



Pražská psychoterapeutická fakulta
(VIAP – PPF, Hekrova 805, Praha 4)

**TRANSAKČNÍ ANALÝZA - VYUŽITÍ POZNATKŮ
V DLOUHODOBÝCH VZTAZÍCH**

Závěrečná práce

2006

Antonín Svabada

e_mail: a.svabada@seznam.cz

OBSAH

1. ÚVOD	3
2. CÍLE PRÁCE	4
3. METODY	4
4. PŘEHLED LITERATURY	5
DLOUHODOBÝ VZTAH.....	5
OSOBNOST A KOMUNIKACE	5
TRANSAKČNÍ ANALÝZA A PSYCHOTERAPIE	6
DIMENZE OSOBNOSTI Z HLEDISKA POJETÍ TA.....	7
<i>Druhy transakcí</i>	7
<i>Projevy stavů EGA</i>	9
NAPLŇOVÁNÍ (STRUKTUROVÁNÍ) ČASU	10
CITOVÉ VYDÍRÁNÍ A MANIPULACE	11
<i>Typická stádia citového vydírání</i>	12
<i>Typologie citových vyděračů</i>	12
<i>Postupy citových vyděračů</i>	13
MANIPULACE A SEBEÚCTA	14
<i>Co je manipulace</i>	14
<i>Pokles sebeúcty</i>	15
5. PŘEHLED HER	16
6. ROZHOVOR V PORADNĚ	24
MANŽELSKÁ KOMUNIKACE.....	24
<i>1. návštěva v manželské poradně:</i>	24
<i>2. návštěva v manželské poradně</i>	26
<i>3. návštěva v manželské poradně</i>	28
<i>4. návštěva v manželské poradně</i>	28
<i>5. návštěva v manželské poradně</i>	29
<i>Shrnutí</i>	30
7. POROVNÁNÍ POZNATKŮ Z LITERATURY A Z PŘÍPADU	31
<i>Řešení problémů a prožívání her</i>	31
<i>Verbální a neverbální komunikace</i>	31
<i>Kdo má tendenci rozehrávat hry</i>	32
<i>Důvody ke hrám</i>	33
<i>Hry v rodině a v zaměstnání</i>	33
8. ZJIŠTĚNÍ VZTAHUJÍCÍ SE K CÍLŮM PRÁCE	35
CÍLE PRÁCE	35
<i>1. cíl - Jaké jsou zákonitosti v hraní her</i>	35
<i>2. cíl - Co je potřeba rozeznat a řešit</i>	36
<i>3. cíl - Kdo má tendenci rozehrávat hry a jak s ním jednat</i>	37
9. DOPORUČENÍ	39
<i>Indikátory závažnosti her</i>	39
<i>Řešení</i>	39
10. ZÁVĚR	39
11. LITERATURA	40

1. ÚVOD

Závěrečnou práci jsem pojal eklekticky a pragmaticky, tj. tak, jak si v současné době myslím, že lze využít některé směry psychoterapie, zejména transakční analýzu k řešení emočně náročných (často nepřehledných) situací v důležitých dlouhodobých rodinných nebo pracovních vztazích.

V této práci není uvedena psychoterapeutická kazuistika. Jako příklad z praxe jsou v ní uvedeny přepisy rozhovorů z manželské a rodinné poradny, které jsou vybrány z různých terapeutických situací tak, aby na příběhově návazných situacích byly dokumentovány psychologické hry, které publikoval E. Berne (1992). V komentářích v této části je uváděna bližší interpretace a souvislosti. V práci se zaměřuji především na to, jak iniciátory her rozpoznat a jak se k nim chovat, aby jednání s nimi bylo účinné.

Eric Berne (1992), zakladatel transakční analýzy, popsal celkem 35 psychologických her. V této práci se zaměřuji na hry, které Berne (1992) uvádí jako životní, manželské, společenské a sexuální v pořadí 1. až 21. (viz kapitola Přehled her), nevěnuji se hrám v podsvětí, v poradnách a neškodným hrám. Slovo „**hry**“ je v této práci použito v kontextu her 1. až 21. – tyto hry mají společné to, že vycházejí z modelu, že „**něco nejde**“.

Hry hraje **občas** každý člověk. Hraní her je závislé na společenské roli: šéf, matka, otec, kamarád atd. Hraní je závislé na tom, kdo si co, kde a vůči komu může dovolit. Lidé v některých společenských rolích hrají hry velmi opatrně a v některých naopak velmi silně. Problém je v tom, že **iniciátor** - člověk, který rozehrává a často hraje hry není autentický, ověřuje si, co si o něm druzí myslí, hlídá si, jak je vnímán okolím, filtruje nebo zkresluje informace o sobě. Tento mechanismus se pravděpodobně přenáší z role do role. S tím souvisí kontrola nad sebou samým. Dotyčný se nemá rád jaký je, potřebuje se přetvařovat, hlídat, hrát další hry. Může mít dobrou sebedůvěru (schopnosti jednat) a dobrý sebeobraz (dobrý odhad vlastních schopností, možností, mezí a nedostatků), ale nemá dostatečnou sebelásku (nepodmíněnou lásku k sobě). Z toho plyne **nepřipuštění si některých pozitivních aspektů, které život poskytuje** – otevřenost, vnitřní klid, opravdová přátelství, prožitky sounáležitosti a citové intimity.

Při opakovaném hraní her v dané roli se snižuje důvěra druhých a tím i přirozená autorita osobnosti. Takový člověk **přestává být respektován** a je si tohoto deficitu vědom. Abychom jej respektovali, stává se nevyzpytatelným, náladovým, klade otázky, konfrontuje se, ovládá své okolí strachem nebo vzbuzováním lítosti. U tohoto člověka se objektivně projeví nevyvážené strukturování času.

2. CÍLE PRÁCE

Dojít k eklektickým závěrům „na co si dát pozor“ v komunikaci s rozehrávači lidských her – her podle transakční analýzy Erika Berneho:

1. Ověřit hypotézu: „Zda jsou nějaké **zákonitosti** v průběhu, návaznostech a **měnícím se významu** her nebo se jedná o opakované jevy na téže úrovni.“
2. **Co** je potřeba **rozeznat** a co **řešit**.
3. **Kdo** v dlouhodobém vztahu pravděpodobně **rozehraje hry**, které jsou „**závažného charakteru**“, tj. nejen frustrující, ale i devastující.

3. METODY

Postup uplatněný v této práci je:

1. stanovení cíle, hypotéz a metod (kapitoly Úvod, Metody)
2. sběr dat a informací (kapitoly Přehled literatury, Přehled her, Rozhovor v poradně)
3. analýza dat a informací (kapitoly Porovnání poznatků a Zjištění)
4. syntéza (kapitola Doporučení a Závěr)

Dle Hendla (2005) jsou základními metodami sběru dat:

1. pozorování
2. interview
3. dokumenty

Zdroje dat a informací pro tuto práci jsou:

1. dostupná **literatura** uvedená formou citace
2. **přednášky** a semináře konané na Pražské psychoterapeutické fakultě
3. **pozorování** (vnější, vnitřní), vlastní zkušenost, zážitek, událost, pocit, myšlenka, kterou jsem si uvědomil (označuji „autor“)
4. selektivní záznamy **rozhovoru** vedeného terapeutem (v kapitole Rozhovor v poradně)
5. **průzkum** (workshop, diskuse ve skupině) (označuji „autor“)

Průzkum **dotazníkem** v této práci **nebyl použit**.

Použitá literatura

Hendl, J.: Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace. Portál, Praha, 2005.

4. PŘEHLED LITERATURY

DLOUHODOBÝ VZTAH

Podle Watzlawicka a kol. (1999) je déletrvající vztah takový vztah, který má nějakou zvláštní „**historii vývoje**“. Je to vztah, který je (1) **důležitý** pro obě strany a (2) **dlouhodobý**. Příkladem jsou přátelství, některé obchodní a profesní vztahy a obzvláště rodinné a manželské svazky. V takovýchto vztazích **existuje nejenom možnost, ale i nutnost opakovat komunikační průběhy**, a tím je dán předpoklad výskytu patologií. Patologie lidské komunikace se zde projeví pragmatickým dopadem.

Použitá literatura

Watzlawick, T., Bavelasová, J.B., Jackson, D.D.: Pragmatika lidské komunikace. Konfrontace, Hradec Králové, 1999.

OSOBNOST A KOMUNIKACE

V této práci se budu zabývat komunikací mezi dvěma osobami (osobnostmi). Komunikace má biologický (existenční), psychologický i sociální význam. Uvádím několik základních pojmů z této oblasti.

Osobností z psychologického hlediska rozumíme charakteristické vzorce myšlení, emocí a chování, které určují osobní styl jedince a ovlivňují jeho interakce s prostředím.

V psychické oblasti osobnosti jsou základní fenomény vyjádřeny těmito pojmy:

1. **Vnímání** - součinnost analyzátorů při odrážení vnějšího světa.
2. **Představování** - proces tvoření obrazů předmětů a jevů, které v daném okamžiku subjekt nevnímá.
3. **Myšlení** provádění určitých myšlenkových postupů (operací) s cílem hledání a nalézání nových cest při řešení neznámého úkolu.
4. **Emoce** - vlastní druh zážitku, prožívání subjektivního vztahu k působícím podnětům.

Funkce emocí spočívá v hodnocení situace, v níž se subjekt nachází. Je to reakce na subjektivní význam situace. Emoce vyvolávají jen takové situace, které jsou pro daný subjekt něčím významné. Zdroj emocí může být vnější (informace, situace) i vnitřní (vzpomínky, představy).

Základní emoce mají diferencovaný obsah podle situací, které je vyvolávají:

- **radost** jako reakce na zisk
- **smutek** jako reakce na ztrátu
- **strach** jako reakce na hrozbu
- **hněv** jako reakce na překážku

Různost v prožívání emocí je dána kognitivním zpracováním situace, která vzrušení vyvolala.

5. **Citové vztahy** - postoje k okolí silně citově zabarvené (sympatie - antipatie, přátelství - nepřátelství, láska - nenávisť, zájmy, vášně).
6. **Vůle** - uvědomělé soustředění aktivity člověka k dosažení cíle.

K čemu komunikace slouží:

1. k **zaplnění času** (plané tlachání, hraní her s cílem získání převahy nad druhým člověkem, upoutání pozornosti a vysávání mentální energie z druhých lidí) notoričtí klábosníci, přátelé pivního moku, zakomplexovaní jedinci, lidští upíři, ...
2. k oboustranné výměně, ke společnému prožívání, **sdílení**
3. ke **sdělování** informací **o sobě** - svém stavu myslí, svých pocitech, přáních, tužbách, potřebách
4. ke **sdělování** informací, které jsou **pro druhé** nějakým způsobem **významné**, potřebné, užitečné (a sami si je vyžádali) - školitelé, instruktoři, trenéři, lékaři
5. ke **sdělování** informací, o nichž **se sdělovatel pouze domnívá, že budou pro druhé užitečné** - manipulátoři, učitelé, rodiče, ...
6. ke **klamání** druhých a **zastírání** svých skutečných úmyslů a záměrů (na základě vnějších požadavků či z vlastní vůle) - konformní lidé, lidé bez vlastního názoru, ale i podvodníci, politici, ...
7. k **ovlivňování** druhých s cílem získat nad nimi moc - manipulátoři, politici zakomplexovaní jedinci, zvrácené individuality, ...
8. k **vydávání pokynů**, instrukcí a příkazů při plnění pracovních povinností - manažeři.

V komunikaci bychom se měli snažit o vytváření harmonických vztahů, k nimž může výrazně přispět vyvážená komunikace. Proč vyvážená komunikace? Protože komunikace „**nevyvážená**“ („váha“ příjem-výdej není v rovnováze) upírá jedné straně právo svobodné existence, snižuje její hodnotu a **uzurpuje si větší díl mentální energie z této transakce**. Může jít o vztah rovnocenný nebo mocenský, účastníci mohou být k sobě upřímní nebo mohou klamat (jeden nebo oba hrají různé „hry“, kterými chtějí pro sebe **získat „body“**).

Použitá literatura

Pokorný, J.: Manuál tvořivé komunikace. Akademické nakladatelství CERM, Brno, 2004.

TRANSAKČNÍ ANALÝZA A PSYCHOTERAPIE

Transakční analýza (TA) popsaná Erikem Bernem je významným psychodynamickým přístupem současné psychoterapie. TA má kořeny v psychoanalýze. Významně se však liší od původních Freudových předpokladů o „skrytých“ nevědomých procesech. **TA zpřístupňuje co nejvíce poznání klientovi** a pak s ním na základě toho pracuje. Berne věřil, že stavy Rodič, Dospělý a Dítě je možné si uvědomit a vědomě s nimi nakládat. Benson (2005, s. 119) konstatuje, že „TA se nesnaží zařídit, aby se pacient cítil lépe. Pomáhá mu však zaujmout pozici, kdy **může využívat možnosti dospělého a tak se cítit lépe.**“

Použitá literatura

Benson, N.C: Psychoterapie. Portál, Praha, 2005.

DIMENZE OSOBNOSTI Z HLEDISKA POJETÍ TA

Transakce představuje **výměnu sdělení** mezi lidmi. Sdělení, která v sobě nesou nejen informace, ale navíc určitou formu citového náboje („pohlazení“ či „pohlavku“). Při transakci jde v podstatě o to, co jeden - **iniciátor** řekne a jak na to druhý – **respondent** reaguje.

RODIČ v sobě obsahuje hodnotový systém, etiku, morálku a tradici. Shrnuje postoje, názory a schémata, která jsme od časného věku nevědomě přebírali od rodičů a dalších důležitých osob (autorit) v době, kdy jsme ještě neměli vlastní hodnotový systém. Vystupuje rezolutně, z pozice jistoty, která se tváří suverénně, i když zdaleka nemusí být v souladu s realitou. **RODIČ** představuje obrovskou sbírku v mozku zaznamenaných nezpochybnitelných vnějších událostí, vnímaných člověkem v raném dětství (v prvních pěti letech života). Jedná se o trvalý záznam. Člověk ho nemůže vymazat. Rodiče však někdy říkají jednu věc a dělají druhou. Není-li toto v souladu, výsledek je nepříjemný.

DOSPĚLÝ zpracovává a hodnotí informace na základě vlastní zkušenosti a vlastního rozumu. Tvoří hypotézy, objevuje zákonitosti, odhaluje možnosti, zpracovává a využívá empiricky ověřitelná fakta. Provádí samostatná hodnocení situace a dochází k závěrům, které nejsou ovlivněny ani předsudky (jak je tomu u **RODIČE**), ani neovládanými city (jako je tomu u **DÍTĚTE**), nýbrž střízlivým rozumem a logikou.

DOSPĚLÝ představuje „počítač“, který dochází k rozhodnutí po zpracování informací ze tří zdrojů: **RODIČE**, **DÍTĚTE** a dat, která **DOSPĚLÝ** sebral a nadále sbírá. Pouze když pochopíme, jak původní situace v dětství vyvolala řadu pocitů „nejsem OK“, zbavíme se jejich neustálého přehrávání v současnosti. Nemůžeme smazat záznam, ale můžeme se rozhodnout, že ho vypneme. Stejným způsobem, jakým **DOSPĚLÝ** aktualizuje **RODIČE**, aby určil, co je platné a co ne, aktualizuje **DÍTĚ**, aby určilo, jaké pocity může volně vyjádřit. **DOSPĚLÝ** zajišťuje, aby emoce byly přiměřené. Mezi další funkce **DOSPĚLÉHO** patří odhad pravděpodobnosti, který využíváme při sportech, řízení vozidel, hrách, vyjednávání s druhou osobou atd.

DÍTĚ představuje část primárně pocitovou s mnoha biologickými i psychosociálními potřebami, s bezprostředními reakcemi. Dítě je uvolněné, v jistém smyslu sobecky orientované, bez zábrán a bez logiky. V dítěti jsou uloženy duševní stavy člověka v dětství, jeho pocity bezmocnosti a strachu, provinilosti, protestu i radosti. Stavy dítěte jsou převážně citového rázu. Dítě reaguje bez rozumové kontroly. Sídlí v něm vnímavost, zvědavost, spontánnost, přání vědět, dotýkat se, zkoumat a schopnost prožívat.

Druhy transakcí

a) Transakce rovnoběžné (doplňkové, komplementární, nekonfliktní)

Vyznačují se tím, že vyvolaná reakce je správná a očekávaná a transakce (jednotka společenského styku) probíhá v mezích zdravých lidských vztahů. Oba účastníci transakce jsou „naladěni na stejnou frekvenci“, oba se cítí OK, oba přijali danou roli a cítí se v ní dobře. V těchto výměnách oba partneři reaguji na úrovních srozumitelných a přehledných pro obě strany.

b) Transakce zkřížené a transakce s přídatným významem (konfliktní)

Při těchto transakcích je osloven jiný stav osobnosti, než který by byl pro danou situaci a naladění osob vhodný. To, co bylo smyslem otázky (podnětu) zůstává nevyřešeno (odpověď, reakce je neadekvátní, nejde k věci) a místo toho se rozvíjí konflikt. Místo výměny informací, postojů či pocitů jde o boj.

Situace se zamlžuje. Většina zkřížených transakcí vzniká, když se zaměříme na Rodiče nebo Dospělého, místo toho však oslovíme Dítě (které také hned adekvátně reaguje). U „křížových transakcí“ dochází ze strany jednoho účastníka ke vnučování role druhému účastníkovi, který s ní však nesouhlasí. V tom případě pak vzniká konflikt.

Mohou tedy nastat tyto situace:

1. **Přidělení rolí vzniklo spontánně**, přirozeně. Účastníci role přijímají bez vnitřního napětí a „hrají“ roli s chutí.
2. **Jedním účastníkem je určitá role vnučována druhému účastníkovi** (respondentovi). Přitom ze strany prvního účastníka může jít o:
 - upřímnost (nemyslí tím nic zlého)
 - vědomý záměr, se kterým se netají
 - skrytý záměr (vnučování role je jen záminka k „trestání“ druhého)

Někdy může být jako manipulující označen i ten, kdo nemanipuluje, protože druhá strana může hledat skryté úmysly a tendence k manipulaci se sebou i tam, kde žádné nejsou. Tato situace také vede ke konfliktům.

V dalším textu této práce je osoba, která **záměrně vnučuje role** nazývána **iniciátor** nebo **manipulátor**.

Na vnučování role může **respondent - ovlivňovaná (manipulovaná) osoba** reagovat tím, že:

- to nedá najevo, neboť vnučování (manipulaci) nepostřehla
- to nedá najevo a snaží se druhého „přehrát“ jinak
- to dá najevo a reaguje podrážděně
- zná a **použije antitezi** (odmítne hrát nebo překazí výsledek hry)

Použití antitezi znamená, že ovlivňovaná osoba reaguje tak, že se odmítne zapojit do hry nebo nepokračuje nebo překazí její výsledek.

Velmi důležité je zdůraznit, že **prostřednictvím použití antiteze lze hru (1) jasně pochopit** a současně (2) lze **prokázat**, že iniciátor hru hraje. Watzlawick a kol. (1999) upozorňují na to, že nelze říci manipulátorovi: „Já nehraju.“, protože i toto tvrzení se stane součástí hry. Antiteze doporučené E. Bernem jsou uvedeny v části nazvané Přehled her.

Po použití antiteze může iniciátor:

- (1) být rozmrzelý, v depresi nebo naopak nadšený, projevuje naději a živý zájem o okolí → **hrát dál** (tím potvrdil, že s námi hraje hru);
- (2) dát najevo zoufalost (posloupnost: marnost, zmatek, pláč) nebo naopak radostný smích → **pochopit svou situaci** (může jít o úspěšnou terapeutickou situaci, kdy došlo ze strany iniciátora k pochopení).

Projevy stavů EGA

RODIČ (vštípené pojetí života) - **vůle**

Ochraňuje, pečuje, nabádá, přikazuje, zakazuje, trestá, hodnotí, všechno umí, nese tradici. **Jedná jako silný, rozhodný, vševědoucí a všemohoucí.**

- a) **Pomáhající** (obhájce)
- b) **Kritizující** (prokurátor)

DOSPĚLÝ (naučené pojetí života) - **rozum**

Poznává, věcně řeší problémy, racionálně jedná, spolupracuje, zařizuje, objevuje.

Je schopný, realistický, střízlivý, prozíravý, schopný neustálého růstu a zdokonalení.

DÍTĚ (prožívané pojetí života) - **city**

Pociťuje, raduje se, fantazíruje, hraje si, je **uvolněné, bez zábran a bez logiky, reaguje bez rozumové kontroly, tvořivé.**

- a) **Přirozené**, spontánní (dychtivost)
- b) **Způsobné** (poslušnost, odevzdanost)
- c) **Vzdorovité**, neukázněné (zlost)
- d) **Bezmocné**, ukřivděné (smutek, strach)

Použitá literatura

Berne, E.: Jak si lidé hrají. Most, Dialog, 1992.

Harris, T. A.: Já jsem OK, ty jsi OK. Praha, Pragma, 1997.

NAPLŇOVÁNÍ (STRUKTUROVÁNÍ) ČASU

Hlad po strukturování času je výsledkem hladu po uznání, který vznikl z původního hladu po hlazení (teorie „Hladu po pocitech“ Dr. Spitze publikovaná v roce 1945). Postoj „nejsem OK“ nám brání využívat volně všech možností. **Čím víc je čas rozčleněn, tím menší problém pro nás představuje.**

Existují typy zkušeností se strukturováním času:

1. Únik

Vrácení se v myšlenkách do předchozí, minulé situace (nepřítomnost duchem).

2. Obřad

Obřad představuje sociálně programované využití času, kdy se všichni účastníci shodnou na jedné věci. Jeho bezpečí spočívá v tom, že nikdo nemá závazky vůči jiné osobě. Výsledek je předvídatelný. **Rituály jsou obranou před intimitou, jsou způsobem, jak vzbudit zdání, že se člověk o druhého zajímá.** Rituály umožňují skrývat neupřímnost, vnitřní prázdnotu, budit předem naprogramovaný dojem. Jde o systémy automatizovaného, stereotypního, vždy stejného chování např. zdravení, vyjadřování účasti, blahopřání, úřední styk.

3. Činnost

Činnost je běžná, vhodná, pohodlná a užitečná metoda strukturování času, při které se zabýváme vnější realitou. Činnosti jsou **produktivní** nebo tvořivé **aktivity** a mohou přinést člověku vysoké uspokojení ať již samy o sobě, nebo v budoucnosti v podobě hlazení za dobře vykonanou práci. V průběhu činnosti však **nedochází k potřebě intimního vztahu** s jinou osobou. Někteří lidé využívají své práce, aby se vyhnuli intimitě. Činnosti nás mohou udržovat v izolaci stejně jako obřady a úniky.

4. Zábava

Zábava je úmluva, která probíhá podle **přímé transakce**. Účastníci používají zábavu jako příležitostný způsob jak získat prvotní nebo druhotné zisky. Zábavy tvoří základ pro výběr známých a mohou končit přátelstvím.

Aby se udržel vztah do doby, než se najde něco zajímavějšího nebo nějaký zdroj hlazení, může DOSPĚLÝ hrát zábavu na téma **Počasí**. Smyslem je nechat plynout čas nebo ukázat druhým, jak je člověk informovaný. Jsou to **různé debaty** na téma „sport“, „politika“, „domácnost“, „nemoc“, „výchova dětí“, „jak je vše drahé“ nebo variace „hovorů“ na témata „porovnávání aut“, „kdo vyhrál“, „nákupy“, „vaření“, „švadlena“, „diety“, „**Jak byste ...?**“, „**Kolik ...?**“, „**Byli jste už někdy...?**“, „**Co se asi stalo...?**“.

Toto tlachání zdánlivě vyjadřuje, že se lidé dobře baví, aniž však vstupují do niterných vztahů. **Zůstává po nich prázdnota**. V základu představuje zábava způsob odrážení viny, zoufalství nebo intimity.

5. Hry

Hra je souvislý **sled druhotných doplňkových transakcí, jež směřují k jasně definovanému, předem známému výsledku**. Je to obměňující se soustava často opakovaných, zdánlivě racionálních transakcí se skrytou motivací. Je to **řada tahů s různými léčkami nebo fintami**. Všechny hry mají prapůvod v jednoduché dětské hře „Můj je lepší než tvůj.“ Slouží k momentální úlevě z tíže postoje „nejsem OK“. Nevjadřuje však, co daný člověk ve skutečnosti cítí.

Hry představují způsob využívání času pro lidi, kteří už nemohou snést hladovění po hlazení nebo úniky, ale zároveň jim jejich postoj „nejsem OK“ znemožňuje důvěrné vztahy. Je lepší se nechat zraňovat ve hrách než nemít vůbec žádný vztah. Hry poskytují zisk všem hráčům. Chrání integritu postoje, aniž by hrozily, že jej odkryjí.

Hry se liší od postupů, obřadů a zábav dvěma důležitými charakteristickými rysy:

- svými vedlejšími vlastnostmi,
- výsledkem.

Berne (1992) na str. 48 toto shrnul následovně: “Postup může být úspěšný, obřad účinný a zábava výnosná, ale všechny se dají definovat jako upřímné projevy. Mohou obsahovat soutěžní, nikoli však konfliktní prvky. Jejich závěr může být vzrušující, nikoli však dramatický. Avšak **každá hra je ve své podstatě nečestná a její výsledek je nejen vzrušující, ale i dramatický.**“

Úniky, zábavy, obřady, činnosti i hry jsou téměř vždy destruktivní, pokud je jejich hnací moment skrytý a zároveň nejsou uplatněny antiteze důvěrného vztahu.

6. Důvěrný vztah

Důvěrný vztah mezi dvěma lidmi je založen na tom, že oba účastníci přijmou postoj „Jsem OK - jsi OK“. Důvěrné vztahy neobsahují žádné prvky her, protože jejich **cíle nejsou skryté**. Nejvhodnější podmínky pro vznik důvěrného vztahu je **absence her, emancipace DOSPĚLÉHO a přijetí postoje „Jsem OK - jsi OK“**.

Použitá literatura

Berne, E.: Jak si lidé hrají. Most, Dialog, 1992.

Harris, T. A.: Já jsem OK, ty jsi OK. Praha, Pragma, 1997.

CITOVÉ VYDÍRÁNÍ A MANIPULACE

Benson (2005) napsal na str. 120, citují: „Berne věřil, že lidé v každodenním životě „hrají hry“ – neproduktivním a destruktivním způsobem se snaží ovládat a manipulovat.“ Proto zaměřím svou pozornost v části práce také na vydírání a manipulaci.

Podle Forwardové (1999) nejčastěji citové vydírání probíhá **skrytě**. Vstupuje do vztahu **nenápadně a postupně** ho vychýlí z normálu. Zpočátku se všechno zdá malicherné a snadno se nad tím mávne rukou. Postupně se však vynořují věci, které nás nutí slevovat ze svých zásad, životních cílů. Dochází k narušení našeho pocitu vnitřní rovnováhy a životní spokojenosti. Většinou se bohužel ocitneme přímo uprostřed citového vydírání dřív, než si uvědomíme, že je něco v nepořádku.

Stejně nenápadně probíhá citové vydírání v pracovních vztazích. Kratz (2005) uvádí, že manipulaci nebo mobbing je důležité **včas rozpoznat a včas reagovat**, abychom jim zabránili. Pojem mobbing odvozen od anglického slovesa „to mob“ = utlačovat, urážet, útočit, napadat, vrhat se na někoho. Mobbing je řada negativních komunikativních jednání, jichž se dopouští jednotlivec nebo několik osob vůči určitému člověku po delší dobu (nejméně půl roku a alespoň jednou týdně). Například: manipulativním trikům vedoucího se obvykle není schopen podřízený bránit ať se jedná o jakýkoliv typ osobnosti podřízeného. Manipulátor může tak dlouho a opakovaně působit i na člověka se silnějším sebevědomím.

Typická stádia citového vydírání

1. **Vznesení požadavku.** Vyděrači někdy nevyjadřují svůj požadavek jasně, ale jen ho naznačují a chtějí, abychom si všechno domysleli sami.
2. **Odpor.** Manipulovaná osoba se brání realizovat požadavek útočníka.
3. **Nátlak.** Když manipulátor zjistí, že druhá osoba nezareagovala podle jeho představ, nesnaží se pochopit její stanovisko. Zaměřuje se na to, aby změnila svůj názor. Manipulátor překrucuje partnerovo stanovisko a vykládá si je po svém.
4. **Pohrůžky.** Manipulátor dá partnerovi najevo, že když mu neustoupí, bude to mít své důsledky. Vyděrači nám vždy vyhrožují proto, abychom trpěli a cítili se nešťastni. Mohou se sice tvářit, že ve skutečnosti působíme utrpení my jim, ale v podstatě nás právě tím chtějí potrestat. Také nás mohou zkoušet nalákat na sliby, co všechno nám poskytnou nebo jak moc nás budou za odměnu milovat, až se jim podvolíme.
5. **Ústupek.** Manipulovaní mají z této situace nepříjemné pocity a rovněž nechtějí narušit vťah. Přestávají odolávat a udělají to, co si manipulátor přeje.
6. **Opakování.** Manipulátor zjistil, že vyvíjení nátlaku na druhou osobu je spolehlivá metoda, jak dosáhnout svého. Zařadí ji do repertoáru svého působení na druhého a využívá ji při každé příležitosti.

V běžném životě téměř každý z nás používá určitou formu manipulace jako „zdvořilejší“ formu vyjádření nějaké žádosti, kdy považujeme za nevhodné požádat o něco přímo. Čím důležitější je věc, o kterou chceme požádat, tím větší potíže nám dělá říci si o ni **přímo**. Bojíme se, že bychom se třeba mohli setkat s nějakými překážkami, nebo přímo s odmítnutím. Někdy to dokonce děláme beze slov (povzdychnutí, smutný výraz, vyčítavý pohled).

Většina lidí má velké **potíže s definováním hranic**, kde končí naše závazky a povinnosti vůči jiným lidem a kdy se také **musíme starat sami o sebe**. A pokud je náš pocit povinnosti silnější než naše sebeúcta a ohledy k vlastní osobě, vyděrači toho rychle využijí. Vyděrači vždycky vysondují, jak daleko sahá náš pocit povinnosti či závazku, a zdůrazňují nám, jak moc se pro nás obětovali a čeho se kvůli nám sami vzdali.

Typologie citových vyděračů

1. **Trestající** vyděrač nám dá jasně najevo, co od nás chce a jaké následky budeme mít, pokud jim nevyhovíme. V každém případě v nich vyvoláme hněv, pokud jim neustoupíme.
2. **Sebemrškačský** vyděrač trestá sám sebe a očekává, že my tím budeme trpět. Zdůrazňuje nám, jak nesmírně mu ublíží, když nesplníme jeho žádost, případně nám naznačí, co všechno udělá (v nejhorším případě si sáhne na život).
3. **Trpitelský** vyděrač vyvolává pocit viny v druhých lidech. Přiměje nás, abychom se usilovně snažili dopídit, co se mu vlastně stalo a čím jsme mu tak strašně ublížili. Dává nám najevo, že závisí jen na nás, abychom zajistili jeho štěstí a spokojenost.
4. **Lákající** vyděrač nás podrobuje sérií zkoušek a láká nás na přísliby skvělých odměn, pokud ve zkouškách obstojíme.

Postupy citových vyděračů

Vyděrači se snaží narušovat vztahy tím, že v druhých **vzbuzují obavy, pocity povinnosti a viny**. Citové vydírání však bývá zastřeno, zahaleno a prezentováno v přijatelné podobě, kdy nevzbuzuje zpočátku podezření. Dokonce se může zdát, že cíle manipulátora jsou ušlechtilé. Manipulátoři mají vyvinutou **schopnost racionalizace**, tj. dodatečného zdůvodňování toho, co si umanuli. Dovedou nás přesvědčit, že všechno, co dělají, je v našem nejlepším zájmu. Případné nařčení z manipulace striktně odmítají.

Otočení situace

Vyděrači pohlížejí na konflikty, které s námi mají, jako na důkaz, že jsme skutečně naprosto pomýlení a ocitli jsme se na šikmé ploše. **Samí na sebe se dívají jako na moudré osoby, které jsou vedeni těmi nejlepšími úmysly. Každou situaci vykládají tak, aby vyhovovala jejich zájmům**. Když je odmítneme jsme označeni jako sobci, nesnesitelní konzervatisti, nezralé osobnosti, nevděčníci nebo slaboši.

Vyděrač si uzurpuje všechny pozitivní vlastnosti a všechno negativní přičke své oběti. To nás může dezorientovat, protože bychom své chování takto neoznačili. Začneme pochybovat, zda vyděrač nemá přece jen pravdu. Zapochybujeme sami o sobě, o správnosti svého vnímání a pohledu na svět. Ocitneme se v pokušení uvěřit, že nám skutečně něco chybí. Vyděrači nejen zpochybní správnost našeho vnímání světa, ale často také vystupňují tlak tím, že zpochybní náš charakter, motivy, lidskou hodnotu.

Někteří **rodiče** (jako citoví vyděrači) zaměňují lásku a úctu svých dětí s naprostou poslušností. Když se jim to nepovede, chovají se, jako by se jejich děti na nich dopustily nějaké strašné zrady. Jejich základní teze je: "Tohle děláš jen proto, abys mi ublížil. Na mých pocitech ti vůbec nezáleží." Rodiče mají nad námi v tomto ohledu i v dospělosti zvláštní moc. Byli to právě oni, kdo v dětství formovali naši osobnost a my jsme je pokládali za vzory moudrosti a neomylnosti. Když nás nyní označí za sobce, nevděčníky, necitelné lidi, velmi nás to **citově „rozhodí"**.

Označení chování druhých za patologické

Někteří vyděrači se nám snaží vsugerovat, že jim **klademe odpor jen proto, že nejsme tak docela v pořádku** a máme nějakou duševní poruchu. Snaží se nám dokázat, že nejsme zcela normální. Vytáhnou všechny nešťastné a nepříjemné události, které jsme s nimi prožili a předloží nám je zcela **překroucené**, jen aby nám dokázali, že jsme všechno **zavinili jedině my**.

Hledání spojenců

Když vyděrači neuspějí podle svých představ, často si **vyhledají** nějaké pomocníky. Využijí jakoukoli **autoritu** nebo člověka s určitým statutem, **aby podepřeli svá tvrzení**.

Negativní srovnávání

Vyděrači před nás často staví zářné vzory lidí, kteří se chovají přesně podle jejich představ. („Proč nemůžeš být jako ...?", „Škoda, že nejsi jako ...") Negativní srovnávání působí, že se najednou **necítíme dobře a připadáme si neschopní, méněcenní**. Nejsme tak dobří, oddaní a schopní jako „vzor". Cítíme se proto provinile a úzkostně. A zároveň **zatoužíme vyděrači dokázat, že se v nás přece jen zmýlil a my jsme lepší**.

Vyděrač vždycky vyvolává dojem, jako by se všechny problémy a konflikty týkaly pouze druhých a jen oni za všechno mohli. Ve skutečnosti je pravda právě opačná: Nejde ani tak o naši osobu jako o zranitelná místa v duši vyděrače, která si chce tímto způsobem chránit. **Většina jeho výčitek a obviňování neodpovídá žádnému našemu skutečnému provinění.** Velmi často má celé vydírání daleko víc společného s minulostí než s přítomností. Jde v něm spíše o **uspokojení vyděračových potřeb** než o to, co děláme nebo neděláme my.

Citové vydírání je duel, ke kterému může dojít pouze za aktivní spoluúčasti obou aktérů - vyděrače a jeho oběti. **Jediná moc, kterou nad námi manipulátor má, je ta, které se sami vzdáme.** Proto se vždycky musíme ptát, proč jsme byli ochotni vyděračovu hru přijímat.

Projevy naznačující existenci citlivých míst:

1. přehnaná potřeba ocenění
2. silný strach z hněvu
3. touha po klidu (míní se za každou cenu)
4. tendence přijímat odpovědnost za životy druhých lidí
5. silné pochybnosti o vlastní osobě.

Použitá literatura

Benson, N.C: Psychoterapie. Portál, Praha, 2005.

Forwardová, S.: Citové vydírání. Jak ho rozpoznat a ubránit se mu. Praha, Motto, 1999.

Kratz, H.J.: Mobbing. Jak ho rozpoznat a jak mu čelit. Praha, Management Press, 2005.

MANIPULACE A SEBEÚCTA

Co je manipulace

Podle Nazare-Aga (1999) je rozdíl mezi být manipulátor a používat manipulaci. Dle ní představují skuteční manipulátoři přibližně tři procenta populace. Manipulátoři systematicky působí značná devastující poškození devadesáti procentům lidí ve svém okolí.

Praško, Prašková, (1996) uvádí, že k manipulaci (citovému vydírání) se dá použít: (1) **verbálně**: pláč, křik, výčitky, moralizování, lichotky, sliby; (2) **neverbálně**: odmítnutí komunikace, položení telefonu, přerušování jednání, náhlý odchod, nereagování na pozdrav, na otázky, mlčení atd.

Dále tito autoři uvádí:

1. Manipulativní chování vyvolává velké napětí, protože jsou vysílána nejasná sdělení. **Lidé vystaveni manipulaci přesně nevědí, co dělají špatně.** Jsou také ohrožováni a ovládáni prostřednictvím emocí nebo spíše emocionálního výbuchu, který bezprostředně hrozí, pokud nebudou jednat v souladu s přáními manipulujícího.
1. Obecně se o manipulujícím uvádí, **že své okolí nenápadně vyčerpává. Pocit ovládnutí a radost z výhry mu dává energii.**
2. Zásadně **nesděluje své motivy**, avšak své záměry chce nenápadně prosadit, nejlépe tak, že je udělají druzí. Dává najevo spoustu emocí (častěji negativních), přičemž uvnitř bývá většinou rozumový a pocitově chladný.

3. **Soutěží s druhými a rád si k tomu přivlastní výsledky někoho jiného.** Navozením pocitů důležitosti, viny nebo ohrožení se snaží donutit druhého, aby vyhověl.
4. **Oblíbeným trikem manipulace je činit druhého odpovědným za vývoj a řešení nějaké situace.** Manipulátor mate okolí a s relativně malým úsilím získá to, co chce. **Může začít někoho ze svého okolí systematicky tyranizovat a šikanovat** (na pracovišti název **mobbing**).
5. Své pocity nebo motivy prozradí někdy tím, že je připíše někomu jinému (projekce). **Uvádí „podložené“ důvody, některé informace zveličuje, jiné nesděljuje, vyvolává v druhých pocity viny.**
6. Manipulátor se **k různým lidem chová různě** (diferencovaná pozornost – dává najevo, kdo má pro něho momentálně jakou hodnotu). Rád posuzuje chování druhých. Poznáme jej často podle toho, jak hovoří o někom, kdo není přítomen. Poměrně **rychle vymění přátele za nepřátele** a naopak. Nejlepší je pro manipulátora takové okolí, které manipulaci nerozezná. Proto bývá manipulace zpravidla pozvolná, nenápadná a dlouhodobá.

Nazare-Aga (1999) konstatuje, že **manipulátor je schopen přimět člověka, aby nahlížel na realitu, jak si to přeje on.** Jestliže ji nevnímáme „správně“, manipulátor to snadno odhalí a využije našich vlastních přesvědčení, aby naše postoje a sebevědomí destabilizoval.

Pokles sebeúcty

Nazare-Aga (2003) uvádí, že člověk s manipulačními rysy působí na racionální část psychiky druhého jedince. I kdyby osoba, na niž působí, měla na počátku o sobě vysoké mínění, za několik měsíců se vloudí do její mysli pochybnosti, které její duševní rovnováhou otřesou. V tomto stadiu vztahu uslyší **od manipulátora stále méně pochval, zato stále víc výčitek a jiných nepříjemných poznámek.** Manipulátor se často snaží oběť izolovat. Oběť pak trpí nedostatkem podpory jiných osob (přátel, rodiny, kolegů v práci), což jí neumožní najít jinde nezbytnou posilu vlastní sebeúcty. Jestliže manipulovaná osoba měla původně pevnou sebedůvěru a dobré mínění o sobě, nelze zaručit, že si ji uchová, musí-li čelit rafinovanému manipulátorovu pronásledování.

Použitá literatura

Nazare-Aga, I.: Láska a manipulace. Praha, Portál, 2003.

Praško, J., Prašková, H.: Asertivitou proti stresu. Grada Publishing, Praha, 1996.

5. PŘEHLED HER

Životní hry - Zdroj: Berne, E.: „Jak si lidé hrají“. Dialog, Praha, 1992; v závorce v tabulkách uvádí autor této práce příklad, odkaz nebo svou osobní poznámku.

Název hry	Role	Příklady	Sociální model a zisk	Psycholog. model a zisk	Antiteze (jak hru odmítnout)
1. ALKOHOLIK – „Zkus mě napravit!“ (s. 71)	Alkoholik, mravokárce + dobrák (často matka, dobrý kamarád), spasitel (hodný lékař, léčení), spojka (číšník)	Klamání důvěřivých lidí, sprostá slova Podobná hra: „Dáme si jednu?“ ... a pak ještě jednu? ... -> ihned odmítnout	Do: „Řekni mi, co si o mně myslíš nebo udělej něco, abych přestal pít.“ Do: „Budu s tebou mluvit upřímně.“ TaHy: provokace -> obvinění a odpuštění; shovívavost -> hněv nebo zklamání	Dí: „Zkus, jestli mě načapáš“: Do: „Musíš přestat pít, protože...“ Ex. zisk: „Všichni si na mě zasedli.“	vyjádřit pravidla, nesoucí, materiálně nepodporovat Pozor: hra i po 6 měsících abstinence pokračuje!!
2. DLUŽNÍK - „Zkus a ber“ (s. 79)	dlužník x věřitel	(1) „ Zkusím, jestli mi to projde. “ (2) uvrhnout se do dluhů: „ Kdyby nebylo těch dluhů. “	právo se hněvat: „Všichni věřitelé jsou hamouni a darebáci.“	když přijde na vymáhání dluhu: „Já že musím mít takovou smůlu.“	okamžitě požadovat vyrovnání
3. POPELKA – ŽEMAS „Kopejte do mě.“ (s. 83)	trpící oběť dynamika: „statečnost“	(1) Dobře situovaná žena, která vypadá, že „nemá co na sebe“. (2) obdobné nedůtklivý: „ Že já mám věčně takovou smůlu “ (3) deprimovaný: „ Kopejte do mě. “	„hodná tetička“ –snaží se, aby výdělky nebo úspěchy nikdy nepřesáhly běžnou úroveň, zkušená, dává rady (varování)	extrém zvrácená pýcha: „Moje trápení je větší, než tvoje!“	-

Název hry	Role	Příklady	Sociální model a zisk	Psycholog. model a zisk	Antiteze (jak hru odmítnout)
4. POTYDA = „Počkej ty darebáku!!“ (s. 84)	oběť x útočník tahy: provokace, obrana x obvinění, trest dynamika: vztek, žárlivost	(1) při Pokeru (mít druhého v hrsti je důležitější, než výhra); (2) slib detailu – instalatér nepatrně vyšší vyúčtování; (3) časté v manželství	Do: „Vidíš, jaks mi ublížil.“ Do: „Když jsi mi vše vysvětlila, uznávám, že jsem ti ublížil.“	Ro: „Věděl jsem, že zas něco provedeš!“ Dí: „Tentokrát jsi mě načapal.“ Ro: „Ano, teď ti ukážu, zač je toho loket!“ exist.zisk: „ Člověk nemůže nikomu věřit. “ → právo na zlost a odplatu	stanovit přesnou strukturu vztahů dopředu a pravidla přísně dodržovat (MD x DAL); se ženou korektně - žádný flirt ani přezírání
5. „ Kvůli tobě “ VIČEDO = „Vidíš, k čemu jste mě dohnali!“; TYDOM = „Tys mě dostal do maléru!“ (s .87)	cíl: zadostiučinění: („Žádám po tobě omluvu! obětí označený agresor x hraná „oběť“ je pasivní, má klid, nebere odpovědnost, vyčítání, dokazování)	1.st. nelze se zeptat , tatínek se rozčílí, že se kvůli lidem kolem (např.:dětem) nemohl soustředit -> „tatínka“ nerušit, když je zabraný do práce	2. st.žádá v duchu demokracie druhého o návrh , když to dobře dopadne - OK; když špatně – pohled plný utrpení a nelibosti: „Udělal jsi chybu, je to tvoje vina.“ 3. st. dávání rad → paranoik: „Udělal jsem podle tebe a VIČEDO.“	Ro: „Myslím to s tebou dobře.“ Dí: „Tys mě k tomu dohnala.“ - lze se tím vyhnout sexuálnímu styku - snadno se přenese na děti! - ex. zisk: „ Já za to nemůžu. “	1. st. nechat být (ale nic se nevyřeší) 2.st. přesunout rozhodování na něj 3. st. bez pst. nelze

Manželské hry

Název hry	Role	Příklady	Sociální model a zisk	Psycholog. model a zisk	Antiteze (jak hru odmítnout)
6. KOUT (s. 92)	(šťoura x uražený dynamika: vzájemné vyčítání, končí každý sám) rodičovský šťoura nutí děti pomáhat v domácnosti: Uděláš něco, je zle, neuděláš, také zle dvojná vazba -> schizofrenie, astma	(1) Lišková navrhne biograf, manžel souhlas; (2) Ale! Lišková - se přeřekne, že je třeba vymalovat nebo Liška zavádí řeč na stav jejich domu, Lišková připomene malování (3) Liška podrážděně reaguje (4) Lišková odmítne jít do kina (5) Liška jde ven sám	kdo pronese výrok, dostává se do kouta -> výroky se se berou doslova – považují se za narážky , „ Svačinka “ – muž si může dovolit hlavní jídlo, místo toho svačina > získá naprostou kontrolu nad rodinnými financemi (manželka si nedovolí koupit kožich) a podporuje ctnosti : šetrnost, pracovitost a dochvilnost	př.: film by oba mohl erot. vzrušit -> kdo nemá k intim. styku chuť, dá popud; - manipulační efekt, - hraná nechut' připojit se ke hře druhého (zisk: prosadím si, že pro druhého nemusím nic udělat) „Ať děláš, co děláš, je zle.“, často se do hry vtahují děti: „Mami, máš mě ráda?“ “Co tím myslíš?“	Lišková nevyzve ke hře – jde do kina Liška – má to obtížnější, může se pokusit jako Do nebo trucovité, uchlácholené Dí
7. SOUD (s. 96)	žalobce x žalovaný soudce: děti, manželský poradce, skupina, návštěva	rozhádaný pár, hledající „pomoc“; mami, on mi vzal bonbón	Do: „Tohle mi zas provedla.“ Do.: „Ve skutečnosti to bylo takhle.“ Návaznosti: „Drahoušek“, „A potom“ (jedno obvinění za druhým), „Kravál“	Dí: „Řekni, já mám pravdu.“ Ro: „On má pravdu.“ nebo „Oba máte pravdu.“ zisk: projekce viny a její odpuštění, pohlazení od soudce, poroty, rozmrzelý postoj: „Já nemůžu mít nikdy pravdu.“ (vede k další hře)	Sdělit pravidlo: mluvit jen o sobě - nepoužívat ty nebo on
8. FRIGIDNÍ ŽENA (s. 99)	(zprvu normální, pak zneuznaný) manžel x dokonalá žena -> teze POTYDA	(1) svádění -> odmítnutí -> závěr - hádka o např. nákupu, financích -> „Kravál“ nahrazuje pohlavní akt (2) bábovička se mi líbí, ale ty jsi opravdu špinavý kluk!	(1) svádění pak odmítání sexu: „Každý muž je zvířel!“ pokračuje jako „Kravál“ (2) mimomanželskou variantu lze označit za sexuální obtěžování		oba psychoterapii, pokud ji podstoupí jeden, u druhého dochází ke zpevnění - končívá rozvodem

Název hry	Role	Příklady	Sociální model a zisk	Psycholog. model a zisk	Antiteze (jak hru odmítnout)
9. OTROKYNĚ = vidíte, jak se snažím (s. 102)	uštvaná žena v domácnosti, pokorně přijímá kritiku manžela	zahlcená rolemi, nakládá si stále více práce (když ji to začíná zmáhat, ještě se dobrovolně pustí do pečení dortu)	z nadměry zodpovědnosti a domácí práce - zhroucení se , léčení	viníkem je Ro v ženě: vzor matky nebo babičky, manžel je jen ochotník	rada pro Liškovou: nehrát dvě role současně, vždy jen jednu; jinak náročné pro pst., pokud žena na svém Ro trvá, tragické následky pro psychiku manžela -> rozvodový boj
10. KDYNET = Kdyby nebylo tebe / jeho (s. 106 a 50)	manžel diktátor x ušlápnutá manželka nebo ušlápnutá manželka x třetí osoba	(1) manželství Liškových, nepomohl mi, abych se naučila tančit; (2) varianta zaneprázdněné ženy v domácnosti	stížnosti kamarádkám, hádky – ro x dí	žena má z tance strach, nebo nemá vlohy; manžel zakazuje, čeho se ona z hloubi duše obává (nebo se jí to nechce) , vzrušuje jí, když jí někdo ovládá – masochismus – dí x dí (bojí se oba)	manžel místo: „Opovaž se“ -> „Posluž si.“
11. VIDÍŠ, JAK SE OBĚTUJI (s. 106)	Spolehlivec x autorita, gubernantka Teze: „ Nenechám se od nikoho sekýrovat. “	(1) oblékání dětí (2) muž usilující o rozvod (3) žaludeční vředy (4) (workoholik)	Do: Nejvyšší čas se obléknout. (jít do poradny) Do: „Dobře, pospíším si.“ vidíš, jak se obětuji vzájemné osočování, bojovná hádavost, rostoucí vzdorovitá pseudo- povolnost	Ro: „Donutím tě, abys ...“ Dí: „To se ti hned tak nepodaří.“ - možnost zbavit se výčitek za agresivní jednání - možnost vyhnout se odpovědnosti za rodinu ex. „Já to nesvedu, nemůžu.“ (obdoba alkoholika)	ad 2) přestat předstírat, že hledá smírné řešení, jeden nebo druhý požádá o rozvod
12. DRAHOUŠEK (s. 110)	žalobce x žalovaný	prezentace skrytých nesrovnalostí před třetími osobami	jako Soud navíc s ironií, pokrytectvím , podtexty		zkusit přeformulovat: „Ano, miláčku.“ nebo „Klidně si na mě svým vtipkováním zgustni, jen mi neříkej drahoušku.“

Společenské hry

Název hry	Role	Příklady	Sociální model a zisk	Psycholog. model a zisk	Antiteze (jak hru odmítnout)
13. To je hrozné, vidíte (s. 112)	chlapi u piva; klepny; hypochondr x naslouchající	(1) u piva – „ Co nám zase provedli! “ (2) Klepny - „ Dneska “ (3) „otevřená rána“ -> morbidní motiv u druhých nebo u sebe: „To je strašné“ (4) hypochondr, věční žadatelé, podvodníci, lidé „trpící“	„řešení“ všech běžných společenských problémů	př.: hypochondr vyžaduje chirurgický zákrok navzdory rozumným radám lékaře zisk: vyhnutí se odpovědnosti, pozornost (zaměstná druhé)	(asi poskytnout zpětnou vazbu)
14. vrták (kritik): „Oni jsou úplně k ničemu.“ (s.115)	strkání nosu do záležitostí druhých, vrták se necítí dobře v přítomnosti nového hosta, dokud neobjeví jeho vrtáctví; velká chuť vtáhnout druhé;	„Nečetl Rilka.“ „ Loňský klobouk.“ „ Nemá v bance ani vindru.“ „Není 100% Árijec.“ „ Co se mi to snaží dokázat? “	iniciátor – Dí: vlezlé, morbidně zvědavé nebo Ro: předstíraný soucit Z rozdílu vychází nadřazování, vytahování – nejtvrďší forma je totalitní politická hra „autoritářských“ osobností!!	Dí: „Jsem úplně k ničemu.“ Ro: „Oni jsou úplně k ničemu.“ zisk: možnost vyhnout se důvěrným stykům , kde by mohla vyjít najevo nemohoucnost, odstranění depresivních stavů	(asi poskytnout zpětnou vazbu)
15. kazisvět, ťulpas (s. 116)	útočník x oběť neohrabaný host, nepořádné dítě	1. polije šaty: „To mě mrzí. Promiňte, prosím.“ 2. druhý nějak reaguje 3 způsobí další škodu 4. druhý se ovládá nebo rozhněvá 5. k. si vynutí odpuštění	Do – Do něco „nechtěně“ provede – zdvořilá omluva	ŽEMAS Dí: „Nikdo mě nemá rád“ biol.: provokace i něžné pohlazení (odpuštění) Ex: „Já za nic nemůžu“	Anti-kazisvět = neposkytnout očekávané odpuštění
16. ANEBY = „A nemohl(a) byste.“ (s. 118)	bezradná osoba x rádce 1 pacient x více lékařů	bezradná manželka, klient Tahy: (1) Problém – řešení, (2) Námitka – řešení, (3) Námitka – rozpaky, když druhému došly nápady = VÝHRA:	„Co bys dělal, kdybys...“ „A nemohl(a) byste ...“ „Ano, ale ...“ účelem hry není přijímat, ale odmítat	Ro: „Donutím tě, abys mi byl za mou pomoc vděčný.“ Dí: bezmocné, neví si rady - získání sebevědomí, např.: žena ve skutečnosti po svatbě pánovitá: „Prosím, jen to zkus.“ Ex: „Kdokoliv si myslí, že je chytřejší, než já.“	„To je skutečně těžký problém. Co s tím chcete udělat?“

Sexuální hry:

Název hry	Příklady	Antiteze
17. Ať si to spolu rozdají (s. 127)	Dva muži bojují o konkrétní ženu (romantické zápletky): (1) žena si to přeje nebo přeje si to společnost (2) ženu si vítěz vezme nebo nevezme	-
18. Perverze (128)	hra na „homosexualitu“ nebo nějakou sexuální úchylku -> „Již staří Římané.“, „To je vina společnosti, ve které žijeme.“, ŽEMAS, ZAP	-
19. Hra s ohněm (129)	1. st. nevinný flirt – žena poděkuje za poklonu 2. st. flirt – odmítnutí: „Koukej mazat!“ 3. st. žena přiměje Beránka ke styku -> ohlásí znásilnění nebo způsobení škody cíl: zlomyslná pomsta mohou udělat i muži: muž svedenou ženu vyhodí	rozlišit projevy ryzího citu od hry pokud hra, pobavit se nevinným flirtem a držet si od těla
20. Hra s punčochou (133)	iniciátorka může muže sexuálně vzrušit, ženy podráždit protesty smete – obhájí svou nevinu nebo smete protivníka	ignorovat antiteze zvládnou zpravidla jiné přítomné ženy
21. Kravál = vřava (135)	pánovitý otec a nedospělá dcera, matka sexuálně zdrženlivá (viz film Pelíšky) třísknutí dveřmi = vyhnutí se sex. styku	dcera se vdá muž uspokojí své sexuální zájmy (i mimo rodinu)

Hry podsvětí:

Název hry	Příklady	Antiteze
21. Zloději a policajti = ZAP (137)	hra na schovávanou, být chycen je výhra	(kriminální psycholog)
22. Jak vzít roha (142)	CASANOVA, TRENCK věznice, sanatoria	-
23. Teď ho vem na hůl (144)	„senzační kšeft“ -> podfukář, zloděj x obelhaný, okradený “chytání na vějičku“ -> dva podfukáři se domluví x oběť závěrečná hra může být ZAP	-

Hry v poradnách:

Název hry	Příklady	Antiteze
24. Skleník (147)	hraní na „prezentování“ pojmu nebo pocitu, následuje jeho dlouhá analýza (celou skupinou) možnost vyhnout se důvěrným vztahům	-
25. MYTODO = „Myslím to s Vámi dobře.“ (149)	iniciátoři - odborníci všeho druhu, pomocníci (Ro) - lékař: „Myslím to s Vámi dobře“, obchodník: „Seženu vám to za velkoobchodní cenu.“ pohnutka: lidé nedovedou být vděční, nedá se jim věřit -> (Dí) model mučednictví – klient přinese důkaz, že postup je chybný a např.: „Vidíte, že se snažím.“, „Mě už nic nepomůže.“; vzteklý paranoik: „Vidíte, k čemu jste mě dohnal.“ Psycholog. model: Ro: „V tom se vyznám, do toho mi nemluv.“ Dí: „Já ti dokážu, že ne.“	Do: „Jsem tady proto, abych vám pomohl.“, Nějak to zařídíme.“, „Uvidíme, co se s tím dá dělat.“ nebo „Za vyřízení své žádosti zaplatíte“
26. Sociální případ (154)	braní sociální podpory	-
27. Naivka (158)	„Vy jste báječný pane profesore.“ (chlouba, že taková autorita ji léčí)	-
28. Psychiatrie (161)	lékař x klient klient se nemůže (nechce) vyléčit, raději zůstává jako psychiatrický případ	-
29. Budižkničemu (165)	jako kazisvět, ale zde nečeká odpuštění	-
30. Protéza (167)	„Co můžete čekat od člověka, který má protézu / od nervově chorého / od toho, kdo pochází z rozvedené rodiny aj.	„Já nečekám vůbec nic. Jde však o to, co čekáte sám od sebe.“

Neškodné hry:

Název hry	Příklady	Antiteze
31. Odborník na dovolené (172)	lékař vykonávající svou profesi na své dovolené	-
32. Kavalír (173)	dvoření bez sex. tlaku = nevinné mistrovství flirtu cíl: vzájemný obdiv	-
33. Dobrodinec (175)	upevnit si prestiž (věnuje peníze na dobročinné účely)	-
34. Všeuměl (176)	pomůže, poradí, zejména v novém prostředí (spíše životní scénář)	-
35. Ještě budou rádi, že mě poznali (177)	úspěch (ctižádost) – pracuje pro blaho druhých, aby ho ocenili; rozdíl proti hře „Já jim ukážu“ -> ukáže jim tím, že druhým způsobí škodu	-

6. ROZHOVOR V PORADNĚ

Tato část práce obsahuje selektivní záznamy rozhovorů s více klienty a ve více případech. Jedná o záznamy k účelu rozpoznání hraní her, nikoliv o dlouhodobý léčebný postup (kazuistiku). Záznamy jsou pro názornost a věcnost uvedeny na příkladu jednání tří osob. Eventualita podobnosti těchto osob s reálnými osobami je proto vyloučena nebo druhotně může jít o podobnost čistě náhodnou. V závorkách jsou uvedeny zkratky her, které jsou uvedeny v kapitole Přehled her. V komentářích jsou vysvětleny interpretace, které se týkají formy (méně již obsahu) rozhovorů.

MANŽELSKÁ KOMUNIKACE

Marcela (M), Jan (J), terapeut (T)

Manželé Jan a Marcela navštívili manželskou a rodinnou poradnu, aby řešili své dlouhodobé vztahové problémy. Manželé sdělili, že mezi sebou mají téměř každodenní napětí nebo konflikty, žádný intimní život. Oba mají zájem o děti. Děti jsou hádkám přítomné a vnímají neshody. Mezi manžely je rozdílný pohled na to, jak organizovat věci v rodině, jak trávit volný čas a na výchovu dětí. Marcela, povoláním úřednice, se v rozhovoru s terapeutem charakterizovala jako žena finančně nenáročná, zodpovědná, perfekcionalistická, pracovitá a ctižádostivá. Jan, povoláním výrobní technolog, se charakterizoval jako přemýšlivý, vytrvalý, v práci úspěšný a oblíbený. Jan mívá psychosomatické potíže, pocity vyčerpání a únavy.

1. návštěva v manželské poradně:

- 1 Při první návštěvě manželské poradny nejprve Jan vyprávěl o tom, že přišli
- 2 na základě jeho výzvy, kterou řekl manželce: „Buď půjdeme do poradny nebo podám
- 3 žádost o rozvod.“ Vyprávěl o problémech s tím, že se neshodnou a že to těžko
- 4 prožívá.
- 5 M: Slyšela jsem, že jste dobrá psycholožka. (pauza) Doufám, že nám pomůžete.
- 6 Byla bych Vám velice vděčná. (pauza) Proto jsme za Vámi přišli. (pauza) (sdělené
- 7 věty a pauzy lze vnímat jako návnady na hru MYTODO)
- 8 T: Probereme si věci a pak uvidíme. Nic Vám nemohu slíbit. Co bude, bude záležet
- 9 na Vás. (antiteze ke hře MYTODO)
- 10 M: Cítím se osamělá. Manžel byl před deseti lety pracovně půl roku pracovně
- 11 v cizině. Pak se vrátil a zakládal nadaci. Vracel se teď z cesty, přijel o hodinu později
- 12 a ani nezavolał. Já se na něj nemohu spolehnout, že přijede včas. (návnada na hru
- 13 ŽEMAS)
- 14 J: (mlčí)
- 15 M: Manžel je výborný spolupracovník. Na čem se s ním domluvíme je na 100%. Doma
- 16 se o děti nezajímá. Nepřišel na rodičovskou schůzku. A kdybych tam nešla, děti by
- 17 měly špatnou známku. Jsem celá uhoněná a on je lhostejný. (pokus o hru
- 18 OTROKYNĚ)
- 19 T: Nechte tu zodpovědnost na něm.
- 20 M: On dává jen 10 000,- Kč.
- 21 T: Kolik vás stojí věci na domácnost?
- 22 M: Je to arogantní sobec. (vyhnutí se odpovědi, místo toho hra KDYNET)
- 23 T: Nedávejte mu nálepky.
- 24 M: Umí výborně mluvit, jsou to obecné fráze.

- 25 T: To myslím ne, co říkal, bylo vypovídající.
- 26 M: Byl z rozvedené rodiny. V jeho rodině měli mezi sebou špatné vztahy.
- 27 J: Ano, mí rodiče se rozvedli.
- 28 M: V jejich rodině mají zvláštní vztahy. Nikdy jsem se v tom nevyznala. Otec ani
- 29 sestra s ním nemluvili. Pomohla jsem mu, aby poznal svého otce.
- 30 T: A chtěl?
- 31 J: Nechtěl.
- 32 T: Proč jste to chtěla vy?
- 33 M: Protože jsem viděla, že se trápí. (hra VRTÁK)
- 34 J: Já jsem se netrápil. Otec se s námi přestal stýkat a já jsem to po několika
- 35 pokusech z dětství neměl chuť změnit.
- 36 T: Zajímal Vás váš manžel nebo jeho otec.
- 37 M: Oba. Bylo mi divné ...
- 38 T: Manžel Vám o své situaci řekl?
- 39 M: Ano, ale myslela jsem si, že je to jinak. (v minulosti mezi J a M proběhla hra
- 40 ANEBY)

Komentář:

Oslovení terapeuta od paní Marcely působí jako návnada na hru č. 25 MYTODO („Myslím to s vámi dobře.“) - hra v poradnách. Marcela hrou MYTODO chtěla přenést zodpovědnost za řešení na terapeuta. Tato hra byla terapeutem odmítnuta (antizeze). To jí netěšilo, a proto manželovi po návratu z první návštěvy poradny řekla: „Zdá se ti, že tento terapeut je na tyto věci dost odborník? Mám dojem, že nám asi moc nepomůže.“ Toto konstatování i zájem rozehrát hru naznačilo, že paní Marcela nemá v úmyslu pracovat na změnách ve svém chování.

V řádcích 10 až 11 se vyskytla návnada na hru ŽEMAS („Že mám ale takovou smůlu.“). Když se tato hra neujala, Marcela se ihned pokusila o hru OTROKYNĚ (viz řádky 15 až 17). OTROKYNĚ patří do skupiny manželských her. Jsou v tomto rozhovoru použity hry v pořadí životní a manželská hra. Z rozhovoru je zřetelně vidět, že **další hra v pořadí je více osobní a zraňující**. Jde o tentýž princip rozehrávky, hra je však emotivně silnější. Je proto intenzivnějším nástrojem citového vydírání. V řádce 22 místo asertivní odpovědi Marcela přeskočila k „dávání nálepek“: sobec, umí dobře mluvit (v podtextu nedá se mu věřit), je z rozvedené (v podtextu pochybné) rodiny – nedala se zastavit ve **vyjmenování stále „silnějších“ důkazů** ve stylu hry KDYNET.

Je dobré si povšimnout toho, jak jsou hry řazeny za sebou v zájmu toho, čeho chce manipulátor dosáhnout.

V řádcích 28 až 37 je vidět, že účelem hry ANEBY („A nemohl byste“) bylo odmítnout manželem navrhované řešení, nevzít ho jaký je. Pokud by to nebylo klasifikováno jako hra, jednalo se o projev nedůvěry k manželovi.

2. návštěva v manželské poradně

Druhá schůzka proběhla tak, že byla individuální – zvlášť pro manžela a zvlášť pro manželku

1 Na druhé schůzce **manžel vyprávěl terapeutovi o svých pocitech**

2 T: Jak proběhly vánoce?

3 J: Obvykle jsme každý kupovali nějaké dárky. Já jsem rád kupoval dárky do zásoby.
4 Tyto Vánoce jsem selhal. Marcelka mi řekla: „Já jsem myslela celý léta na dárky. Ty
5 jsi nikdy necítil nic k rodičům. (VIČEDO). Říkáš, že to není pravda? Já jsem to
6 odedřela. Jak to se mnou mluvíš? Ty si mě vůbec nevážíš. Tak když chceš, abys měl
7 bestii, tak jí budeš mít. Ty teprve uvidíš, co to je. (POTYDA) O Vánocích jsme se
8 bavili spíše s těmi, kdo náš přišli navštívit, než spolu.

9 T: Jakou máte shodu v trávení volného času, ve výchově dětí?

10 J: Někdy se shodneme, ale je to spíš vzácné.

11 T: Nezmínil jste se o vašem intimním soužití.

12 J: Není celkem o čem, zařekl jsem se, že ho nechci. Chci se lépe domluvit aspoň
13 v jiných oblastech. Na náš intimní život není chuť ani čas. V podstatě ho nahradilo
14 dlouhé napětí, střídavě mlčení nebo hádky. Jsem z toho vyčerpaný. Manželka
15 nechává na nočním stolku často „Harlekýnky“. Dříve to pro ni byla odsuzovaná
16 literatura. Nyní si to chválí, že se to hezky čte a oznámila mi důvod: „Když mi to
17 neuděláš ty, tak si aspoň něco krásného čtu.“ (manipulace pocitem viny, motivem
18 může být hra ŽEMAS)

Komentář

Řádek 4 a 5 - hra VIČEDO („Vidíš, k čemu jsi mě dohnal.“). V tomto případě existenční zisk „Já za to nemůžu.“ a „Myslela jsem to dobře“ opravňuje k agresivnímu jednání. Ve větě „Ty jsi nikdy necítil nic k rodičům.“ jsou důležitá absolutizující slova: **nikdy** a **nic** (manipulace). Další věty mají logickou návaznost – argumentace na úrovni Dospělý – Dospělý, současně však dohází ke stupňování „oprávněné“ zlosti a v řádku 6 manželka přechází ke hře POTYDA („Počkej ty darebáku!“).

Odmítnutí hry VIČEDO vedlo k agresivní výhružce ve formě hry POTYDA, která poskytla iniciátorovi hry právo na zlost a odplatu. V pořadí her je vidět – **pokud nezabere mírnější hra, přichází na řadu agresivnější a zstrašující vyvrcholení jiné hry.**

Na druhé **schůzce** **hovořila** **klientka** **s** **psychoterapeutem** bez přítomnosti manžela:

- 1 T: Tak při první schůzce jste popsala manželovy rodinné vztahy, jak to vypadá
2 u Vás?
- 3 M: Rodiče žijí spolu přes 40 let. Oba spolu dobře vycházejí. Mám dva sourozence a
4 všichni se spolu stýkáme.
- 5 T: Kolikátá v pořadí jste se narodila?
- 6 M: Jako první.
- 7 T: Měla jste nějakou jinou roli, než ostatní?
- 8 M: Ano, byla jsem nejen nejstarší, ale i nejzodpovědnější. Když rodiče nebyli doma,
9 měla jsem za úkol dohlédnout nad tím, aby byl doma pořádek.
- 10 M: Maminka v domácnosti vedla. Tatínek dbal na to, aby z nás něco bylo, měli jsme
11 dril a disciplínu. Vždycky toho měl v práci moc. Když byl přepracovaný, tak
12 onemocněl. Má takovou vlastnost, že je prchlivý. Vznikla u nás taková věc, že jsme
13 věděli, že ho nesmíme rozčílit. Trpěl na žaludeční vředy a slinivku. (hra VIDÍŠ, JAK
14 SE OBĚTUJI?)
- 15 T: Vidím, že máte ve vztahu k otci respekt a současně s ním velmi cítíte. Jaké pocity
16 máte z vašeho manžela?
- 17 M: Můj manžel je hodný. Leze mi jen často na nervy.
- 18 T: Jak to? Ty dvě věty, jak ho vnímáte si protiřečí.
- 19 M: Když se do něčeho pustí, dělá to takovým způsobem, že mě to vytáčí. Někdy se
20 za něho stydím. Trápím se tím víc, než on. Říkám mu to a on se nemění. Záleží mi
21 na tom vztahu. Hodně o manželovi přemýšlím. Jsem z toho celá nešťastná. (hra
22 ŽEMAS) Myslíte si, že za to můžu já nebo on? (možnost odstartovat hru Soud)
- 23 T: Přemýšlet o druhém můžeme ze čtyř motivů: zajímá nás, chceme mu udělat
24 radost, chceme mu pomoci nebo na něm najít chyby a ovlivňovat ho. Nevím, který
25 z těch motivů je u Vás nejčastější. Nechci po Vás odpověď. V těch motivech najdete
26 odpověď, zda má Váš vztah perspektivu. Pokud je to ten poslední motiv, tak vztah
27 nemá dobrý základ. Dokonce ani ten předposlední nemusí být vždy v pořádku.

Komentář

Vážným problémem ve výchově je direktivní přístup a přísná rodinná hierarchie, která zde sice vypadá jako vláda matky, ale v rámci tatínkovy hry VIDÍŠ, JAK SE OBĚTUJI se zde jednalo o soustavné citové vydírání. Prostřednictvím strachu z toho, aby se tatínek nerozčilil, získal tatínek kontrolu nad maminkou i dětmi.

Byla zde **dvojná komunikace** – naprosto **protichůdné signály** ve hře VIDÍŠ, JAK SE OBĚTUJI – „**spolehlivec**“ (a maminka guvernánka) a na druhé straně **agresivní výbušnost** a **závislostní projevy** například v pracovní oblasti (**workoholismus**).

V řádcích 17 až 22 je dvojice na sebe navazujících her ŽEMAS („Že mám ale takovou smůlu.“) a Soud. Paní Marcela by sice mohla skončit jednou hrou, ale je v hraní her velice zkušená, a proto vzápětí rozehrává hru další. Ze zápisů těchto rozhovorů vyplývá velmi zajímavé poznání, že **hry je možno použít ve dvojicích**.

3. návštěva v manželské poradně

- 1 J: Jan sdělil, co řekla manželka po první schůzce, když vyšli z poradny: „No ty se
2 nechceš změnit, ty s tím nechceš nic dělat.“
- 3 T: No, když už sem manžel přišel, tak asi chce.
- 4 M: Víte, problém je v tom, že manžel čte knížky z psychologie. Někdy, když mluví,
5 tak mám pocit, že na mě něco zkouší, že má něco za lubem. Nemluví normálně.
6 Proto se nemůžeme domluvit.
- 7 T: Co ještě nedělá Váš manžel normálně?
- 8 M: Třeba když myje podlahu, tak to myje malým hadrem a teď dokonce použil
9 desinfekční prostředek na parkety v obýváku!
- 10 J: Použil jsem malé množství tohoto prostředku, stejně jako na korkovou podlahu
11 v kuchyni, a co si vezmu za hadr, je moje věc. Štvalo mě, když jsi to označila jako
12 kapesník. (bezvýhodný pocit manžela odpovídá hře KOUT)
- 13 M: Ty hned všechno bereš jako osobní útok!
- 14 T: Moment, prosím. Byl bych rád, když mám muže, který doma dělá domácí práce.
15 Podle toho, jak Vašeho manžela poslouchám, mně se zdá, že váš manžel je
16 normální.
- 17 T: Váš vztah je vážně narušený. Oba říkáte, že s tím chcete něco dělat. Něco s tím
18 udělat bude pro vás těžká cesta. Na příští schůzku dostanete oba za úkol napsat
19 na 3 měsíce dopředu: (1) Jak rozdělit doma činnosti, (2) Co nabízím a
20 (3) Co potřebuji. Budeme se o tom postupně bavit.

Komentář

V tomto manželství velmi často probíhala manželská hra KOUT, tj. „Ať děláš, co děláš, vždycky je to špatně.“ Hra KOUT probíhá formou vyčítání. V této hře nejen, že končí každý sám, ale hra končí jako PAT. Tato hra může být velmi rozvláčná. Jde v podstatě o to, co se nazývá **peskování, šikana nebo psychické zahrání do KOUTA**. Z hlediska stresu se jedná o dlouhodobý stres ve třetím (nejtěžším) stupni. Tento stupeň vyjadřuje pocit: „Nemohu z toho uniknout.“ Tato hra může podle Berneho (1992) přinést velmi závažné zdravotní důsledky (viz Přehled her).

4. návštěva v manželské poradně

Písemná příprava manžela byla náplní čtvrté poradny. Manžel konstatoval, že mu chybí pocitová shoda, důvěra, úcta, blízkost a současně nezávislost. Jan uvedl, že **manželka** si po hádce **na tom, co řekla trvá**, nikdy nepřijde s omluvou nebo usmířením a že **komunikace má následující cyklus**:

1. navazování komunikace a ověřování pozice
2. působení na city - vtahování do problému
3. konflikt a argumenty
4. vyčítání
5. neústupnost

Cyklus začíná slovy „Mám tě ráda, je mi smutno, to je škoda, že si nerozumíme“ a končí „Podívej se, co jsi způsobil“. (cyklus popisuje návaznost her ŽEMAS a VIČEDO)

Svou přípravu na schůzku prezentoval pouze Jan, Marcela nic nepřinesla. Marcela prezentovanou manželovu přípravu odmítla, nikoliv pro její obsah, ale proto, že se „chystal proti ní“ (bylo pro ni lepší načapat druhého a rozehrát hru POTYDA). Po čtvrté poradně kopala při odchodu z poradny do zdi a doma vyhrožovala manželovi, že ho zabije (vyvrcholení hry POTYDA).

5. návštěva v manželské poradně

Hra MYTODO („Myslím to s vámi dobře.“) se nehrála s terapeutem, ale umožnil jí manžel tím, že při 4. návštěvě vyjadřoval, co by si přál. Manželka reagovala na jeho návrhy odmítáním, vztekem a tezí „Já ti dokážu, že ne.“ Po každé návštěvě v poradně měla Marcela několik dní velmi mnoho výčitek k tomu, co manžel v poradně řekl a jak to řekl, popadaly ji záchvaty vzteku. Bylo to vždy velmi divoké. Manželka se chovala tak, že bylo zjevné, že v době, kdy se chodí do poradny se jejich vztah jen zhoršuje. Manžel potvrdil, že opravdu po návštěvách v poradně se zvýšil doma neklid a napětí, a proto už další návštěvy nechce prožívat. Oba požádali terapeuta o zrušení termínu další návštěvy.

Schůzky v manželské poradně měly spíše konfrontační, nežli konstruktivní charakter, protože šlo o hraní her. Další komunikace vedla k definitivnímu rozchodu Jana a Marcely. Bylo by hypotetické odhadovat další vývoj tohoto vztahu. Teprve po rozchodu se někdy přestanou hrát hry a pak se teprve může podařit dostat komunikaci na úroveň Dospělý - Dospělý.

Komentář:

Psychoterapeut zjistil, že se v manželství ukázalo, že se manželka těžko smiřuje s rozhodnutím, které neudělá ona.

Výše uvedené situace ukazují, že **hry se často v rozhovoru velmi rychle prolínají**. Respektive, když se nereaguje na jednu hru, iniciátor vzápětí zkouší jinou. V rozhovorech a komentářích je popsáno celkem 12 her. Hry se velmi často vyskytují ve dvojicích, vyjma hry KOUT.

Za hru lze také považovat rychlou sekvenci: přehnaná pochvala (lichotka) a neoprávněná kritika (šikana). Tato sekvence se nejvíce blíží hře POTYDA.

V běžné mluvě (stejně jako to dělal psychoterapeut) není nutno označovat, že se jedná o hru. Je však nutné návnadu rozpoznat a hru odrazit antitezí. Člověku, který má dlouhodobý vztah však antizeze pomohou jen dočasně, protože iniciátor vzápětí zkouší hru další a zpravidla přidá hru se silnějším citovým vydíráním. Respondent je do hry vtažen, i když se brání, nereaguje, vysvětluje, mluví konstruktivně nebo převádí věci v humor. Respondent, který je iniciátorovi k dispozici (fyzická přítomnost), je do nějaké hry dříve nebo později hry vtažen. Pokud je iniciátor verbálně antitezí odmítnut, dělá, že ji neslyší a pak často rozehrává hry neverbálně nebo prostřednictvím **metakomunikace**. Některé hry jsou k neverbální komunikaci velmi vhodné například hry na principu **ublíženého nebo chudáka** VIČEDO a ŽEMAS nebo naopak rozehrávka **milující, obdivující člověk**.

Shrnutí

Z uvedeného Rozhovoru v poradně lze konstatovat, že hry fungují také v různých úrovních, určité **hry** jsou právě v přítomné chvíli **pozorovatelné**, zpravidla i verbálně, jedna **hra** však funguje „**na pozadí**“ a lze ji odhalit v kontextu - z toho, co je dlouhodobě opakované. Touto hrou byla po celou dobu návštěv hra MYTODO „Myslím to s vámi dobře.“ (skrytá myšlenka iniciátora – „Já ti dokážu, že ne.“) nebo v manželství otce klientky hra VIDÍŠ, JAK SE OBĚTUJI.

Klientovo vyprávění a jeho reakce ukázaly, že v přítomnosti iniciátora **nepolevují psychické nebo somatické potíže** ani v době relativního klidu, někdy se naopak zhoršují. Tělo reagovalo na signály metakomunikace, jako by si říkalo „nastane asi něco nepříjemného“. Částečně se mu podařilo zbavit se napětí a potíží v hádce, pak se však opět cítil špatně. Byl nekoncentrovaný, roztřesený a vyčerpaný, těžko si vzpomínal na to, co proběhlo. Jednalo se o silnou stresovou zátěž.

Hry nelze obecně vždy úspěšně odrazit, zejména pokud spolu osoby sdílí místnosti, ve kterých se každodenně pohybují. Na rozběhnutí komunikace iniciátor použije formulace: „Nic jsem ti neudělal(a), jen se ptám.“ nebo „Slušný člověk aspoň odpoví.“ A pokud respondent jakkoliv zareaguje, hra se rozeběhne. Pokud respondent odpoví asertivně, **některé hry**, zejména manželské hry se rozehrají konstatováním jedné věty a pak **se dají hrát na úrovni metakomunikace**. Kdo chce iniciovat hru, rozehraje ji. Respondent nemá úniku. Z dlouhodobého hlediska se vztah, kde jeden stále rozehrává hry, stává vysilujícím a frustrujícím.

Komunikace při hraní her probíhá **podle cyklu**, kdy se střídají dvě polohy: (1) relativní klid, zájem, pozitivní city a (2) odmítání až odvržení. Zájem manipulátora a někdy až přehnané respektování druhého je **nastaražená past** (anglicky dle Berneho „Con“ návnada na hru). Účelem rozehrávky je vzbudit zájem druhého, jeho **zájem** o hru (anglicky dle Berneho „Gimmick“ - háček). Hra **probíhá formou Dospělý** nebo jako hravé Dítě. Hra **končí** odmítáním, **postojem** nadřazeného **Rodiče nebo Dítěte** („Moje trápení je větší, než tvoje“.) Z pozice Dítěte (relativní klid) se dá opět rozehrát další kolo. Z toho lze vyvodit, že „vytrvalí“ **iniciátoři mohou hrát bez ustání**.

7. POROVNÁNÍ POZNATKŮ Z LITERATURY A Z PŘÍPADU

Při pozorování a vnímání průběhu her jsem si při psaní této práce a jako jejich účastník výslovně uvědomil to, co uvádím v této kapitole.

Řešení problémů a prožívání her

1. **Hry jsou adrenalinová záležitost.** Jde v nich o energii a zisky. (autor)
2. Kdo hraje, může prožívat příjemné pocitové stavy. Pokorný (2005) uvádí, že „reakce na zisk je **radost**“. Z jedné hry můžeme mít zisků několik: sociální, psychologický a existenční (postojový). Respondenti velmi často přistupují na hry, protože se domnívají, že iniciátor se trápí, nemůže něco vyřešit. Respondentům by mělo být zřejmé, že klamou sami sebe nebo se nechávají klamat.
3. Toto myšlenku si dovoluji pojmenovat jako „vymyšlené problémy“. Iniciátor problém zveličí nebo působí v situaci tak, aby se problém našel (autor). Berne říká, že základem většiny her je, že „něco nejde“.
4. Podle Nazare-Aga (1992) „manipulativní chování vyvolává **velké napětí**, protože jsou vysílána **nejasná sdělení**. Lidé vystaveni manipulaci přesně nevědí, co dělají špatně.“ S touto myšlenkou lze souhlasit v Rozhovoru v poradně – manžel si mnohokrát pokládal spoustu otázek a hledal na ně odpovědi. Způsob jak si pokládal otázky ho vedl i k návštěvě poradny – nevěděl přesně, **co dělá špatně**.
5. Jestliže je člověk podněty přesycen (např. únava po příchodu z práce), nemá zájem hrát hry a hledá jiný způsob odreagování. Osobnost, která je stresovým typem A naopak odreagování pomocí her může vyžadovat, získává tímto kontaktem energii. Sejdou-li dva lidé stejného stresového typu (nebo blízkého typu podle typologie osobnosti), je to pro ně lepší, než když jsou v tomto rozdílní. Mohou své prožívání snáze pochopit, lépe se respektovat a dohodnout se, jak se uvolnit, jak naplnit (strukturovat) svůj čas. (autor)

Verbální a neverbální komunikace

1. Hra může být **verbálně velmi rychlá výměna** – stačí několik vět (autor).
2. Hra obvykle **pokračuje na neverbální úrovni** (řeč těla, mlčení) nebo dokonce na úrovni metakomunikace (oblečení, vyhledávání určitého prostoru) nebo komunikace s někým jiným (když bys byl jako on ..., cítím se lépe s jiným).
3. Kromě okamžiků verbálních výměn je hra **těžko napadnutelná nebo zastavitelná** („Já, kromě té jediné věty, na které ty si tak trváš jsem nic neřekl/a, ty to zveličuješ, místo, abys to přehlédl.“)
4. TA a psychoterapie vůbec zatím **neobohatila výrazový slovník** jazyka běžných lidí natolik, **abychom s nimi mohli hovořit** např.: o nenaslouchání, způsobu mluvy, mlčení, kladení nevinných otázek, výrazech v očích, hraných postojích nebo pohybech těla stejně otevřeně jako například o lhaní, podvodech nebo finanční zpronevěře. Toto by si zasloužilo jak analýzu kultury jazyka, tak i publicitu.

5. Díky metakomunikaci (tomu, co se neřekne) může hra trvat hodiny, dny a s přestávkami i roky. Iniciátor může občas na oživení dynamiky hry připojit pár slov, pak je spokojený. Celou dobu, kdy se takto chová naskakují respondentovi myšlenky o tom proč je to tak, co může změnit, kam až to došlo, co by mohl udělat pro zlepšení situace, **Respondent se zpravila pokouší o změnu. Iniciátor jednoduše buď změní hru nebo na dosavadní hře trvá.** Vnucování strukturování času považují za uzlový bod začátku patologie dlouhodobých vztahů (viz kapitola Zjištění ..., v části: 3. cíl, bod 3). Postupem doby u respondenta (nazvat jej můžeme obětí) dochází k dezorientaci, poklesu sebeúcty, pocitům viny, obavám, stresovým příznakům nebo dlouhodobému onemocnění. Respondent také může místo toho, aby se stal obětí přistoupit na to, že bude hru hrát a iniciátorovi sehraje roli prodloužené ruky. Tím samozřejmě tolik netrpí, ale hra se pak týká většího počtu lidí (např. otce Marcely museli všichni v jeho hrách uznávat, protože jej uznávala jeho manželka).

Kdo má tendenci rozehrávat hry

1. Dobré předpoklady být „silnými hráči“ v roli iniciátora mívají ti, kdo (1) hledají vinu u jiných, protože nechtějí převzít za své chování odpovědnost (**projektivní typy**) a přitom mají ještě další předpoklady: (2) bývají zaměřeni na sebe (například extrémně narcistické nebo histrionské osobnosti) a (3) umí dobře argumentovat - mívají vysokou jazykovou nebo logickou inteligenci. (4) Urychlující nebo zmírňující vliv na vývoj iniciátora her má původní rodina a výchova. (volně, Dr. Kocourková, přednáška)
2. Berne (1992) uvádí, že „hry představují způsob využívání času pro lidi, kteří už nemohou snést hladovění po hlazení nebo úniky.“ Autor této práce nesouhlasí zcela s tímto tvrzením proto, že **hry hrají i lidé, k nimž je okolí vstřícné, kteří jsou okolím dobře „obsluhováni“** (uspokojování na základě svých požadavků) a i když **jsou úspěšní**. Berne měl možná na mysli to, že na hry přistupují někdy i ti, kteří už nemohou snést hladovění po hlazení nebo úniky, pokud je jim hra nabízena jako převažující možnost z hlediska strukturování času.
3. Hry se **hrají za účelem zisků**. Berne (1992) na str. 19 konstatoval zásadní věc: „**Je mnohem užitečnější a poučnější zkoumat společenské transakce z hlediska nabytých zisků, než je hodnotit jako obranné operace.**“ To je velmi významné, protože, pokud bychom je vnímali jako obranné operace, pak manipulování a iniciování her omlouváme. Ze situace v Rozhovoru v poradně je zřejmé, že iniciátorka nebyla v obraně, ale v útoku (iniciovala hry). Iniciátoři se velmi často snaží všemožně **sugerovat okolí**, že jejich **útok je obrana** („ze zoufalství“, „nevědí si rady“, „reagovali na druhého“ apod.).

4. Nesouhlasím s tvrzením, které jsem často slyšel od kolegů, že „**hry musíme hrát a že každý je hraje**“. Berne (1992) říká, že všechny hry pomáhají dosáhnout pohlazení (uznání). Současně říká, že pohlazení lze dosáhnout i dalšími způsoby. Hry každý z nás mnohokrát hrál. Díky vlastní zkušenosti a se znalostí analýzy her se lze naučit **rozpoznat hry a nehrát je**. Rozhodnutí nehrát je, lze učinit, pokud si dotyčný **z vlastní zkušenosti** uvědomí, že jsou ve vztazích **destruktivní. Hry mají negativní dopad na autoritu (image)**. Po delší době iniciátory druzí vnímají jako bezcharakterní. Zde se opírám o citaci Berneho (1992): „**Hraní psychologických her poškozuje charakter, protože je v zásadě nečestné.**“
5. Na druhé straně, **pokud respondenti přistupují na hraní her a neodmítnou je, neuvědomí si iniciátor, že něco v jeho jednání není v pořádku a nepřestane je hrát.**

Důvody ke hrám

1. Co hry umožňují (především iniciátorovi):
 - získat energii (jedná se o energetickou výměnu)
 - neotevřít se, neprojevít skutečné potřeby a city, nesdělit své motivy
 - mít pocit moci, intelektuální převahy (chytřejší, obratnější, důslednější v tom, jak napálit, oblafnout druhého nebo ho dostat do různých negativních pocitů)
 - nepřevzít odpovědnost
2. U krátkodobé komunikace existuje možnost zvednout se a odejít (např. z restaurace). U dlouhodobých vztahů si tuto možnost musíme uvědomit a také ji připustit. Manipulátor má nad námi tolik moci, kolik si jí necháme vzít. Souhlasím s větou (Pokorný, 2002): „Jediná moc, kterou nad námi manipulátor má, je ta, které se sami vzdáme.“

Hry v rodině a v zaměstnání

Když si mnozí lidé vybírají svého životního partnera nebo hledají dobrého šéfa, většinou hledají to, aby to byl člověk, kterému se dá věřit, který nepodrazí, je tedy čestný, hoden důvěry a je trvale ochotný respektovat druhé a naslouchat jim. Zaměstnanci z výroby s nimiž jsme v r. 2006 pracovali (autor), uvedli, že vztah a důvěru ke spolupracovníkovi tvoří:

1. vzájemná tolerance (vzájemná úcta, ústupky, diskrétnost, loajalita)
2. **upřímnost** (žádné lhaní), **ochota spolupracovat**, pomoci
3. přiznání chyby (od obou)
4. spolehlivost, (plnit sliby, kamarádství)
5. přátelství, láska (obětavost, dělat si navzájem radost), **odpovědnost** (liší od spolehlivosti a je významnější)
6. **vzhled, pohled** (jak zdravit, úsměv)
7. **pohotovost** (poskytnutí informací)
8. pochvala, **zpětná vazba**
9. zkušenost (v profesi), **společné zájmy**

Když tito zaměstnanci na toto téma hovořili, v duchu jsem se usmíval, protože mě napadla otázka – zaměřovali se na partnerství doma nebo v práci?

Mezi partnerstvím doma a v práci je pravděpodobně poměrně úzká paralela.

Výše uvedené vlastnosti u iniciátorů nejsou stabilní, někdy je mají méně, někdy více. Jestliže potřebujeme spolehlivost, tak především takovou, že se můžeme spolehnout na předpokládaný způsob chování druhého a na jeho odpovědnost. U iniciátorů her to není možné, protože hry jsou postaveny na překvapení, úskocích, pastech, nefér jednání, polopravdách (manipulace), negativním označování druhých, netoleranci, neochotě převzít odpovědnost.

Podle autora této práce lze shrnout, že zaměstnanci **vyjádřili, že si nepřejí mít dlouhodobé vztahy s těmi, kteří hrají závažné hry.**

8. ZJIŠTĚNÍ VZTAHUJÍCÍ SE K CÍLŮM PRÁCE

CÍLE PRÁCE

1. cíl - Jaké jsou zákonitosti v hraní her

Ověřit hypotézu: „Zda jsou nějaké zákonitosti v průběhu, návaznostech, měnícím se významu her nebo se jedná o opakované jevy na téže úrovni?“

Jevy týkající se her mohou vypadat jako cyklické, ale nezůstávají na téže úrovni. Lze konstatovat, že v práci byla potvrzena hlavní myšlenka hypotézy, tedy **hry mají návaznosti a jejich význam se v dlouhodobém vztahu mění**.

Zákonitosti, které byly v práci zjištěny nebo potvrzeny jsou následující:

1. Dlouhodobý vztah s iniciátorem her je zatížen vysokou **pravděpodobností vzniku „nevyvážené“ komunikace**. „Nevyvážený“ způsob komunikace se časem upevňuje a může následně vést k systematické manipulaci. U respondenta mohou nastat stavy **znejistění až deprese**, zatímco u iniciátora stoupne „adrenalin“ a pocity **radosti jako reakce na zisk** (Pokorný, 1994). Autor se domnívá, že u některých iniciátorů se může stát ze stavu radosti ze zisku z her návyk, závislost nebo až mánie (viz Rozhovor v poradně). Hraní her často souvisí s vychytralostí, nadřazeností, neústupností a pocitem momentální převahy (moci). „Radost ze hry“ by částečně mohla vysvětlit, proč někteří lidé nevědí, kdy přestat, proč nejsou empatičtí a nehledí na to, co vyvolávají u druhých ani kam to dlouhodobě směřuje. Extaticky se radují na potápějící se lodi, do níž sami udělali díru. Způsob získávání energie z manipulace (účinku citového vydírání) může mít za následek zvrácenost, že **čím se druhý cítí hůře, tím je iniciátorovi lépe. Iniciátor se hraním her nevyčerpá**, naopak má povzbuzení pokračovat. (autor)
2. S člověkem, který **přeskakuje ze hry na hru** se respondent **nedomluví na řešení situace, která se týká vlastního vztahu** (viz Rozhovor v poradně). I když si je iniciátor vědom, že vztah se rapidně hroučí, pokračuje ve hrách, protože jako hráč se zodpovědnosti za zhroucení vztahu vyhne. Toto hry to umožňují. Situace se nemění ani asertivním přístupem respondenta (viz psychoterapeut v Rozhovoru v poradně).
3. **Jakmile začne iniciátor druhému člověku vnucovat strukturování času, je to významný signál o změně významu her** (viz v této kapitole 3. část: Cíl 3 bod 3). Je to bod zvratu, od něhož úspěšný iniciátor respondenta málokdy nechá napokoji. Od této chvíle pak obvykle dochází k soustavné manipulaci, která může narůst v tyranii nebo šikanu. (autor, podobně se vyjádřil Kratz, 2005).

2. cíl - Co je potřeba rozeznat a řešit

Co je potřeba:

1. rozeznat význam pojmů podle jejich kontextu
2. řešit konflikty
3. řešit hry a manipulaci
4. rozeznat osobní potřeby (svoje a druhých) – toto poznání vede k úctě a sebeúctě

ad1.

Je třeba mít znalosti pro rozpoznání souvislostí a současně pěstovat v sobě **dovednost orientace v situaci**. Iniciátor her může opakovaně hru rozehrávat, pokud nemáme sebedůvěru. Hry většinou fungují na principu, že „něco nejde“ a za to, co nejde, může někdo druhý. Například v mnoha hrách iniciátor přichází s „objevem“, že někdo je ohrožen a následně vyvolá u respondenta pocit viny nebo strach.

Důležité je **nenechat se zmást pojmy**. Někteří citoví vyděrači, aby podtrhli své přednosti si dají záležet (viz manželka v Rozhovoru v poradně) na některých svých vlastnostech: zásadovosti a spolehlivosti. **Zásadovost** umožňuje přistihnout druhé, když udělají chybu: „Vy jste přece slíbil, že toto uděláte přesně takto, ale jak to, že jste své rozhodnutí změnil?“ nebo doma „Podívej se, jaký sis vzal do ruky hadřík. To utíráš podlahu kapesníkem? Na to máš mít pořádný hadr na podlahu.“ nebo „S každým se umím domluvit. Ale s tebou se domluvit nedá!“

Spolehlivost umožňuje získat ocenění za něco měřitelného, být vzorný a neosobní ve vztahu, nevázat se na druhé: „Já vždycky všude chodím včas.“, „Peníze rozpočítám a nikomu nic nedlužím.“, „Své závazky si plním.“, „Jsem doma a nechodím na pivo.“, „Nedělám nepořádek, kolem mne je vždy uklizeno.“ Tyto kladné vlastnosti jsou v životě dobré a příjemné, neexistují však izolovaně, a proto nejsou jedinými důležitými vlastnostmi osobnosti. Nelze ponechat bez povšimnutí, když se iniciátor snaží schovat za svou příkladnou spolehlivost. Při **nadhodnocení** spolehlivosti, cílevědomosti, zásadovosti apod. nejen, že dochází k soutěži na úrovni metakomunikace, ale může dojít k **nadřazování nad druhé** (nebezpečná hra VRTÁK), k právu obvinít druhé (hra VIČEDO - „Kvůli tobě“) neboli obecně k „právu“ iniciovat hry. Je to princip podle Berneho: „moje je lepší, než tvoje.“ Na této chuti **soutěžit a vyhrát** je postaven vznik her, jejich lsi a jejich dynamika.

ad 2. a 3.

Konflikty je třeba řešit na úrovni Do x Do, držet se jejich věcné stránky, racionálního jádra (rozeznat jej od emotivního obalu). Totéž platí pro hry a manipulaci. Měli bychom se zde držet kormidla uvolňujícího kreativitu tj. stavu dospělého. Důležité je **rozpoznání emocí** (hlavně svého strachu), **otevřenost** (hovořit o své situaci s lidmi ve svém okolí) a hledání cest mimo obvyklé způsoby (přestat „pomáhat“ iniciátorovi).

ad 4.

Při **uvědomění si potřeb** může pomoci autoanalýza poznání EGO stavů – je mezi nimi **rovnováha**, nebo který převažuje?

3. cíl - Kdo má tendenci rozehrát hry a jak s ním jednat

Klíčová otázka je: „Kdo v dlouhodobém vztahu pravděpodobně rozehraje hry, které jsou „vážného charakteru“, tj. nejen frustrující, ale i devastující?“

Následující body jsou nejen otázkami, ale současně jsou seřazeny tak, aby navrhly postup.

1. Má osobnost předpoklady k vyhocení konfliktů ve spory?

Dříve, než se rozvine dlouhodobý vztah, je dobré se zeptat nebo vypožorovat následující:

- Odhad osobnostní typologie mnohdy napoví, zda osobnost preferuje shodu ve vztazích ke druhým lidem nebo je zaměřena na jiné věci, než vztahy.
- Obecně lze konstatovat, že čím větší povahový rozdíl mezi lidmi, tím větší je množství konfliktů. Z toho vyvstávají vyšší nároky na komunikaci a pochopení motivů druhého. Míváme tendenci přepisovat své motivy druhému, viz Rozhovor v poradně, situace mytí podlahy: „On mi to dělá naschvál.“).

Ve vztahu k charakteristice osobnosti je třeba vzít v úvahu:

- Dědičnost (druhého nepředěláme)
- Prožité situace (návyky vyhnout se podobným nebo naopak potřeba podobné vytvářet)
- Ochota sdělovat emoce (co dává druhý najevo, je autentické?)
- Jaké jsou vztahy mezi rodiči a jejich dětmi? (v Rozhovoru z poradny: u manželky vztahy direktivní, u manžela nedirektivní)
- Převažovala od rodičů podmíněná láska nad nepodmíněnou? (v Rozhovoru z poradny: u manželky podmíněná, u manžela nepodmíněná) V hodnotovém žebříčku to znamená výkon a uznání za něj je důležitější, než vztahy a např. osobní citové prožívání.
- Jak se chová ke druhým (i cizím lidem), jaké má na ně názory a jak o nich mluví. (v Rozhovoru z poradny: nedůvěra k druhému, navíc u manželky tendence rozhodnout ANO nebo NE; manžel nechával soudy otevřené)
- Jak reaguje při frustraci, komu přepisuje vinu - sobě nebo nejčastěji druhým? (v Rozhovoru z poradny: manželka projektivní typ, manžel spíše depresivní)
- V situacích, v nichž se projevila konfrontace: Kdo a za jakých okolností jedná agresivně?

Z hlediska mého současného poznání, doporučuji jako inspiraci knihy:

1. Čakrt, M.: Typologie osobnosti. Management Press, Praha, různé verze od r. 1996.
2. Onkenová, J.: Jesliže mě miluješ. Nejčastější pasti na vztahy a jak se jim vyhnout. Albatros, Praha, 2004.
3. Poněšický, J.: Agrese, násilí a psychologie moci. Triton, Praha, 2005.

2. Řeší se konflikty, které nastaly?
 - objevují se situace typu „něco nejde“ (vymyšlený problém - začátek her)
 - roste mezi dotyčnými lidmi důvěra nebo nedůvěra
 - zvyšuje nebo snižuje se chuť řešit spolu další situace
3. Vnucuje jeden druhému strukturování času?
 - určuje převážně jeden z partnerů, zda půjde o zábavu, hru, rituál nebo činnost (v ukázkách, v kap. Rozhovor v poradně je uvedeno celkem 13 různých her – od jejich náznaků v komunikaci až po tzv. „životní“ hry)
 - naplňují se potřeby obou nebo jen jednoho
4. Vyhledejte pomoc a informace (semináře, literatura, psychoterapeut)
 - naučte se zastavit hry, použijte antiteze
 - naučte se TA tak, abyste byl schopen ji druhému jednoduchým jazykem vysvětlit
 - naučte se plánovat si čas po stránce pestrého strukturování času
5. Řešte dohodou a uskutečňte změny
 - používejte zpětnou vazbu, nikoliv kritiku
 - vyjádřete své pocity a dejte najevo, co chcete
6. Pokud se neuskutečnily změny:
 - stanovte strukturu rozchodu
 - navrhňte rozchod
 - dohodněte se na čem se dá, ale neustupujte (velmi důležité - uzavřete písemnou dohodu o všem, co by mohlo být zdrojem nových žádostí – děti, bydlení, majetkové vyrovnání, dědictví, pracovní smlouvu ukončete s oboustranně podepsaným protokolem o vypořádání závazků)
 - stanovte hranice pro další komunikaci a uskutečňte slušný rozchod
 - omezte kontakt na nejnnutnější jednání

Svůj díl odpovědnosti převeze iniciátor pravděpodobně tehdy, je-li na ni sám, nemá-li se s kým o ni dělit. To je možné jedině tehdy, nebude-li v jeho komunikačním dosahu respondent (nesmí být ani možnost metakomunikace), proto je rozchod poslední účinnou možností.
7. Pozorujte, zda nastala změna

Jestliže změna nastane, je to dobře, ale neznamená to, že se máte do dlouhodobého vztahu vracet.

9. DOPORUČENÍ

Hry jsou pro dlouhodobý vztah závažné tehdy, jestliže vnímáme jeden nebo více z následujících indikátorů.

Indikátory závažnosti her

1. V komunikaci se objevuje hra VIČEDO

Hra VIČEDO, probíhá v různých variacích věty „**Kvůli tobě** ...“ je indikátorem konfrontace ve vztahu namísto hledání řešení. Hra VIČEDO je součástí mnoha her např: ALKOHOLIK, KDYNET, OTROKYNĚ, KOUT. Hra VIČEDO (autor) má zásadní význam pro dlouhodobý vztah, že totiž ničí důvěru a neumožňuje její obnovení. Dlouhodobý vztah, má-li mít perspektivu, musí být na důvěře postavený. Pokud není důvěra, pak klesá zájem komunikovat a zájem řešit konflikty, roste strach („Co mi příště vyčte ...“), zmenšuje se otevřenost. Od chvíle eskalace her VIČEDO je dlouhodobý vztah s „vyváženou“ komunikací odsouzený k zániku. Hru VIČEDO je stejně důležité rozeznat a zastavit, jako ji nerozehrávat.

2. Jeden druhému vnucuje strukturování času

Tato situace nastává tehdy (autor), když **převážně jeden z partnerů určuje**, zda půjde o zábavu, hru, rituál nebo činnost. Ve vztahu se ztratila svoboda, zábavnost, uvolněnost, ale také není možné vzájemné uspokojování potřeb a osobní růst. Ke společnému růstu vztahu pak také nedojde.

3. Na další komunikaci s iniciátorem se respondent netěší

Hru se znalostmi transakční analýzy lze poznat snadno (viz Přehled her). Pokud hry přerostly v záměrnou manipulaci pozná to respondent tak, že má z komunikace z druhou osobou **smíšené pocity** (Praško, 1996). Je třeba, aby se respondent objektivně pokusil vnímat situaci v kontextu, porovnal obsah sdělení a signály metakomunikace.

Řešení

Pokud zjistíte, že se několikrát během posledních setkání projevily indikátory, **nehleďte pro jednání druhého omluvu** (např.: „On to tak nemyslel.“, „Je v takové situaci.“, „Pochází z rodiny, kde tak byli zvyklí.“) a **neuzavírejte se**. Nenechávejte si své pocity (obvykle vinu nebo obavy) pro sebe. **O situaci si promluvte s lidmi, kteří v ní nejsou zapojeni**. Jejich postřehy a postoje mohou být velmi cenné. Vyhledejte pomoc a uskutečňte změny (podrobnější postup je popsán v předchozí kapitole).

10. ZÁVĚR

Práci s názvem „Transakční analýza - využití poznatků v dlouhodobých vztazích“ předkládá autor jako podklad pro diskusi u závěrečné zkoušky za třetí ročník studia na Pražské psychologické fakultě. Práce je zaměřena na využití analýzy her v rámci transakční analýzy a to tak, aby poskytla dostatek podrobností pro analýzu a současně umožnila zřehlednění a závěry. Autor vychází z literatury, případů z praxe a vlastní zkušenosti. Z hlediska porovnávání těchto poznatků autor navrhl závěry, aby je bylo možné použít v běžném životě - v oblasti osobní nebo pracovní komunikace. V kapitole Doporučení autor uvádí nejdůležitější indikátory her závažných pro dlouhodobé vztahy. V kapitole Zjištění vztahující se k cílům práce autor uvedl, k čemu došel vzhledem k cílům práce: 1. cíl - Jaké jsou zákonitosti v hraní her; 2. cíl - Co je potřeba rozeznat a řešit; 3. cíl - Kdo má tendenci rozehrát hry a jak s ním jednat (v této části autor doporučuje postup jak situaci řešit).

11. LITERATURA

- Benson, N.C.: Psychoterapie. Portál, Praha, 2005.
- Berne, E.: Jaksi lidé hrají. Most, Dialog 1992.
- Čakrt, M.: Typologie osobnosti. Management Press, Praha, 1996.
- Forwardová, S.: Citové vydírání. Jak ho rozpoznat a ubránit se mu. Praha, Motto, 1999.
- Harris, T. A.: Já jsem OK, ty jsi OK. Praha, Pragma, 1997.
- Hendl, J.: Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace. Portál, Praha, 2005.
- Kratz, H.J.: Mobbing. Jak ho rozpoznat a jak mu čelit. Praha, Management Press, 2005.
- Nazare-Aga, I.: Láska a manipulace. Praha, Portál, 2003
- Onkenová, J.: Jesliže mě miluješ. Nejčastější pasti na vztahy a jak se jim vyhnout. Albatros, Praha, 2004.
- Pokorný, J.: Manuál tvořivé komunikace. Akademické nakladatelství CERM, Brno, 2004.
- Praško, J., Prašková, H.: Asertivitou proti stresu. Grada Publishing, Praha, 1996.
- Poněšický, J.: Agrese, násilí a psychologie moci. Triton, Praha, 2005.
- Watzlawick, T., Bavelasová, J.B., Jackson, D.D.: Pragmatika lidské komunikace. Konfrontace, Hradec Králové, 1999.