

ERIC BERNE

SUHTLEMISMÄNGUD

MÄNGUD JA MANIPULATSIOONID
INIMSUHETES

Originaali tiitel:

Eric Berne

Games People Play

Ballantine Books 1996

Copyright © 1964 by Eric Berne

Copyright renewed 1992 by Ellen Berne, Eric Berne, Peter Berne and Terence Berne

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Random House Trade Publishing,
division of Random House, Inc.

| | |
|--------------------|--|
| Tõlkinud | Liis Riikoja |
| Toimetanud | Katrin Kern |
| Tõlke konsultandid | Anti Kidron, psühholoogiaprofessor Salli Põldvere, Tartu Ülikooli suhtlemispsühholoogia õppejõud |
| Kujundanud | Stella Sinisilm |

Autoriõigus: OÜ Väike Vanker 2006

Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehhaanilisel, elektroonilisel ega muul viisil.

Kirjastus Väike Vanker teavitab Teid e-maili teel iga uue raamatu ilmumisest, kui registreerute raamatud.print.ee/registreeri

ISBN 9985-9191-9-X

*Minu patsientidele ja õpilastele,
kes on mulle palju õpetanud
ja kes mind ikka veel õpetavad mõistma mängu
ja elu mõtet.*

SISUKORD

| | |
|--------------|----|
| Eessõna | 9 |
| Sissejuhatus | 11 |

I MÄNGU ANALÜÜS

| | | |
|---|---------------------------|----|
| 1 | Strukturaalne analüüs | 21 |
| 2 | Transaktsionaalne analüüs | 27 |
| 3 | Protseduurid ja rituaalid | 33 |
| 4 | Ajatäited ja rituaalid | 39 |
| 5 | Mängud | 45 |

II MÄNGUDE SÕNASTIK

| | | |
|---|--|----|
| | Sissejuhatus | 63 |
| 6 | Elumängud | 67 |
| | • Alkohoolik | 67 |
| | • Võlgnik | 73 |
| | • Löö mind | 76 |
| | • Nüüd oled sa mul peos, litapoeg | 77 |
| | • Vaata, mis ma sinu pärast nüüd tegin | 79 |

| | | |
|----|---|-----|
| 7 | Abielumängud | 83 |
| | • Nurk | 83 |
| | • Kohus | 86 |
| | • Frigiidne naine | 88 |
| | • Kurnatud | 91 |
| | • Ma teen seda ainult sinu pärast | 94 |
| | • Vaata, kuidas ma pingutanud olen | 94 |
| | • Kallim | 97 |
| 8 | Peomängud | 99 |
| | • Kas pole õudne? | 99 |
| | • Puue | 101 |
| | • Pigilind | 102 |
| | • Prooviksid ehk... jah, aga... | 104 |
| 9 | Seksimängud | 111 |
| | • Võidelge omavahel, teie kaks | 112 |
| | • Perverssus | 112 |
| | • Vägistaja | 113 |
| | • Sukamäng | 116 |
| | • Möll | 117 |
| 10 | Allilmamängud | 119 |
| | • Pätt ja politseinik | 119 |
| | • Kuidas siit pääseda? | 123 |
| | • Viskame õige Joyle väikese vembu (VVV) | 125 |
| 11 | Nõustamiskabineti mängud | 127 |
| | • Kasvahoone | 127 |
| | • Ma püüan sind ju ainult aidata | 129 |
| | • Viletsus | 132 |
| | • Talupoeg | 135 |
| | • Psühhiaatria | 138 |
| | • Loll | 141 |
| | • Puujalg | 143 |
| 12 | Head mängud | 147 |
| | • Bussijuhi puhkus | 148 |
| | • Kavaler | 148 |
| | • Ma aitan teid meelevdi | 150 |
| | • Külatarek | 150 |
| | • Nad veel rõõmustavad, et nad mind tundsid | 151 |

III TEISEL POOL MÄNGE

| | |
|-----------------------------|-----|
| 13 Mängude tähtsus | 155 |
| 14 Mängijad | 157 |
| 15 Paradigma | 159 |
| 16 Autonoomsus | 163 |
| 17 Autonoomsuse saavutamine | 167 |
| 18 Mis saab pärast mängu? | 169 |
| | |
| Lisa: Käitumise liigitus | 171 |
| Järelsõna | 173 |

EESSÕNA

See raamat on kavandatud eelkõige järjena minu raamatule "Transaktsionaalne analüüs psühhoterapias"*¹, kuid selliselt, et ta oleks loetav ja mõistetav ka eraldiseisvana. Analüüsiks ja mängude selgeks mõistmiseks vajalik teooria on kokku võetud raamatu esimeses osas. Teine osa koosneb individuaalsete mängude kirjeldustest. Kolmas osa sisaldab uut kliinilist ja teoreetilist materjali, mis koos senituntuga aitab mingil määral mõista, mida tähendab vabanemine mängudest. Põhjalikuma tausta huvilised võivad pöörduda varasema köite poole. Mõlema raamatu lugeja märkab, et lisaks teoreetilisele edasiminekule on läbi viidud ka hilisemal mõtlemisel ja lugemisel ning uuel kliinilisel materjalil põhinevaid väikesi muudatusi terminoloogias ja vaadetes.

Vajadusest selle raamatu järele andsid märku tudengite ja loenguliste pärimised mängude nimekirja järele või palved transaktsionaalse analüüsi põhimõtete üldise tutvustuse käigus põgusate näidetena mainitud mängude põhjalikumaks lahtiseletamiseks. Tänu kuulubki neile tudengitele ja loengukuulajatele ja eriti nendele arvukatele patsientidele, kes võimaldasid vaadelda, märkasid või nimetasid uusi mängu; iseäranis suur tän Barbara Rosenfeldile arvukate mõtete eest kuulamise kunsti ja tähenduse kohta; Melvin Boyce'ile, Joseph Concannonile, dr Franklin Ernstile, dr Kenneth Evertsile, dr Gordon

Gritterile, Frances Matsonile ja dr Ray Poindexterile ja teistele, kes isiklikult avastasid mõne mängu või kinnitasid paljude mängude tähtsust.

Kahel põhjusel väärrib erilist äramärkimist Claude Steiner, endine San Francisco Sotsiaalpsühhiaatria Seminari uurimisdirektor, kes praegu töötab Michigani Ülikooli psühholoogiaosakonnas. Tema viis läbi esimesed eksperimendid, mis andsid kinnitust paljudele siinkäsitletud teoriapunktidele ja aitas nende eksperimentide tulemusena märkimisväärselt kaasa autonoomsuse ja intiimsuse olemuse selgitamisele. Tänu ka seminari sekretär-laekur Viola Littile ja minu isiklikule sekretärile Mary N. Williamsile püsiva abi eest ja Anne Garrettile abi eest korrektuuri lugemisel.

Semantika

Reeglina võib mängija all mõista ühtmoodi nii nais- kui meessoost isikut. Kui naise ja mehe rollid on märgatavalt erinevad, käsitletakse neid raamatus eraldi. Sõnavara ja vaatenurk on suunatud peamiselt praktiseerivale arstile, kuid see raamat võib huvitavaks ja kasulikuks osutuda ka teiste elukutsete esindajatele.

Transaktsionaalset mänguanalüüsi tuleks kindlasti eristada tema kasvavast õest – matemaatilisest mänguteooriast, kuigi mõned tekstis kasutatud termini nagu “tasu” on nüüdseks ka matemaatilised. Matemaatilise mänguteooria detailsemaks ülevaateks vaata R. D. Luce ja H. Raiffa “Mängud ja otsustused”^{*2}.

– Carmel, California, mai, 1962

Viited

1. Berne, E. *Transactional Analysis in Psychotherapy*. Grove Press, Inc., New York, 1061.
2. Luce, R. D., and Raiffa, H. *Games & Decisions*. John Wiley & Sons, Inc., New York, 1957.

SISSEJUHATUS

Sotsiaalne suhtlemine

Sotsiaalse suhtlemise teooria, mis teatud ulatuses on visandatud ka "Transaktsionaalses analüüsis",*¹ võib kokku võtta järgnevalt.

Spitz*² leidis, et kui imikutega pikemal ajaperioodil ei tegelda, kipub nende arengus pikapeale ilmema pöördumatu tagasilangus ja nad kalduvad lõpuks ka haigustele alla jääma. Sisuliselt tähendab see seda, et emotsionaalsel deprivatsioonil, nagu Spitz seda kutsub, võivad olla saatuslikud tagajärjed. Need tähelepanekud on *stiimulinälja* idee aluseks ja näitavad, et stiimuli kõige eelistatumad vormid on need, mida pakub füüsiline lähedus – järeldus, mida igapäeva kogemuse baasil pole sugugi raske omaks võtta.

Sarnane fenomen ilmneb sensoorse deprivatsiooni ehk ilmaoleku all kannatavate täiskasvanute puhul. Katseliselt võib selline deprivatsioon esile kutsuda püsiva psühhoosi või vähemalt ajutise vaimse häire. Võib täheldada, et minevikus on sotsiaalsel ja sensoorsel deprivatsioonil olnud samasugune mõju pikaks ajaks üksikvangistusse mõistetud isikute puhul. Isolatsioon on isegi füüsilise jõhkrusega harjunud vangide jaoks kardetuim karistuse vorm*^{3,4}; nüüdsel ajal tuntakse seda kui kurikuulsat mõjutusvahendit poliitilise järeleandmise saavutamiseks. (Ja vastupidi, parim kaitse poliitilise järeleandmise vastu on sotsiaalne organiseeritus*⁵.)

On võimalik, et emotsionaalne ja sensoorne deprivatsioon kutsub

esile või soodustab orgaanilisi muutusi. Kui ajutüve retikulaarset aktiveerivat süsteemi*⁶ piisavalt ei stimuleerita, võivad järgneda, vähemalt kaudselt, taandarengulised muutused närvirakus. See võib olla ka viletsast toitumisest tingitud teisene tagajärg, kuid vilets toitumine ise võib tuleneda apaatiast, nagu marasmi käes kannatavate imikute puhul. Seega võib konstrueerida bioloogilise ahela, mis viib emotsionaalsest ja sensoorsest deprivatsioonist apaatia kaudu taandarengu ja surmani. Selles tähenduses on stiimulinäljal inimorganismi säilimises samasugune roll nagu toidunäljal.

Stiimulinälja on toidunäljaga kõrvutatav mitmeski mõttes – lisaks bioloogilisele ka psühholoogiliselt ja sotsiaalselt. Mõisted, nagu alatoitus, küllastus, gurmeed, gurmaan, toiduhullus, askeetlus, kokakunst ja hea kokk, on toidu valdkonnast kergesti tundmuste valdkonda ülekantavad. Liigse õgimise võrdkujuks on liigne stimulatsioon. Tavaolukorras, kus on külluslikult toitu ja mitmekesine menüü, mõjutab kummaski valdkonnas tehtud valikuid tugevasti individuaalne eripära. Võimalik, et suur või väike osa neist isikupärasustest on põhiolemuslikult määratletud, kuid käesolevate küsimuste seisukohalt pole see oluline.

Sotsiaalpsühhiaatri huviorbiidis on see, mis juhtub imikuga pärast seda, kui ta normaalse arengu käigus emast eraldatakse. Senileitut võiks kokku võtta kõnekeelse väljendiga*⁷: “Kui sind ei silitata, närbub sinu seljaaju”. Pärast emaga kogetud intiimsuse läheduse perioodi lõppu peab indiviid kogu ülejäänud elu silmitsi seisma kahe jõuga, millest sõltuvad ta saatus ja ellujäämine. Üks neist hõlmab sotsiaalseid, psühholoogilisi ja bioloogilisi jõude, mis astuvad imikuna kogetud püsiva füüsilise intiimsuse teele ette; teine on pidev püüdlus seda imikueas kogetud intiimsust saavutada. Enamasti leitakse kompromiss. Indiviid õpib toime tulema hoolitsuse peenemate, isegi sümboolsete vormidega kuni selleni, et ka tunnustavast noogutusest piisab, kuigi algne igatsus füüsilise kontakti järele ei pruugi sellest leevendust saada.

Seda kompromissiprotsessi võib nimetada erinevate terminitega, näiteks sublimatsiooniks; kuidas iganes me seda ka nimetame, on selle tulemuseks imikuea stiimulinälja osaline muundumine millekski, mida võib kutsuda *tunnustusenäljaks*. Kompromissi keerukuse süvenedes muutub iga indiviid oma tunnustuse otsinguil üha isikupärasemaks; ning need erinevused ongi need, mis annavad eripära sotsiaalsele suhtlemisele ja määravad üksikisiku saatus. Filmistaaril võib igal nädalal va- ja minna sadu paitusi oma anonüümselt ja eristumatult imetlejatehul-

galt, et hoida tema selgroogu kokku kuivamast, sel ajal kui teadlane võib leppida ka üheainsa tunnustusega aastas respekteeritud autoriteedilt.

“Paitust” võib kasutada üldise terminina tähistamaks intiimset füüsilist kontakti; tegelikkuses on sel mitmeid vorme. Muist inimesi paitab imikut sõna otseses tähenduses; teised kallistavad või patsutavad; kuna kolmandad hoopis näpistavad teda mänglevalt või löövad õrnalt talle sõrmeotstega nipsu. Neil eri vormidel on omad analoogid ka vestluses, nii et kuulates, kuidas keegi räägib, võib ennustada, kuidas sama inimene beebiga tegeleks. “Paituse” tähendust võib laiendada ka selliselt, et ta tähistab igasugust tegevust, mis viitab teise inimese kohalolu tunnistamisele. Seega võib *paitamist* kasutada sotsiaalse tegevuse algühikuna. Paituste vahetus moodustab *transaktsiooni*, mis on sotsiaalse suhtlemise ühikuks.

Mängude teooriaga seoses kerkib siin esile printsiip, mille kohaselt igasugune sotsiaalne suhtlemine on bioloogiliselt parem kui suhtlemise täielik puudumine. Seda on katseliselt tõestanud S. Levine'i*⁸ märkimisväärsed eksperimendid rottidega, kus lisaks füüsilisele, vaimsele ja emotsionaalsele arengule avaldas hoolitsemine soodsat mõju ka aju biokeemiale ja organismi vastuseisule leukeemiale. Tähtis näitaja neis eksperimentides oli see, et õrn hoolitsus ja valus elektrisöök mõjusid looma tervisele ühtmoodi soodustavalt.

See kinnitus ülalkirjeldatule julgustab meid suurema kindlustundega edasi järgmise osa juurde liikuma.

Aja struktureerimine

Eeldame, et imikuga tegelemine ja selle sümboolne analoog täiskasvanute puhul, tunnustamine, on ellujäämiseks vajalik. Nüüd kerkib küsimus: “Mis saab edasi?” Tavakeeles: mida saavad inimesed teha pärast tervituste vahetamist; koosnegu siis tervitus kas ühesõnalisest terest või tundidepikkusest idamaisest rituaalist. Pärast stiimulinälga ja tunnustusenälga tuleb struktureerimisenälga. Murdeealisi vaevab pidevalt küsimus: “Ja mida ma talle siis ütlen?” ning ka paljudele inimestele peale murdeealiste ei tekita miski nii suurt ebamugavustunnet kui sotsiaalne *hiaatus* ehk tühiruum, hetk täis vaikust ja liigendamata suhtlemisaega, mil kellelgi kohalviibijaist ei tule pähe midagi põnevamat kui öelda: “Kas sulle ei tundu, et seinad on täna püstloodis?” Inimolendi

igavene probleem on, kuidas struktureerida oma ärkvelolekuaega. Ekstsistentsiaalses mõttes on kõigi sotsiaalsete elusolendite funktsioon üksteist vastastikku selles ettevõtmises abistada.

Tegutsemist aja struktureerimisel võib kutsuda programmeerimiseks. Sellel omakorda on kolm aspekti: materiaalne, sotsiaalne ja individuaalne. Aja struktureerimise kõige tavalisem, sobivaim, mugavaim ja puhtpraktiline meetod järgib kava, mis tegeleb välise reaalsuse materiaalse poolega, mida valdavalt tuntakse kui tööd. Seda kava kutsutakse tehniliselt *tegevuseks*; termin "töö" ei ole siinkohal paslik, kuna sotsiaalpsühhiaatria üldine teooria tunnustab, et ka sotsiaalne suhtlemine on üks töö vorme.

Materiaalset programmeerimist nõuavad välise reaalsusega tegelemisel ettetulevad muutused: siin pakub see huvi vaid senikaua, kuni tegevused annavad maatriksi "paituste", tunnustuse ja teiste sotsiaalse suhtlemise keerulisemate vormide jaoks. Materiaalne programmeerimine ei ole ainuüksi sotsiaalne probleem: oma olemuselt rajaneb ta andmetöötlusel. Paadi ehitamise tegevuslik pool põhineb tervel hulgal mõõtmistel ja tõenäosuste kalkuleerimistel, ning iga ettetulev sotsiaalne käik peab neile alluma selleks, et ehitus saaks edeneda.

Sotsiaalse programmeerimise tulemuseks on traditsionaalsed rituaalsed ja poolrituaalsed vastastikused käigud. Selle peamiseks kriteeriumiks on paikkondlik vastuvõetavus, mida rahvas tunneb "heade kommete" nime all. Üle kogu maa õpetavad vanemad lastele kombeid, mis tähendab, et vanemad tunnevad kohaseid tervitus-, söömis-, tualetiskäigu-, kurameerimis- ja leinarituaale; samuti seda, kuidas viia läbi teemakohaseid vestlusi kohase arvustamise ja toetuse pakkumisega. Arvustamine ja toetamine rajavad taktitunde ja diplomaatia, millest osa on universaalne ja osa lokaalne. Söögi ajal rõhitsemist ja teise mehe naise kohta pärimist kas julgustatakse või keelatakse mingi paikkonna eelkäijate traditsioonis, ning nende nimetatud transaktsioonide puhul ilmneb kõrge pöördvõrdeline korrelatsioon. Paigus, kui laua ääres rõhitsetakse, ei ole tavaliselt arukas naisterahvaste järele pärida; ja paigus, kus inimesed naiste järele pärivad, ei peeta laua ääres rõhitsemist sobilikuks. Tavaliselt eelnevad formaalsetele rituaalidele poolrituaalsed temaatilised vestlused ja viimaseid võib eraldi välja tuua, nimetades nad *ajatäideteks*.

Sedamööda, kuidas inimesed paremini tuttavaks saavad, imbub sisse üha enam *individuaalset programmeerimist* ja juhtuma hakkavad "intsidendid". Pealtnäha paistavad need intsidendid juhuslikena ja nii võivad neid kirjeldada ka asjassepuutuvad osapooled, kuid hoolikas uurimine näitab, et need intsidendid kipuvad järgima kindlaid mustreid, mille järgi toimub liigitamine ja klassifitseerimine, ning et nende järgnevus on tingitud varjatud reeglitest ja normidest. Hoyle'i järgi jäävad need reeglid seniks varjatuks, kuni jätkuvad sõbralikkusvõi vaenuavaldused, ent kui tehakse ebaseaduslik samm, muutuvad need nähtavateks ja annavad põhjuse sümbolsest, verbaalselt või seaduslikult "Viga!" hüüda. Selliseid järgnevusi, mis, erinevalt ajaviidetest, põhinevad pigem individuaalsel kui sotsiaalsel programmeerimisel, võib nimetada *mängudeks*. Nii pereelu kui abielu, samuti ka elu erinevates organisatsioonides, võib aastaid põhineda sama mängu variatsioonidel.

Väide, et lõviosa sotsiaalsest tegevusest koosneb mängude mängimisest, ei tähenda tingimata, et see valdavalt lõbus oleks või et osapooled ei osaleks suhetes tõsiselt. Ühelt poolt ei pruugi jalgpalli ja teiste sportlike "mängude mängimine" sugugi lõbus olla ja mängijad võivad paista seejuures kaunis mornid ning sellised mängud, nagu ka hasartmängud ja teised mänguvormid, võivad olla vägagi tõsised, isegi saatuslikud. Teiselt poolt asetavad mõned autorid, näiteks Huizinga^{*9}, mängude ritta ka sellised tõsised asjad nagu inimsööjate pidusöögid. Sellest tulenevalt ei ole selliste traagiliste käitumiste nagu enesetapp, alkoholi- või uimastisõltuvus, kriminaalsus või skisofreenia kutsumine "mängude mängimiseks" sugugi vastutustundetud, naljatlev või jõhker. Inimeste mängude peamiseks omaduseks ei ole mitte tunnete tehiskus, vaid nende reguleeritus. See ilmneb, kui ebaseaduslikule emotsionaalsele ilmingule saab osaks karistus. Mäng võib olla sünye või isegi fataalne, kuid sotsiaalsed sanktsioonid on tõsised vaid siis, kui rikutakse reegleid.

Ajatäited ja mängud on ehedalt intiimse tõelise elamise aseained. Seetõttu võib neid vaadelda kui esmast abinõu, mitte kui ühendust, ja seepärast kirjeldatakse neid mängu teravate vormidena. Intiimsus algab seal, kus individuaalne (ja enamasti instinktiivne) programmeerimine muutub tugevamaks ning nii sotsiaalne musterdamine kui varjatud piirangud ja motiivid hakkavad järele andma. See on ainus rahul-

dav vastus stiimulinäljale, tunnustusenäljale ja struktureerimisnäljale. Selle prototüübiks on armastava eostamise toiming.

Struktureerimisnälg on ellujäämise seisukohast sama oluline nagu stiimulinälg. Stiimulinälg ja tunnustusenälg väljendavad vajadust hoiduda sensoorsest ja emotsionaalsest nälgimisest, mis viivad bioloogiliste kõrvalekalleteni. Struktureerimisnälg väljendab vajadust hoiduda igavusest ja Kierkegaard^{*10} on välja toonud halva, mida võib põhjustada struktureerimata aeg. Pikemat aega kestes muutub igavus samaväärseks emotsionaalse nälgimisega ja tal on samasugused tagajärjed.

Üksikindiviid saab aega struktureerida kahel viisil: tegevuste ja fantaasiatega. Nagu teab iga kooliõpetaja, võib inimene jääda üksikuks ka teiste juuresolekul. Kui indiviid on kahe või enama inimese sotsiaalse ühenduse liige, on aja struktureerimiseks mitmeid valikuid. Keerukuse järjekorras on need 1) Rituaalid; 2) Ajatäited; 3) Mängud; 4) Intiimsus ja 5) Tegevused, mis kõik võivad omavahel maatrikseid moodustada. Iga ühenduse liikme eesmärk on saada võimalikult palju rahuldust transaktsioonidest teiste liikmetega. Mida kergem on talle ligi pääseda, seda enam rahuldust võib ta saada. Suurem osa sotsiaalsest programmeerimisest on automaatne. Kuna muist sellise programmeerimise teel saadavatest "rahuldustest", nt enesehävituslikud, on sõna tavalise tähendusega raskesti seostatavad, võiks "rahuldused" asendada mõne vähem siduva terminiga nagu "kasu" või "hüve".

Sotsiaalse kontakti hüved keerlevad kehalise ja vaimse tasakaalu ümber. Neid seostatakse järgnevate teguritega: 1) pinge langus; 2) hoidumine kahjulikest olukordadest; 3) paituste hankimine ja 4) saavutatud tasakaalu hoidmine. Kõiki neid ühikuid on füsioloogid, psühholoogid ja psühhoanalüütikud uurinud ja läbi arutanud. Sotsiaalpsühhiaatria keelde tõlgituna võiksid nad kõlada selliselt: 1) primaarsed seesmised hüved; 2) primaarsed välised hüved; 3) sekundaarsed hüved ja 4) eksistentsiaalsed hüved. Kolm esimest on paralleelsed Freudi "haigusest saadava kasuga": vastavalt seesmine paranoosne kasu, väline paranoosne kasu ja epinoosne kasu^{*11}. Kogemus on näidanud, et on kasulikum ja õpetlikum uurida sotsiaalseid transaktsioone nendest saadava kasu aspektist, mitte vaadelda neid kui kaitsemehhanisme. Es-malt, parim kaitse on transaktsioonides üldse mitte osaleda, ja teiseks: "kaitse" mõiste katab vaid osa hüvede kahest esimesest rühmast ega pööra sugugi tähelepanu kolmandale ja neljandale.

Sotsiaalse kontakti kõige tasuvamad vormid, olgu nad siis tegevuse maatriksi raames või mitte, on mängud ja intiimsus. Pidev intiimsus on harvaesinev ja ka sel juhul peamiselt isiklik asi; suurem osa sotsiaalsest läbikäimisest võtab tavaliselt mängu kuju ja see on peamine teema, mis meid siin huvitab. Et saada lisateavet aja struktureerimise kohta, peaks uurima autori raamatut grupi dünaamikast*¹².

Viited

1. Berne, E. *Transactional Analysis in Psychotherapy*. Grove Press, inc., New York, 1961.
2. Spitz, R. "Hospitalism: Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood". *Psychoanalytic Study of the Child*. 1: 53–74, 1945.
3. Belbenoit; René. *Dry Guillone*. E. P. Dutton & Company, New York, 1938.
4. Seaton, G. J. *Isle of the Damned*. Popular Library, New York, 1952.
5. Kinkead, E. *In every War But One*. W. W. Norton & Company, New York, 1959.
6. French, J. D. "The Reticular Formation". *Scientific American*. 196: 54–60, May 1957.
7. Kasutatud "kõnekeelsed nimetused" on aja jooksul välja kujunenud San Francisco sotsiaalpsühhiaatria seminaridel.
8. Levine, S. "Stimulation in Infancy". *Scientific American*. 202: 80–86, May, 1960.
———. "Infantile Experience and Resistance to Physiological Stress". *Science*. 126: 405, August 30, 1957.
9. Huizinga, J. *Homo Ludens*. Beacon Press, Boston, 1955.
10. Kierkegaard, S. *A Kierkegaard Anthology*, ed. R. Bretall. Princeton University Press, Princeton, 1947, pp. 22 ff.
11. Freud, S. "General Remarks on Hysterical Attacks". *Collected Papers*, Hogarth Press, London, 1933, II, p. 102
———. "Analysis of a Case of Hysteria". *Ibid.* III, p. 54.
12. Berne, E. *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups*. J. B. Lippincott Company, Philadelphia and Montreal, 1963. (Eriti peatükid 11 ja 12.)

I

MÄNGU ANALÜÜS

1

STRUKTURAALNE ANALÜÜS

Spontaanse sotsiaalse tegevuse jälgimine, kõige tulemuslikumalt teatud liiki psühhoteraapia gruppides, on näidanud, et aeg-ajalt ilmneb inimeste kehaasendis, vaatepunktis, hääles, sõnavaras ja teistes käitumise aspektides muutusi. Nende käitumuslike muudatustega kaasnevad sageli ka muutused tunnetes. Ühe indiviidi juures vastab teatud käitumuslike mustrite kogum ühele meeleseisundile, teine kogum aga tähistab hoopis teist psüühilist seisundit, millel puudub kooskõla esimesega. Need muutused ja erinevused annavad aluse *mina-tasandite* ideele.

Tehnilises keeles võib mina-tasandit fenomenoloogiliselt kirjeldada kui sidusat tunnete süsteemi ja operatsioonalselt kui sidusate käitumusmustrite kogumit. Lihtsamalt öeldes on see tunnete süsteem, millega käib kaasas vastav käitumusmustrite kooslus. Igal indiviidil on käepärast piiratud hulk selliseid mina-tasandeid, mis ei ole rollid, vaid psühholoogilised reaalsused. Need võib jagada järgmistesse kategooriatesse: 1) mina-tasandid, mis esindavad vanemlikke kujundeid, 2) mina-tasandid, mis on autonoomselt suunatud reaalsuse objektiivsele hindamisele ja 3) arhailisi jäänukeid esindavad siiani säilinud mina-tasandid, mis fikseerusid varases lapsepõlves. Terminid on vastavalt eksteropsüühiline, neopsüühiline ja arhepsüühiline mina-

tasand. Kõnekeeles nimetatakse nende esitusi Vanemaks, Täiskasvanu ja Lapseks ja need lihtsad mõisted sobivad kõigi arutluste puhul, välja arvatud kõige formaalsemad.

Seisukoht on seega järgmine: igal ajahetkel esitab sotsiaalses koosluses olev indiviid Vanema, Täiskasvanu või Lapse mina-tasandeid ja invidiidid võivad erineva valmisoleku astmega lülituda ühest mina-tasandist ümber teise. Need vaatlused annavad aluse teatud diagnostilistele väidetele. "Sinus räägib Vanem" tähendab, et "Sa oled praegu samas meeleolus, mis üks su lapsevanematest (või nende asendajatest) koos selle juurde käiva asendi, liigutuste, sõnavara, tunnete jms". "Sinus räägib Täiskasvanu" tähendab, et "Sa oled situatsiooni autonoomselt ja objektiivselt hinnanud ja esitad neid mõtlemise protsesse, tajutud probleeme või oma järeldusi eelarvamustevabal viisil". "Sinus räägib Laps" tähendab, et "Su reaktsiooni laad ja sisu on sellised, nagu siis, kui sa olid väga väike poiss või tüdruk".

Õeldu tähendused on:

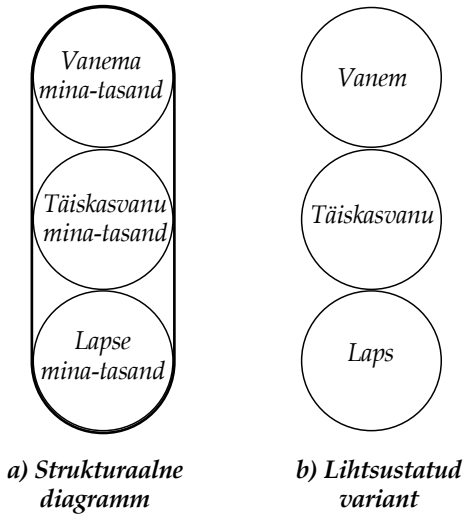
1. Igal indiviidil on olnud vanemad (või kasuvanemad) ja ta kannab endas mina-tasandeid, mis jälgendavad tema vanemate mina-tasandeid (nagu tema neid tajus), ning et need vanemlikud mina-tasandid võivad teatud tingimustel aktiveeruda (eksteropsüühiline funktsioneerimine). Ehk kõnekeeles: "Igaüks kannab endas oma vanemaid".

2. Iga indiviid (kaasa arvatud lapsed, vaimselt mahajäänud ja skisofreeniahaiged) on võimeline objektiivselt andmetöötluks, kui õnnestub aktiveerida vastav mina-tasand (neopsüühiline funktsioneerimine). Kõnekeeles: "Igaühes on Täiskasvanu".

3. Iga indiviid on kunagi olnud noorem kui käesoleval hetkel ja ta kannab endas varasematest aastatest kinnistunud säilmeid, mis teatud olukorras aktiveeruvad (arhepsüühiline funktsioneerimine). Kõnekeeles: "Igaüks kannab endas väikest poissi või tüdrukut".

Siinkohal on paslik joonistada *struktuuriline diagramm* joonisel 1(a). See kujutab mis tahes indiviidi täielikku isiksuse diagrammi, hõlmates Vanema, Täiskasvanu ja Lapse mina-tasandid. Need on üksteisest hoolikalt eristatud, kuna nad erinevad suuresti ja on üksteise suhtes tihti vastuolulised. Kogemusteta vaatlejale ei pruugi need eristused

esmapilgul selged olla, kuid muutuvad peagi mõjukateks ja huvitavaiks kõigile, kes vaevuvad strukturaalset diagnoosi õppima. Edaspidi kasutakse mugavuse huvides tegelike inimeste puhul vanemat, täiskasvanut ja last väikeste algustähtedega ja mina-tasandeist rääkides Vanemat, Täiskasvanut ja Last suurte algustähtedega. Joonis 1(b) esitab strukturaalse diagrammi mugava ja lihtsustatud variandi.



JOONIS 1

Enne, kui strukturaalse analüüsiga lõpetame, tuleb mainida üht-teist, mis asja keerulisemaks muudab.

1. Strukturaalses analüüsis ei kasutata kunagi sõna “lapsik”, kuna kõrvaltähendus viitab ebasoovitavusele, millelegi, mis tuleks jalamaid lõpetada või millest tuleks lahti saada. Lapse (arhailise mina-tasandi) kirjeldamiseks kasutatakse mõistet “lapselik”, mis on bioloogilisem ja eelarvamustevaba. Õigupoolest on Laps mitmel moel isiksuse kõige väärtuslikum osa ja võib tuua indiviidi ellu just seda, mida toob laps perekonnaellu: võlu, rõõmu ja loovust. Kui Laps indiviidis

on segaduses ja häiritud, võivad tagajärjed olla õnnetud, kuid sel juhul saab ja tuleb midagi ette võtta.

2. Sama kehtib sõnade “küps” ja “ebaküps” kohta. Selles süsteemis ei ole sellist asja nagu “ebaküps isik”. On vaid inimesed, kelles Laps võtab võimust kohatult või ebaproduktiivselt, kuid kõigis neis on terviklik ja hästiliigendatud Täiskasvanu, kes ootab vaid avastamist või aktiveerimist. Ja vastupidi: n-ö “küpsed isikud” on need, kes suudavad enamasti kontrolli Täiskasvanu käes hoida, kuid kelles, nagu igal teisel inimesel, asub aeg-ajalt juhtima Laps, sageli tulemustega, mis heakskiitu ei vääri.

3. Tuleks tähele panna, et Vanema tasand esineb kahel viisil, otseselt ja kaudselt: aktiivse mina-tasandina ja mõjuna. Kui see on aktiivne otseselt, vastab indiviid nii, nagu vastanuks tema ema või isa (“Tee nii, nagu teen mina”). Kui on tegu kaudse mõjuga, vastab ta selliselt, nagu vanemad tahtnuks, et ta vastab (“Ära tee nii, nagu mina teen, vaid nii, nagu ma ütlen”). Esimesel juhul samastub ta ühega vanemaist, teisel aga kohandab end nende nõudmistega.

4. Ka Lapse tasand avaldub kahel kujul: *kohanenud Laps* ja *loomulik Laps*.

Kohanenud Laps on selline, kes kujundab oma käitumist Vanema mõju all. Ta käitub nii, nagu ema või isa tahab, et ta käituks: näiteks järeleandlikult või ettevaatlikult. Või kohandab ta end tagasi tõmbudes või virisedes. Seega on Vanema mõju põhjus ja kohanenud Laps selle tagajärg. Loomulik Laps on spontaanne väljendus: näiteks vastuhakk või loovus. Kinnitust struktuuraalsele analüüsile on nähtud näiteks alkoholi joobes. Tavaliselt tagandab see kõigepealt Vanema, nii et kohanenud Laps vabaneb tema mõjust ja muutub selle vabanemise mõjul loomulikuks Lapseks.

Tulemuslikuks mänguanalüüsiks on harva vaja isiksuse struktuuris siin väljatoodust sügavamale minna.

Mina-tasandid on normaalsed füsioloogilised nähtused. Inimaju on psüühilist elu korraldav organ, mille saavutused korraldatakse ja säilitatakse mina-tasandite kujul. Sellest annavad juba selget tõendust Penfieldi ja tema kaastöötajate leiud^{*1,2}. On ka teisi erineva tasandi liigitussüsteeme nagu faktimälu, kuid kogemuse enda loomulik vorm on meeleseisundite muutmises. Igal mina-tasandil on inimorganismi jaoks oma kindel väärtus.

Lapse tasandis peituvad intuitsioon^{*3}, loovus, spontaansus ja rõõm.

Täiskasvanu tasand on vajalik säilimiseks. Ta töötleb informatsiooni ja arvutab välja tõenäosusi, mis on tarvilikud edukaks tegelemiseks välisilmaga. Ka sel on omad tagasilangused ja vaevatused. Tiheda liiklusega ristmiku ületamine näiteks eeldab keerukat erinevate kiirustega arvestamist ja tegevus on seni peatatud, kuni arvutused näitavad ohutu ületamise suurt tõenäosust. Seda laadi edukad arvutused pakuvad vaevatusku rõõme, nagu suusatamine, lendamine, purjetamine jt liikumisega seotud spordialad. Täiskasvanu teine ülesanne on Lapse- ja Vanema-tasandi tegevuse reguleerimine ja nende objektiivne vahendamine.

Vanema-tasandil on kaks põhifunktsiooni. Esmalt võimaldab ta indiviidil olla tegelike laste edukas lapsevanem, aidates niiviisi kaasa inimsoo säilimisele. Selle funktsiooni tähtsust näitab see, et lapsena orvuks jäänutele on laste kasvatamine tunduvalt raskem ülesanne kui neile, kelle pere on täiskasvanuks saamiseni tervena püsinud. Teiseks muudab see tasand mitmed reaktsioonid automaatseteks, mis aitab kokku hoida hea hulga energiat ja aega. Palju asju tehakse “seepärast, et nii tehakse”. See päästab Täiskasvanu vajadusest teha lõputult teisejärgulise tähtsusega otsuseid ja ta saab end pühendada tähtsamatele küsimustele, jättes rutiinsemad Vanema-tasandi hooleks.

Seega on kõigil kolmel tasandil suur tähtsus säilimise ja elamise seisukohalt ja analüüs ning ümberkorraldused on vajalikud vaid siis, kui üks või teine tasandeist häirib tervislikku tasakaalu. Üldiselt on aga nii Vanema, Täiskasvanu kui Lapse tasand võrdset austust väärt ja igal neist on oma õigustatud koht terviklikus ja produktiivses elus.

Viited

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, Boston, 1954. Chap. XI.
3. Berne, E. “The Psychodynamics of Intuition”. *Psychiatric Quarterly*. 36: 294–300, 1962.

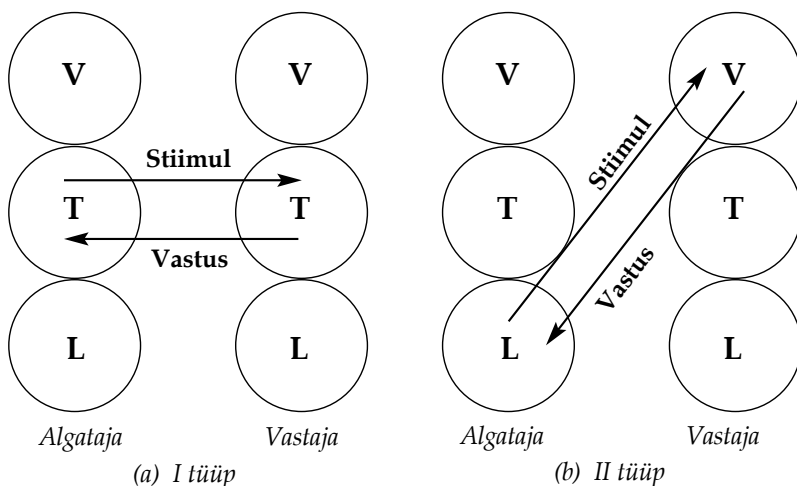
2

TRANSAKTSIONAALNE ANALÜÜS

Sotsiaalse suhtlemise ühikut kutsutakse transaktsiooniks. Kui sotsiaalses koosluses kohtuvad kaks või enam inimest, hakkab üks neist varem või hiljem rääkima või annab muul viisil oma olemasolust teistele märku. Seda kutsutakse *transaktsionaalseks stiimuliks*. Seepeale teeb või ütleb teine indiviid midagi, mis on stiimuliga mingil viisil seotud ja seda kutsutakse *transaktsionaalseks vastuseks*. Lihtne transaktsioonianalüüs tegeleb selle määramisega, milline mina-tasand transaktsionaalse stiimuli esitas ja milline andis transaktsionaalse vastuse. Lihtsaimad transaktsioonid on sellised, kus nii stiimul kui vastus tulevad osapoolte Täiskasvanu-tasandilt. Algatav pool otsustab käepärast oleva info põhjal, et õige valik on hetkel skalpell ja sirutab käe välja. Vastaja hindab seda liigutust õigesti ja asetab skalpelli pea just sinna, kus kirurg seda ootab. Keerukuselt järgmised on Lapse-Vanema transaktsioonid. Palavikus laps palub klaasi vett ja hoolitsev ema toob selle.

Mõlemat tüüpi transaktsioonid on *komplementaarsed ehk täiendavad*; see tähendab, et vastus on kohane, oodatud ja järgib tervete inimsuhete loomulikku korda. Esimene, täiendava transaktsiooni tüüp 1, on esitatud joonisel 2a. Teine, täiendava transaktsiooni tüüp 2, on joonisel 2b. Ilmneb aga, et transaktsioonid kalduvad üksteisele järgnema

ahelana, nii et iga vastus on omakorda stiimuliks. Suhtlemise esimene reegel on, et suhtlemine kulgeb sujuvalt niikaua, kui transaktsioonid on täiendavad; ja järelikult seni, kui transaktsioonid üksteist täiendavad, võib suhtlemine põhimõtteliselt igavesti kesta. Need reeglid ei sõltu transaktsioonide loomusest ega sisust, vaid põhinevad täielikult mängusolevate vektorite suunal. Seni, kui transaktsioonid üksteist täiendavad, ei hooli reegel sellest, kas inimesed räägivad kuulujutte (Vanem-Vanem), lahendavad probleemi (Täiskasvanu-Täiskasvanu) või mängivad koos (Laps-Laps või Vanem-Laps).



TÄIENDAVALD TRANSAKTSIOONID

Joonis 2

Sellest tulenev reegel on, et *ristuva transaktsiooni* ilmumisel suhtlus katkeb. Kõige tavalisem ristuv transaktsioon, mis põhjustab ja on alati põhjustanud maailmas sotsiaalseid raskusi, olgu abielus, armu- suhtes, sõpruses või tööl, on kujutatud joonisel 3a: ristuva transaktsiooni tüüp 1.