**Tranzakció analízis (TA)**

**Tranzakciók**

 A tranzakció analízis minden legalább két ember közt zajló „kommunikációs egységet” tranzakciónak könyvel el. Akár verbális akár nonverbális.

Ez a társas beszélgetés alapegysége, tehát minden szó és mondat, ami elhangzik két ember között.

A tranzakció analízisben a különböző én-állapotból kapott tranzakciókat elemzik a kommunikálás során.

Számtalan konfliktushelyzet adódik abból, ha egy személyközi kommunikációban más jellegű választ kapunk, mint amit várunk.

Konfliktushelyzetek sokasága keletkezhet tehát pusztán abból, ha más énállapotban vannak a kommunikáló felek.

Tranzakciós inger-tranzakciós válasz = a társas érintkezés alapegysége

Kiinduló üzenet - reagálás

A tranzakció akkor valósul meg, ha egyik személy felajánl a másiknak egyfajta kommunikációt és az reagál rá.

1. Kiegészítő vagy párhuzamos tranzakciók
2. Keresztezett tranzakciók
3. Rejtett tranzakciók
4. **Kiegészítő, párhuzamos tranzakciók**

Az első típusnál ugyan abból az én állapotból jön a válasz amelyből a cselekvő vagy kérdező személy azt indította.

Ez a párhuzamos tranzakció.



Kérdés: Legyen szíves megmondani, mennyi az idő!(Felnőtt - Felnőtt)
Válasz: Fél hat. (Felnőtt – Felnőtt)

Másik típus a megcélzott elvárt én állapotból jön a válasz, ez a párhuzamos tranzakció.

A gyermekiből indított kérés, a szülőit célozza és a válasz ill. a cselekvés abból is érkezik.



Kérdés: Úgy elfáradtam, megmasszíroznád a hátam? (Gyerek - Szülő)

Válasz: Természetesen drágám. (Szülő - Gyerek)

Kérdés: Elintézted a számlák befizetését tegnap? (Szülő - Gyerek)
Válasz: Jaj, nem, drágám, ne haragudj, teljesen elfelejtettem! (Gyerek - Szülő)

**Keresztezett tranzakciók**

Amikor egy tranzakció keresztezett, kommunikációs törés következik be.

Keresztezett tranzakciók.

Az egyik típusa, amikor egy gyermekből indított kérdésre a szülőt célzó választ vagy cselekvést vár, de az felnőttből válaszol.



Kérdező: Úgy elfáradtam, megmasszíroznád a hátam? (gyermekből)

Válasz: Erre sajnos most nekem nincs időm. (felnőttből)

A másik, amikor pl. gondoskodó szülőként viselkedik és a gyermekből várja a választ, de az a felnőttből érkezik.



Pl. Az egész délután főző, s férjét meglepetés-vacsorával, kedvesen kényeztetve fogadó feleséget, hideg zuhanyként érheti, ha férje udvariasan, de „szárazon” közli:

- köszöni, de nem éhes, inkább lepihenne kicsit.

Mint egy gondoskodó anya, várja férjét haza, s azt szeretné, ha a férfi mintegy gyermeki hálával és örömmel fogadná a meglepetést.

A férj azonban felnőttként viselkedik.

**Rejtett tranzakciók**

Ugyanazon időben két üzenetet küldünk. Az egyik a nyílt (társadalmi) szintű, a másik a rejtett (pszichológiai) szintű üzenet.



Férj: Mit csináltál az ingemmel?

Feleség: A fiókba tettem.

(Felnőtt – Felnőtt) Ez a felszín!

De ha közben a belső megélés, melyet a hangsúly is tükröz, pl. Durván összehúzott szemöldökkel: Mit csináltál az ingemmel? (örökké elteszed és összekevered a dolgaimat!)

Remegő hangon alázatosan: A fiókba tettem. (Mindig igazságtalanul bírálsz)

A pszichológia szint, mint párhuzamos gondolatcsere jelenik meg, amit ha szavakba öntenénk így hangozna:

Férj: Örökösen összekevered a dolgaimat.

Feleség: Mindig igazságtalanul bírálsz engem.

A rejtett tranzakciókban a társadalmi szintű üzenetet a szavak adják. A pszichológia szint megértéséhez meg kell figyelni a nem verbális jeleket.

Ilyenek a hanghordozás, gesztusok, a testhelyzetek és az arckifejezések.

Minden tranzakcióban van társadalmi és pszichológia szint is, de a rejtett tranzakciókban ezek nem illenek össze. Amit szavakkal mondunk, azt nem támasztják alá a gesztusaink.

 **Alapvető humán szükségletek**

Az élő szervezetek s így az emberek is valósággal hajszolják az ingereket. Ezt stimulációs éhségnek nevezzük.

Pl. Ezért keresnek jól a vidámparkosok, és ezért van az, hogy a rabok olyannyira rettegnek a magánzárkától.

A másik alapvető humán szükséglet, az egyénre irányuló figyelem és visszajelzések adása elégítheti ki. Ez az elismerés éhség.

Pl. Ezért van az, hogy a csecsemők számára nem elég csupán a tej, az anyai illat. Melegség és érintés nélkül elsorvadnak, akárcsak azok a felnőttek, akikhez sohasem szól egy szót sem senki.

**Sztrókok = Egységnyi elismerés**

* Verbálisak vagy nem verbálisak
* Pozitívak vagy negatívak
* Feltételes vagy feltétel nélküli

Pl.

* Pozitív feltételes: „Jó munkát végeztél.”
* Pozitív feltétel nélküli: „Olyan jó, hogy itt vagy”
* Negatív feltételes: „Nem tetszik az új ruhád”
* Negatív feltétel nélküli: „Utállak”, „Gyűlöllek”

**Bármilyen sztrók jobb annál, mintha egyáltalán nem kapnánk.**