feleség, nő)

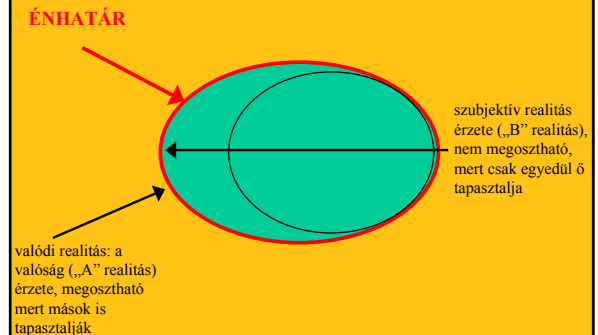
## P. Federn az énállapotokról: duális energiák elmélete

- Az ego nem funkciók összessége, hanem az az energia (katexis) amely az elemeket egy új mentális entitásban összesíti.
- energiamegszállás aktiválja a folyamatokat
- az energia minősége lehet: egokatex, tárgykatex
- energia irányultsága lehet: libidinális (összetartó) vagy mortidinális (széthúzó)
- az egohatárok rugalmasak, mozognak, magjuk libidinális egokatex, határaik mortidinális egokatex

## Federn a pszichózisról

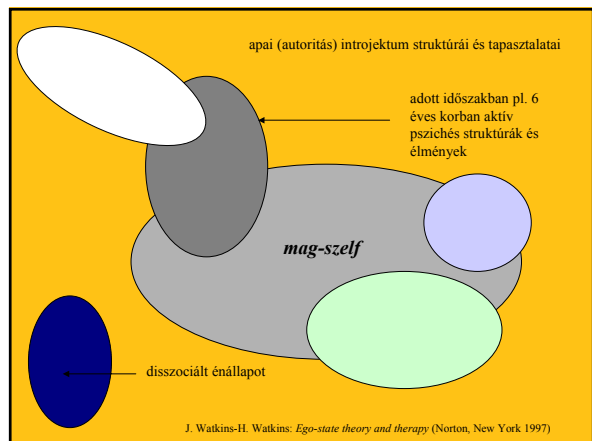


## Federn a pszichotikus realitásról megoszthatóságáról



## J. és H. Watkins énállapot elmélete

- énállapotok kialakulásában 2 folyamat vesz részt: differenciáció és integráció
- a folyamatok kontinuum mentén zajlanak, a két végpont az adaptív ill. a maladaptív véglet
- 3 út vezet ego state kialakulásához:
  - normális differenciáció (pl. etikus viselkedés)
  - külső személyek introjekciója (pl. büntető szülői introjektum vagy szigorú szülői, mint szerep)
  - traumára adott reakciók (pl. abúzus)



J. Watkins-H. Watkins: *Ego-state theory and therapy* (Norton, New York 1997)

## Mi a tranzakcióanalízis?

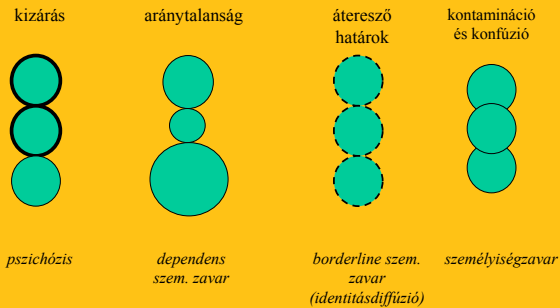
A tranzakcióanalízis olyan személyiségelmélet és rendszerterápia, ami a személy fejlődését és változását szolgálja.

A tranzakcióanalízis énállapotelméletre épül.

## Tranzakcióanalitikus strukturális énállapotok

életkor	tranzakcióanalitikus énállapotok	funkciói:
12-18 év	integráció	
6-12 év	Szülői	valóságról szóló megállapítások gyűjteménye arról, hogy az életben mit kell tenni
18 hó-3 év	Felnőtt	énállapotok átoldozott, a valóságra (itt és most) adott válaszai
3-6 év	Mágikus Szülő	mágikus képességekkel felruházott szülői teljes hatalommal (élet-halál uralma)
6-18 hó	Kis Professzor	gyermeki intuíció és kreatív képességek tárháza
-6 hó	Szomatikus gyerek	preverbális gyermeki

## Strukturális patológia és határproblémák



## Összehasonlító fejlődési pszichopatológia I.: fejlődési szakaszok.

életkor	tranzakcióanalitikus érállapotok	pszichoanalízis	személyiségfejlődési patológia
12-18 év	integráció	genitális	
6-12 év	Szülői	látencia	
18 hó-3 év	Felnőtt	anális	*obszesszív-kompulzív *passzív-agresszív
3-6 év	Mágikus Szülő	fallikus-ödipális	*hisztériás *fóbiás
6-18 hó	Kis Professzor	orál-szadisztikus	*borderline *narcisztikus *paranoid *pszichopátias
-6 hó	Szomatikus gyerek	orális	*skizoid / skizotipias

## Fejlődési pszichopatológia: I. (P. Levin, 1974)

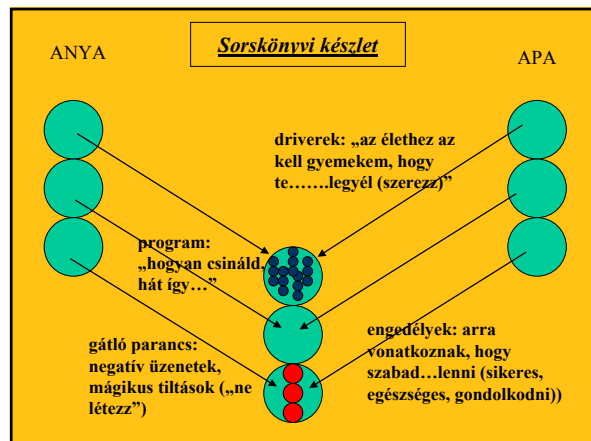
életkor	szükségletek:	fejlődési feladat:	pszichoterápiás engedély a fejlődéshez:
12-18 év		<i>élvezd a szexet és szeparációt</i>	*szabad
6-12 év	küzdelem a struktúrák integrálásáért	<i>tedd a magad módján</i>	*szabad sikeresnek lenned és hibáznod is *járhatod a saját utad *ok helyteleníteni dolgokat
18 hó-3 év	idő és információ, korlátok, gondolkodás	<i>érez, gondolkodj</i>	*szabad kifejezned a dühöd és vágyad a függetlenségre *szabad megélni az érzéseidet
3-6 év	tesztelni a saját erőt, identitást	<i>érezd önmagad</i>	*légy nemednél *legyél az aki vagy
6-18 hó	felfedezni, cselekedni	<i>cselekedj</i>	*szabad kezdeményezned, felfedezned
-6 hó	simogatás táplálás	<i>létezz</i>	*van jogod a létezéshez

## Fejlődési pszichopatológia: II.: a szelf (Hargaden-Sills, 2002)

életkor	élmény szerveződése	élmény szerveződésben betöltött szerep:
12-18 év		
6-12 év	identifikálódott introjektumok és/vagy introjektumok	éneidál
18 hó-3 év		
3-6 év	belső tárgykapcsolat (SZ1+, SZ1-)	lehasított és/vagy integrált érzések tartalpa („ne létezz”, gátló parancsok konténeré)
6-18 hó	verbális szelf (F1+, F1-)	énkép korai aspektusainak megjelenési helye („OK vagy nem OK vagyok” sorskönyvi döntések)
-6 hó	mag-szelf (lehasadó élmények)	koherens érzet központja („létezem”)

## Sorskönyv: játék az élet színpadán

- tudattalan motívumok forgatókönyve
- sorskönyvi üzenetekre adott válasz
- születéstől kb. 14 éves korig formálódik
- stressz helyzetekben aktiválódhat
- metaforájuk: görög tragédia
- generációkon átívelő szkriptek



## Terápia folyamata

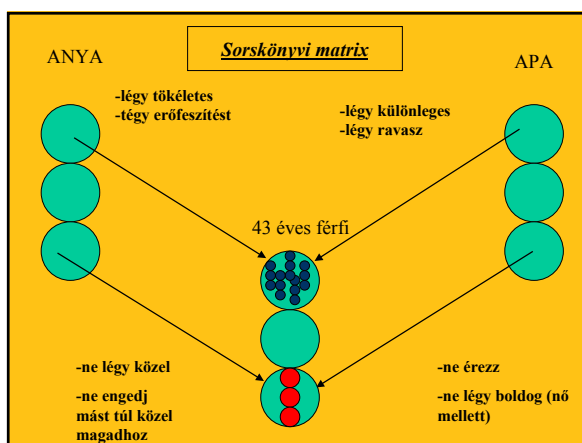
1. *dekonfúzió és/vagy dekontamináció*: cél Felnőttet tehermentesíteni archaikus érzések és introjektumok energiáitól
2. *belső Gondoskodó Szülői kialakítása*: cél belső védelem és engedély biztosítása a terápiához
3. *gátló parancsok felülírása*: cél a fejlődéshez szükséges engedélyek megadása a Gyermekinek
4. *énállapot munka a Szülőivel*: cél integrálni a fejlődést akadályozó introjektumot a személyiségbe

## Terápiás technikák

- *védelmi szerződések*: írásban (öngyilkosság, megőrülés, acting out)
- *dekontamináció/dekonfúzió*: kognitív-viselkedésterápiás eszközök, többszékes technika
- *énállapot munka, Gyermeki*: gumikötelek szétvágása (affect bridge)
- *énállapot munka, Szülői*: szülő interjú

## Transzgenerációs szkript: Eset

- 43 éves férfi
- gyermekei: 2 fiú, 2 lány
- idősebb fiával megoldatlan kapcsolata
- több éves egyéni pszichoterápia után (dg: depresszió vagy disztímia ?) jelentkezik
- tünetei mellett folyamatosan tudott teljesített (munka, család)
- mostani panasz: nem tud örülni
- pszichoterápiás kérése: „spontán akarok lenni”



## A sorskönyvi kép metafórái

- *sorskönyvi időfolyamatok metafórája*: Damoklész élete (Dionüszosz, Szirakúza türannoszának kegyence) – az élet nem élvezhető, **miután** észreveszed, hogy lószőrön függ a kard fölötted)
- *intrapszichés élmény metafórája*: Narkisszosz – hogyan kaphatja meg azt, ami soha nem lehet az övé (öröm nélküli örök **vágyakozás** önmaga után)
- *viselkedési kép metafórája*: „antik”színház az élet, az álarc választható és változtatható, a színen **meg is halhatsz**

„Ha hangokat hallasz a fejedben,  
akkor valószínűleg normális vagy”

Berne

Köszönöm a figyelmet!