

Eric Berne

SORSKÖNYV

Eric Berne

SORSKÖNYV

az Emberi játszmák folytatása

harmadik kiadás

HÁTTÉR KIADÓ

A mű eredeti címe: What Do You Say After You Say Hello?
Fordította: Ehmann Bea
Szaklektorok: Buda Béla dr., Nábrády Mária
Borítóterv: Gregor László
Az ábrákat az eredetiek nyomán készítette: Mirnics Zsuzsa

Copyright © 1972 City National Bank, Beverly Hills,
California; Robin Way and Janice Way Farlinger

Hungarian translation © Ehmann Bea, 1997

TARTALOM

ELŐSZÓ / 13

ELSŐ RÉSZ: *Általános kérdések* / 17

ELSŐ FEJEZET: *Bevezetés* / 19

A Mit mondasz a Helló után? / 19

B Hogyan köszönsz másoknak? / 19

C Egy illusztráció / 21

D A kézfogás / 24

E Barátok / 26

F Az elmélet / 27

MÁSODIK FEJEZET: *A tranzakcióanalízis elvei* / 28

A Strukturális analízis / 28

B Tranzakcióanalízis / 29

C Időstrukturálás / 37

D Sors könyvek / 43

MÁSODIK RÉSZ: *Szülői programozás* / 45

HARMADIK FEJEZET: *Az emberi sors* / 47

A Életervek / 47

Magdolna / 48

Della / 49

Mária / 51

B A színház és az élet / 52

C Mesék és mítoszok / 56

Európé elrablása / 57

Piroska és a Farkas / 60

A Marslakó értelmezése / 61

A Piroska-sorskönyv / 63

D A hullamerevségre várva / 65

“A hullamerevségre várva” című sorskönyv / 67

Csipkerózsika története / 68

E A családi dráma / 70

- F Az emberi sors / 72
- G Történeti áttekintés / 76

NEGYEDIK FEJEZET: *Születés előtti hatások / 81*

- A Bevezetés / 81
- B Az ősök árnyai / 83
- C A fogamzási jelenet / 86
- D A születési sorrend / 88
- E A születési sorskönyvek / 93
- F Családnevek és utó nevek / 94

ÖTÖDIK FEJEZET: *Korai fejlemények / 97*

- A Korai hatások / 97
- B Meggyőződések és döntések / 98
- C Pozíciók – A névmások / 99
- D Nyertesek és vesztesek / 104
- E Háromszemélyes pozíciók / 105
- F Pozíciók – Predikátumok / 107
- G A sorskönyv megválasztása / 111

HATODIK FEJEZET: *A képlékeny évek / 113*

- A Szülői programozás / 113
- B A marslakó-gondolkodásmód / 116
Gipsz Jakab / 117
- C A Kis Ügyvéd / 120
- D A sorskönyvi apparátus / 123

HETEDIK FEJEZET: *A sorskönyvi apparátus / 128*

- A A sorskönyvi nyereség / 128
- B A gátló parancs / 131
- C A behajszolás / 133
- D Az elektróda / 134
- E Batyuk és lakóik / 136
- F Az előírás / 136
- G Szülői mintázatok / 139
- H A Démon / 142

- I Engedélyek / 143
- J A megváltó varázsige / 146
Karcsi bácsi / 147
- K A sorskönyv barkácskészlete / 149
Ó, te drága Klementina / 149
- L Törekvések és csevegések / 151
- M Nyertések / 152
- N Mindenkinnek van-e sorskönyve? / 153
- O Az ellentétes sorskönyv / 154
- P Összegzés / 155

NYOLCADIK FEJEZET: *A kisiskoláskor / 157*

- A Hősök és történetek / 157
- B Helyettesítések / 158
- C Zsetonok / 161
- D Illúziók / 169
- E Játszmák / 178
- F A Persona / 180
- G A családi kultúra / 181

KILENCEDIK FEJEZET: *Ifjúkor / 189*

- A Időtöltések / 189
- B Új hősök / 190
- C A totem / 191
- D Új érzések / 192
- E Fizikai válaszok / 193
- F A szalon és a hátsó szoba / 194
- G Sorskönyv és ellensorskönyv / 195
- H A világvélemény / 196
- I Trikófeliratok / 200
Nem bízatsz senkiben / 202
Hát nem mindenki...? / 205

TIZEDIK FEJEZET: *Az érett felnőttkor és a halál / 207*

- A Érettség / 207
- B A jelzalog / 208

- C Szenvedélybetegségek / 209
- D A drámaháromszög / 211
- E A várható élettartam /213
- F Időskor /215
- G A végső óra /219
- H Az akasztófahumor /221
- I A posztumusz jelenet / 222
- J A sírkő / 223
- K A végrendelet /224

HARMADIK RÉSZ: *Hogyan működik a sorskönyv?* /227

TIZENEGYEDIK FEJEZET: *A sorskönyvek típusai* /229

- A Nyertesek, nem nyertesek és vesztesek / 229
- B A sorskönyvi időfolyamat / 232
- C A szex és a sorskönyvek / 233
- D Óraidő és célidő / 237

TIZENKETTEDIK FEJEZET: *Sorskönyvtípusok* /239

- A Rózsabimbó avagy az elhagyott gyermek / 239
- B Sziszifusz, avagy megpróbálom újra /243
- C Én kicsi muffom, avagy nem félek tőled /245
- D János bácsi a csatában, avagy kinek kellek én? /248
- E A sárkányölő, avagy apu jobban tudja /251
- F Sigmund, avagy ha nem megy, csináld másképpen / 252
- G Florence, avagy segíts másokon, az Isten is megsegít /254
- H Tragikus sorskönyvek / 256

TIZENHARMADIK FEJEZET: *Hamupipőke* /259

- A Bevezetés /259
- B Hamupipőke története /259
- C Egymásba fonódó sorskönyvek /261
- D Hamupipőke a valódi életben /265
- E Amikor véget ér a bál / 266
- F Tündérmesék és valódi emberek / 268

TIZENNEGYEDIK FEJEZET: *Hogyan lehetséges a sorskönyv?* /273

- A A gumiarc /274
- B A vándorló én / 278
- C Bénító vonzerő és imprinting / 285
- D A szagtalan illat / 287
- E “Hátra-arc” és “előre-arc” aggodalmak / 290
- F A kis fasiszta / 299
- G A bátor Skizofrén / 303
- H A hasbeszélő bábuja / 305
- I Még egyszer a Démonról / 308
- J A valódi ember / 309

TIZENÖTÖDIK FEJEZET: *A sorskönyv átörökítése* / 313

- A A sorskönyvi mátrix / 313
- B A családi díszszemle / 317
- C Kulturális átörökítés / 319
- D A nagyszülők hatása / 322
- E A túlzásba vitt sorskönyvek / 325
- F A sorskönyvi parancsok egybeolvadása / 328
- G Összefoglalás / 330
- H A szülők felelőssége / 331

NEGYEDIK RÉSZ: *A sorskönyv a klinikai gyakorlatban* / 335

TIZENHATODIK FEJEZET: *Előzetes fázisok* / 337

- A Bevezetés /337
- B A terapeuta kiválasztása / 340
- C A terapeuta mint mágus / 344
- D Az előkészületek / 345
- E A hivatásos páciens / 348
- F A páciens mint személy / 349

TIZENHETEDIK FEJEZET: *A sorskönyv jelei* / 353

- A A sorskönyvi szignál / 353
- B A pszichológiai komponens / 356
- C Hogyan hallgassuk a páciens szavait? / 360

- D A legfontosabb hangjelek / 362
 - 1. Légzési hangok / 362
 - 2. Akcentusok / 362
 - 3. Az énállapotok hangjai / 363
 - 4. Aszókészlet / 364
- E A szavak megválasztása / 365
 - 1. A beszéd elemei / 365
 - 2. Oké-szavak / 367
 - 3. Sorskönyvi szavak / 369
 - 4. Metaforák / 371
 - 5. Biztonsági szókészlet / 371
 - 6. A kötőmód / 372
 - 7. A mondatszerkezet / 374
- F Az akasztófa-tranzakció / 375
- G Nevetéstípusok / 379
 - 1. Sorskönyvi nevetések / 379
 - 2. Egészséges nevetésfajták / 380
- H A nagymama / 380
- I Tiltakozási formák / 382
- J Életünk története / 384
- K A sorskönyvi átkapcsolások / 387

TIZENNYOLCADIK FEJEZET: *A sorskönyv a terápiában / 391*

- A A terapeuta Szerepe / 391
- B A játszmák adagolása / 392
- C A terápia iránti motiváció / 394
- D A terapeuta sorskönyve / 395
- E A végkifejlet megjóslása / 396
- F A sorskönyv antitézise / 399
 - Amber esete / 400
- G A gyógyulás / 406

TIZENKILENCEDIK FEJEZET: *A döntő beavatkozás / 411*

- A A végső közös ösvények / 411
- B Hangok a fejben / 415

- C Az engedély dinamikája / 418
- D Gyógyulás vagy javulás? /425

HUSZADIK FEJEZET: *Három esettörténet / 429*

- A Angéla /429
- B Viktor / 438
- C Judit és Tamás / 439

ÖTÖDIK RÉSZ: *A sorskönyvelmélet tudományos megközelítései / 445*

HUSZONEGYEDIK FEJEZET: *A sorskönyvelmélettel kapcsolatos ellenvetések / 447*

- A Spirituális ellenvetések / 447
- B Filozófiai ellenvetések / 449
- C Racionális ellenvetések / 450
- D Doktrinális ellenvetések / 452
- E Empirikus ellenvetések / 455
- F Fejlődéstani ellenvetések / 456
- G Klinikai ellenvetések / 457

HUSZONKETTEDIK FEJEZET: *Módszertani problémák / 458*

- A “Fentről térkép e táj” / 461
- B A fogalmi keret / 464
- C Lágy adatok és kemény adatok / 468

HUSZONHARMADIK FEJEZET: *A sorskönyvi ellenőrző lista / 473*

- A A sorskönyv fogalmi meghatározása / 473
- B Hogyan igazoljuk a sorskönyv jelenlétét? / 477
- C Bevezető a sorskönyvi ellenőrző listához / 483
- D Sorskönyvi ellenőrző lista / 484
- Függelék / 501
- Mit mondasz *most* a Helló után? /501
- Fogalmi szótár /504

Előszó

Az olvasó különös könyvet tart a kezében. Eric Berne, a tranzakcióelemzés megalapítója egyik utolsó könyvét. A könyv két évvel szerzője halála után jelent meg. Tanítványok javították, csiszolták, de Berne halálakor lényegében készen állt, és az ötvenes évek végén megindult irányzat egy kiteljesedő szakaszát, a “*sorskönyvek*” elemzésének elméletét és módszertanát foglalta össze. Berne munkásságát követői három szakaszra szokták osztani, első szakaszában a viselkedés ún. *szerkezeti* elemzésével foglalkozott, a másodikban az emberek közötti *tranzakciókkal*, és a harmadikban tért át a viselkedés *forogatókönyvére*” (*scripts*), amelyeket a magyar szakmai nyelvhasználat általában inkább *sorskönyveknek* nevez.

Berne irányzata a tranzakciók elemzésének időszakában vált híressé. Egyik könyve az angol nyelvterületen bestseller lett, áthatotta a köztudatot is. Ez az *Emberi játszmák* (*Games People Play*) című könyv volt, amely eredetileg 1964-ben jelent meg (a magyar kiadás a fenti címen húsz év múlva, 1984-ben került az olvasók kezébe). E könyv alcíme *Az emberi kapcsolatok lélektana* (*The Psychology of Human Relations*) volt, ez a magyar kiadásból hiányzik Berne eszmerendszerét és módszerét e könyvén kívül egy tanítvány könyve tette széles körben ismertté, *Thomas A. Harris: I'm O. K. – You're O. K.* című kötete (1967). Ez a könyv még világosabban és érdekesebben rajzolta meg Berne gondolatainak sokrétű felhasználhatóságát az emberi dolgok – önmagunk és környezetünk – megértésében.

Berne könyvének is a közérthetőség volt nagy erőssége, a szerző (az emberrel foglalkozó tudományokban meglehetősen rendhagyóan) nem igyekezett okadatolni elméletét, hanem egyszerűen csak kifejtette, a mindennapi társas tapasztalatra hivatkozva. Minden ember emberi relációkban él, ezekről észlelései és elvei vannak, ezek hétköznapi tudatának alaptartalmai, és Berne teóriái, különösen Harris értelmezésében, ebben teremtenek rendet, újfajta összefüggéseket.

Az *Emberi játszmák* és Harris könyve alapján ma már a művelt átlagember is tud a *Szülő*, a *Felnőtt* és a *Gyermek* énállapotairól és az emberek között lezajló különféle játszmákról, amelyek különféle emberi szükségleteket valósítanak meg, rejtett lelki célokat követnek, problémákat oldanak meg, miközben új helyzeteket, gyakran új problémákat vagy éppen tüneteket is teremtenek. A játszmák megismerése befolyásolásuk lehetőségét rejtí magában, és ez nemcsak terápiás perspektíva Berne irányzatában, hanem az önfejlesztés vagy a megelőzés eszköze is.

A jelen könyv a tranzakcionális viselkedés, a játszmakészség mögötti történeti folyamatokat, a személyiség egyedi fejlődésében (ontogenezisében) érvényesülő környezeti hatásokat mutatja be, mégpedig nem determinisztikus módon, hanem úgy, ahogyan a gyermeki én azokat önmagának “dekódolja”, ahogyan azokból életre szóló döntéseket, belső programokat alkot. Ezek jelennek meg később, szinte ösztönös belső késztetéseként, sorskönyvekként, amelyek gyakran mélyrehatóan befolyásolják vagy meghatározzák az egyén életét.

Berne egész elmélete mindennapi fogalmak *metaforikus* használatával építkezik, analógiák, hasonlatok, parabolák, képek, kulcstörténetek, legenda- és mesemotívumok illusztrálják az emberi viszonyokat és emelik ki azok lényeges elemeit. A sorskönyvek esetében a kultúrtörténet, a hagyományok, a populáris kultúra mozzanatai szolgáltatják a jelképes fogalmakat vagy a viszonyok alapsémáit.

A könyv rendkívül érdekes, izgalmas, szellemes, továbbgondolkodásra ösztönző olvasmány. Érzékelteti, hogy bonyolult ügyről van szó, a sorskönyvek távolról sem mechanikusan érvényesülnek, sok körülmény, sok összefüggés szabja meg működésüket. A kötet harmadik részében kapunk arról képet, hogy egy-egy klinikai probléma esetében nemcsak sorskönyvi képlet valósul meg (tézis), hanem hősök, szerepek, átkapcsolások, szülői előírások, szülői minta, szülői parancs, életpozíció, döntés, trikófelirat, zseton, játszma, antitézis és engedély (megannyi Berne-féle kulcsfogalom) összjátéka hozza létre a sajátos, esetenként kóros viselkedésmódot. E részben a szakember – de talán már sok laikus is – felismeri Sigmund sorskönyvében Sigmund Freudot, Florence-ében Florence Nightingale-t, akiknek nagy társadalmi teljesítményei összefüggtek személyes patológiájukkal, sorskönyveik jellegzetes megnyilvánulásai voltak.

Látszik tehát, hogy a témát a könyv nem meríti ki, Berne halála után a tranzakcionális elemzés több mint negyedszázadon át próbálja kideríteni és terápiásan feldolgozni az ide vonatkozó szabályszerűségeket, azonban a könyv így is önvizsgálatra serkent, saját életünk jobb megértését teszi lehetővé, és támpontokat ad önmagunk és környezetünk megváltoztatásához.

Érdekes módon a kitűnő könyv a szerző hazájában nem lett olyan népszerű, mint az *Emberi játszmák*. Ennek egyik oka lehetett a szerencsétlen angol címválasztás is. Az eredeti cím: *What Do You Say After You Say Hello? The Psychology of Human Destiny*, vagyis szabad fordításban: “Mit mondasz a Helló után? Az emberi sors lélektana”. Ez nem adja vissza pontosan a könyv tartalmát. A magyar cím ennél sokkal jobb, és remélhetően a könyv nálunk legalább olyan népszerű lesz, mint annak idején az *Emberi játszmák*.

Ezenkívül – bátran kijelenthetjük – a fordító is különleges teljesítményt nyújtott. Reméljük, ez a fordítás is egyike lesz azoknak, amelyekről elhíresül majd, hogy a szöveg jobb, mint

az eredeti, helyenként a metaforikus fogalmak találóbbak, mint Berne angol kifejezései.

Nagyon jó lenne, ha ez a könyv sok olvasóra találna, mert erre a szemléletmódra, erre az önértelmezési készségre, a sors dolgaiban saját – többnyire ártó, rontó – szerepünk felismerésére és a szövegből kicsendülő változási optimizmusra nagy szükség van nálunk Berne írásait jobban meg kellene ismernünk. Az *Emberi játszmák* mondanivalója is jobban érthető, ha valaki ezt a könyvet elolvassa. Berne három alapvető könyve még nincs meg magyar fordításban (nemrég megjelent egy ugyancsak posztumusz – érdekes, de nem könnyen érthető, eléggé bonyolultan fogalmazott – könyve a szexualitásról, ez nem igazán adja vissza látásmódját, sajátos felfogását).

Eric Berne 1970. február 15-én halt meg, hirtelen, szívinfarktusban, hatvanéves korában. Az utóbbi fél évszázad egyik legeredetibb gondolatrendszerét hozta létre, szinte irodalmi kreációként, nem empirikus vizsgálatok vagy aprólékos elméletépítés révén, hanem új *paradigmát*, szemléletmódot kialakítva a mindennapi tudat közös jelentéstartalmaiból. Szabad szellem volt, kész a változásokra, nem szívesen kanonizálta tanait, nem örült annak, hogy irányzattá vált, de nagyszámú tanítványa ezt kikényszerítette, és így még életében iskolaalkotó lett. Élete utolsó két évében e sorok írójának alkalmá volt többször találkozni vele, demonstrációit figyelni, esetelemzéseit hallgatni – a Gyermekek érzelmi és szellemi szabadsága a Szülő korrekt elvszerűsége mellett, a Felnőtt valóságvizsgáló fegyelmének keretében jellemezte. Megközelítésmódja ma is aktuális, szemlélete alkalmazható, gondolatai önállóan vihetők tovább.

Berne-t ma is olvasni kell.

Buda Béla dr.

ELSŐ RÉSZ

ÁLTALÁNOS KÉRDÉSEK

ELSŐ FEJEZET

Bevezetés

A · MIT MONDASZ A HELLÓ UTÁN?

Ez a látszatra gyerekes kérdés magában foglalja a teljes emberi lét és az összes társadalomtudomány alapproblémáját. Ezt “kérdézik” maguktól a csecsemők, erre tanulnak meg hazug választ adni a kisgyerekek, ezt tudakolják egymástól és segítőtől a serdülők, ezt kendőzik el megalkuvóan a felnőttek, és erről írnak könyveket bölcs öregemberek anélkül, hogy valaha is megtalálnák a helyes feleletet. A “Helló-probléma” magában foglalja a szociálpszichológia alapkérdését: “Miért beszélgetnek egymással az emberek?”, és a szociálpszichiátria legfőbb témáját: “Miért szeretik az emberek, ha a többiek szeretik őket?” Ha tudjuk, mit mondunk a Helló után, akkor azt is tudjuk, mit válaszoljunk az Apokalipszis Négy Lovasa által feltett kérdésre: háború vagy béke, éhség vagy bőség, nyomorúság vagy egészség, élet vagy halál. Nem csoda, hogy sokan egy életen át nem találják meg a választ, hiszen hosszú éveket élnek le úgy, hogy még csak fel sem teszik maguknak a világ legegyszerűbb kérdését: hogyan köszönsz másoknak?

B · HOGYAN KÖSZÖNSZ MÁSOKNAK?

Ez a titka a buddhizmusnak, a kereszténységnek, a judaizmusnak, a platonizmusnak, az ateizmusnak és mindenekfelett a humanizmusnak. A híres Zen-kérdés, a “hogyan szól egy te-

nyér, ha csattan?”, annak a hangja, ahogyan valaki köszön a másik személynek, és ez a legfőbb arany szabálya bármely vallás bibliájának. Ha helyesen üdvözlünk valakit, ez annyit jelent, hogy személyként észleljük őt, belépünk az életébe, és lehetőséget adunk neki, hogy ő is belépjen a miénkbe. Ezen a téren talán a Fidzsi-szigetek lakói a legtehetségesebbek, hiszen a híres “Fidzsimosoly” a világ legritkább kincseinek egyike. E tünemény lassan kezdődik, beragyogja az egész arcot, elég ideig fennmarad ahhoz, hogy minden részletében megcsodálhassuk, majd ugyanilyen titokzatos lassúsággal olvad el. A világ más pontjain ez a varázslat csak olyankor tűnik fel, amikor a romlatlan csecsemő és az édesanya egymásra pillantanak; és fellelhető még a nyugati országokban is, a nyitott személyiség egy bizonyos típusánál.

Könyvemben négy kérdést fogok körüljárni: “Hogyan köszönünk másoknak?” “Hogyan köszönnek nekünk mások?” “Mit mondunk a Helló után?” – és legfőképpen azt: “Mit csinál mindenki, ahelyett, hogy azt mondaná, Helló?”

E kérdéseket most azonnal röviden megválaszolom, pszichiátriai tankönyvem többi részét pedig a válaszok magyarázatának szentelem. Művem mindenekelőtt terapeutáknak szántam, másodsorban a gyógyulás útjára lépett pácienseknek, harmadsorban pedig mindenkinek, aki hajlandó odafigyelni a mondanómra.

1. Ahhoz, hogy azt mondhassuk, “Helló!”, először is meg kell szabadulnunk mindattól a szeméttől, amit felhalmoztunk a fejünkben attól a pillanattól kezdve, amikor hazavittek bennünket a szülészetről. A következő lépésben rájövünk, hogy az őseredeti, igazi “Helló” azóta sem ismétlődött meg. Lehet, hogy évekbe telik, amíg újra megtanuljuk, hogyan is kell kimondani.

2. Ahhoz, hogy visszaköszönhessünk másoknak, ugyancsak meg kell szabadulnunk a fejünkben úszó szemétáradattól, és legelőször is észre kell vennünk, hogy valaki áll mellettünk, vagy elszétál a közelünkben, és arra vár, hogy visszaköszönjünk neki. Évekbe telhet az is, amíg *ezt* megtanuljuk.

3. Miután kimondjuk a Hellót, meg kell szabadulnunk mindattól a szeméttől, ami visszaáramlik a fejünkbe; meg kell szabadulnunk a megélt sérelmek összes égéstermékétől és azoknak a bajoknak a rémétől is, amelyeket a jövőben szándékozunk magunkra idézni. Ekkor megnémulunk, de nem is kell semmit mondanunk. A többéves tapasztalat majd meghozza azt az érzést, hogy talán mégiscsak érdemes megszólalni.

4. Ez a könyv jórészt magáról a szemétről szól: azokról a dolgokról, amiket az emberek csinálnak ahelyett, hogy azt mondanák egymásnak, Helló. Abban a reményben íródott, hogy a belőle majd kiokosodó és a téma iránt fogékony emberek segíthessék önmagukat és másokat abban, hogy felismerjék mindazt, amit én (filozófiai értelemben) “szemétnek” nevezek, tekintve, hogy a másik három kérdés megválaszolásához mindekelőtt azt kell tudni megkülönböztetni, valójában mi a szemét és mi nem az. Azokat az embereket, akik már tudják, hogyan kell “Helló”-t mondani, a továbbiakban “Marslakóknak” fogjuk nevezni – hogy beszédjüket megkülönböztessük a “Földlakók” fecsegésétől, minthogy ez utóbbi, amint azt már a legrégebb, az egyiptomi és babilóniai feljegyzésekből is tudjuk, csupán háborúhoz, éhséghez, betegséghez és halálhoz vezetett, a túlélők körében pedig bizonyos fokú lelki zavartságot alakított ki. Reméljük, hogy a kellően képzett és megfelelő gondolkodású Mars-lakók segítenek e nyomorúságok felszámolásában. Marsi nyelven szólnak például azok az álmaink, melyek megmutatják nekünk a dolgok valódi arcát.

C · EGY ILLUSZTRÁCIÓ

A fenti megközelítés esetleges értékének illusztrálására ve-
gyünk egy haldokló beteget, olyasvalakit, aki gyógyíthatatlan be-
tegségben szenved, és csak kevés ideje van hátra. Legyen ő pél-
dával a harmincéves Mort. Alattomos rákbetegség gyöttri, az or-

vosok jó esetben öt, rossz esetben csupán két évet jósolnak neki. Pszichiátriai panaszja egy különös mozgászavar, amely abból áll, hogy ismeretlen oknál fogva szünet nélkül bólogat, és a lábát rázza. A terápiás csoportban Mort hamarosan magyarázatot lelt tünetére: félelmeit egy zenéből szótt fal mögé rekesztette el, ez a fal pontosan a feje közepén húzódott át, és a rángatózás arra kellett, hogy ritmust tarthasson a zenével. A gondos megfigyelés azt is kimutatta, hogy ez pontosan így volt, és nem fordítva, vagyis nem a zene szólt a rángatózás ritmusára, hanem a testmozgások követték a zene ütemét. E ponton mindenki, sőt maga Mort is rájött, hogy ha a pszichoterápia elvonná a zenét, a balsejtelmek és rettegetések egész áradata szabadulna el. Ez pedig beláthatatlan következményekkel járna, hacsak a félelmeket nem váltanák fel kellemesebb érzelmek. Mi tehát a teendő?

Rövidesen kitűnt, hogy a csoport minden tagja tudta, hogy előbb vagy utóbb meg fog halni, és mindannyiuknak megvoltak a maguk érzése ezzel kapcsolatban, melyeket különböző módokon igyekeztek elrejteni. Akárcsak Mort, ők is kisebb-nagyobb “vesztegetési pénzeket” fizettek a halálnak, mivel a gyötrő gondolatokra fordított időt és energiát az élet élvezetére szolgáló összegből vették el. Ám ők abban a szerencsés helyzetben voltak, hogy elvben többet és jobban élhettek volna a hátralévő húsz-ötven évükben, mint Mort, aki csupán két-öt évnyi életidővel rendelkezett. Ezért megállapodtunk abban, hogy nem az élet tartama, hanem a minősége a fontos. Ez persze nem volt valami fálrengető felfedezés, de mindenesetre olyasmi, ami – a halálos beteg ember jelenléte révén – a szokásosnál zordabb és sokkolóbb módon érkezett el a csoporthoz.

A csoporttagok (akik értették a Marslakó-nyelvet, ezt örömmel megtanították Mortnak is, ő pedig boldogan megtanulta) megegyeztek abban, hogy az élet olyan egyszerű dolgot jelent, hogy látjuk a fákat, halljuk a madarak énekét, és üdvözljük embertársainkat. A tudatosság és a spontaneitás élményét jelenti, drámázás és álszenteskedés nélkül, bizonyos fokú tartózkodás

dással és méltósággal. A tagok (Morttal egyetemben) abban is egyetértettek, hogy mindezek elérése érdekében keményen fel kell lépniük a fejüket elárasztó szeméttel szemben. Amikor látták, hogy Mort helyzete lényegében nem sokkal tragikusabb, mint az övék, elviselhetőbbé vált a jelenléte által keltett féltékenység és szomorúság. Már tudtak vidámak lenni vele együtt, tudtak együtt lenni vele egyáltalán, és tudtak vele egyenlőent beszélgetni. Képesek voltak arra, hogy kritizálják a Mort fejében lévő szemetet, mivel már ismerték az ilyesfajta szigorúság értékét; Mortnak is megadatott a jog, hogy viszonzásképpen rámutasson a csoporttagok fejében lakozó szemétre. Egyszóval, Mort újra elfoglalta helyét az emberek között, bár ő maga is és körülötte mindenki tudta, hogy fájdalma és nyomorúsága kínzóbb és gyötrőbb, mint a többieké.¹

A fenti helyzet igen jól érzékelteti a Helló-probléma pátoszát és mélységét. A folyamat Mort esetében három fázison ment keresztül. Amikor belépett a csoportba, a többiek még nem tudták, hogy Mort elátkozott ember, és így a szokásos módon fogadták el. Ez egyszerűen a neveltetésükből fakadt – aszerint cselekedtek, ahogyan szüleiktől tanulták, hogy hogyan kell másokat üdvözölni, hogyan kell alkalmazkodni, és benne volt a pszichoterápia világában szokásos egymás közti tisztelet és őszinteség is. Az újonc Mort pedig ugyanúgy reagált erre, ahogyan bárhol máshol tette volna: a csoportban is eljátszotta azt az ambiciózus, élettől kicsattanó amerikai fiút, amilyennek a szülei szerették volna látni. Amikor azonban a harmadik ülésen kitálalta a történetét, a többiek zavarba jöttek, és becsapva érezték magukat. Magukba szálltak, és azon tépelődtek, vajon mi olyat mondhattak Mortnak, amiért szemrehányást kellene tenniük önmaguknak, és ami a terapeuta rosszallását vonná maga után. Dühösesek voltak Mortra is és a terapeutára is, amiért elhallgatták előlük a valódi helyzetet, és valójában árulásnak érezték a dolgot. A probléma lényege az volt, hogy kezdetben a szokásos módon mondtak Hellót Mortnak, mert nem tudták, ki ő. Amikor azonban

rájöttek, hogy Mort ilyen különleges fiú, akkor azt szeretnék volna, ha az egész ismerkedés újra kezdődhetne, és már kezdetől fogva megfelelően kezelhetnék őt.

Így hát újra kezdték a dolgot. Felhagytak a korábbi nyílt beszéddel, lágyak és kedvesek lettek Morthoz, mintha azt mondanák: “Látod, hogy a magam részéről mindent megteszek azért, hogy illendően odafigyeljek a tragédiadra.” Senki sem akarta a jó híret kockáztatni azzal, hogy megbántson egy haldoklót. Ez azonban nem volt tisztességes, mivel megalázta Mortot. Senki sem mert például egy jóízűt nevetni a jelenlétében. Ez akkor állt helyre, amikor megbeszéltük, mit is kellene tennie Mortnak. Ekkor enyhült a feszültség, és a csoport újra kezdte harmadszor is: zavar nélkül kezdtek Morthoz beszélni, mint ember az emberrel. A folyamat tehát a következő három fázison ment keresztül: a felületes Helló, a feszült, együttérző Helló és végül a nyugodt, valódi Helló.

Az egészséges ember nem képes Hellót mondani a haldoklónak egészen addig, amíg meg nem ismeri, ki is ő, és ez a megismerés hétről hétre, sőt óráról órára változik. Minden találkozásakor egy kicsit mélyebben megismerik egymást, és a kialakuló barátság során a Helló is mindig egy kicsit módosul. Minthogy azonban a haldokló mindig is örök rejtelem marad, és a változások nem bejósolhatóak, a tökéletes Helló szinte elérhetetlen, csak megközelíthetjük

D · A KÉZFOGÁS

Amikor a páciens először lép be a rendelőbe, bemutatkozik, és kezet nyújt. Némely pszichiáter nem várja meg ezt, és elsőként nyújt kezet. Az én módszerem más. Ha a páciens túlságosan szívélyesen nyújt kezet, én nem elutasítóan, de azért némi távolságtartással viszonzom, minthogy nem értem e túlzott szívélyesség okát. Ha a kéznyújtás egyszerűen a jó modor ele-

meként jelenik meg, az én gesztusom ilyesmit sugall: “Értjük egymást, ez csupán formáság, és nem befolyásolja a közösen végzendő munkánkat.” Ha a páciens kéznújtása kétségbeesést és zavart tükröz, erősen és bátorítóan megszorítom a kezét, hogy érezze, megértem őt. Amikor azonban kilépek a várószobába, arckifejezésem és testtartásom világosan közli az újonnan jöttel, hogy ezt a formáságot mellőzhetjük, hacsak ő maga nem ragaszkodik hozzá. Mindez arra szolgál, hogy kifejezze, mi ketten sokkal komolyabb céllal jöttünk össze, semhogy azt kelljen bizonygatnunk egymásnak, milyen jópofa fickók vagyunk, és kölcsönös bókokat kelljen váltanunk. Általában tehát azért nem fogok kezét a páciensekkel, mert nem ismerem őket, és nem is várom el tőlük a kézfogást, minthogy ők sem ismernek engem. Emellett pedig úgy gondolom, a pszichiáterhez forduló emberek közül nem mindenki szereti, ha hozzáérnek a testéhez, ezért megtiszteltem a pácienszt azzal, ha nem kényszeríték rá ilyesmit.

Az első interjú végén már egészen más a helyzet. Ekkor már rengeteg mindent tudok a páciensről, és már ő is ismer engem valamennyire. Így hát távozáskor általában kezét fogunk, és akkor már kevesebb gond van azzal, hogyan is történjen ez. A kézfogás ekkor már nagyon fontos üzenetet hordoz: azt jelenti, hogy én elfogadom őt annak ellenére, hogy már “minden rosszat” elmondott magáról. Ha biztonságra vágyik, a kézfogásból érezheti ezt; ha a férfiasságában szorul megerősítésre, akkor férfiasan fogunk kezét. Mindez nem afféle előre kitervelt manőver arra, hogy megnyerjem magamnak a pácienszt – egyszerűen arról van szó, hogy spontán és szabad módon biztosítom arról, hogy tisztelem és elfogadom őt azután, hogy egy órán keresztül megosztotta velem a legbensőbb gondolatait. Ha pedig nem természetes szégyenérzetből, hanem kifejezetten rosszindulatból hazudott nekem, vagy megpróbált kizsákmányolni vagy megfélemlíteni, akkor nem nyújtok kezét neki, s így éreztetem vele, hogy ha szövetséget kíván kötni velem, akkor a jövőben másképpen kell viselkednie a terápiás helyzetben.

A nőekkel kicsit más a helyzet. Ha a páciensnek arra van szüksége, hogy érintés útján is elfogadják, akkor ennek megfelelően nyújtok kezét neki; ám ha valaki húzódozik a férfiakkal való testi közelségtől, akkor korrekt módon elbúcsúozom, és kézfogás nélkül engedem útjára a hölgyet. Ez az utóbbi eset igazolja a legjobban, hogy miért nem szeretek a legelső ülés kezdetén kezét fogni. Ha kezét nyújtanék egy ilyen páciensnek még azelőtt, hogy tudnám róla, nem szereti, ha megérintik, akkor már a kezdet kezdetén irtózást, de legalábbis viszolygást ébresztenék benne. Még el sem kezdődött a beszélgetésünk, s én máris rányomakodnék és inzultálnám pusztán azáltal, hogy a jó modor jegyében olyasmire kényszeríteném, amit semmi kedve sincs megtenni.

Hasonló politikát követek a csoportterápiában is. Nem harsány "Helló"-val lépek a szobába, hiszen egy teljes hete nem láttam az ott ülő embereket, így hát nem tudhatom, kiket is üdvözölök valójában. Egy könnyed és szívélyes Helló nagyon furcsán veheti ki magát, ha például valami rossz dolog történt az elmúlt héten. Arra azonban nagyon ügyelek, hogy az ülés végén mindenkitől külön-külön elbúcsúozzam, mert most már tudom, kinek mondom, hogy "A viszontlátásra", és azt is tudom, miképpen mondjam ezt. Tegyük fel például, hogy az egyik nőnek az elmúlt ülés óta meghalt az édesanyja. Nem hiszem, hogy ő nagyon örülne egy vidám Hellónak ilyenkor. Lehet, hogy megbocsátaná a viselkedésemet, de felesleges lenne ilyen terhet a vállára rakni. Az ülés végeztével már tudni fogom, hogyan bocsásom el őt mély gyászában.

E · BARÁTOK

A barátok közötti üdvözlések egészen másfajta társas helyzetben zajlanak. A Helló és a Viszlát a nyílt kézfogástól a fergeges ölelésig terjedhet, attól függően, milyen szokások alakul-

nak ki a felek között. Ugyanígy helye lehet az ugratásnak, a viccelődésnek, és a távolságtartás módjai is különféle formákat ölthetnek. Egy azonban biztos: minél előbb teszünk szert új barátokra, annál előbb lesznek régi barátaink is.

F · ELMÉLET

Hát ennyit a Hellóról és a Viszlátról. Ami a kettő között történik, az már egy adott személyiségelmélet és csoportdinamika keretébe tartozik, amely egyben terápiás módszer is, s amelynek neve tranzakcióanalízis. A könyvemben foglaltak jobb megértése érdekében először ismerkedjünk meg e megközelítés alapelveivel.

1 A következő művek tárgyalják annak előnyeit, hogy miért jobb visszatérni az életbe, mintsem passzívan várakozni a halálra: (1) "Terminal Cancer Ward: Patients Build Atmosphere of Dignity." *Journal of the American Medical Association*. 208:1289, 1969. május 26. (2) Klagsburn, S. C. "Cancer Emotions, and Nurses." *Summary of Scientific Proceedings*. 122nd Annual Meeting, American Psychiatric Association, Washington, D. C., 1969.

MÁSODIK FEJEZET

A tranzakcióanalízis elvei

A tranzakcióanalízis elveit részletesen ismertettem az *Emberi játszmák* című könyvemben és számos más írásomban is¹. Az alábbiakban csupán rövid összefoglalót nyújtok azok számára, akik nem ismerik a fenti művet.

A · STRUKTURÁLIS ANALÍZIS

A tranzakcióanalízis vizsgálódásainak tárgyai az énállapotok, vagyis gondolatok és érzések koherens rendszerei, melyek megfelelő viselkedésmintázatokban fejeződnek ki. Minden ember három énállapottal rendelkezik. (1) A szülőfiguráktól származó állapot, röviden a Szülői. Ebben az állapotban úgy érzünk, gondolkodunk, cselekszünk, beszélünk és reagálunk, mint ahogyan a szüleink tették, amikor még kicsik voltunk. Ez az énállapot például olyankor lép működésbe, amikor saját gyermekeinket neveljük. Még ha ténylegesen nem is mutatjuk ezt az énállapotot, a “Szülői hatás” a lelkiismeret formájában akkor is befolyásolja a viselkedésünket. (2) A Felnőtt énállapot, röviden a Felnőtt olyankor lép előtérbe, ha objektíven értékeli környezetünket, ha múltbeli tapasztalataink alapján számot vetünk lehetőségeinkkel és problémáinkkal. A Felnőtt úgy működik, mint a számítógép. (3) Mindannyiunkban lakik egy kisfiú vagy egy kislány, aki pontosan úgy érez, gondolkodik, cselekszik, beszél és reagál, ahogy mi magunk tettük gyermekkorunkban. Ez az énállapot a Gyermeki. A Gyermeki sohasem “gyerekes” vagy “éret-

len” (ezek csupán Szülői szavak), hanem egyszerűen valamely életkorra utal, normális körülmények között valahol a második és az ötödik életév között. A bennünk lakozó Gyermekit nemcsak azért fontos megértenünk, mert egy életen át elkísér minket, hanem azért is, mert személyiségünk legértékesebb része ő.

Az 1 A ábrán az emberi személyiség teljes diagramját látjuk, s ebben benne foglaltatik minden, amit életünk során érzünk, gondolunk, mondunk vagy cselekszünk (A diagram rövidített változata az 1 B ábra.) A részletesebb analízis nem új énállapotokat, csupán további felosztásokat vezet be. A mélyebb elemzés szerint egyrészt a Szülői komponensek részben az apától, részben az anyától származnak, másrészt a Gyermekiben magában is fellelhetők a Szülői, a Felnőtt és a Gyermeki énállapotok. A környezetünkben lévő gyerekeken jól megfigyelhetjük, hogy mindannyiukban lakozik egy kis szülő és egy kis felnőtt. Ezt a másodrendű analízist szemlélteti az 1 C ábra. Az énállapotok diagnosztizálásakor érzés- és viselkedésmintázatokat különítünk el, s ezt *strukturális analízisnek* nevezzük. A továbbiakban a nagy kezdőbetűs Szülői (Sz), Felnőtt (F) és Gyermeki (Gy) szavak az énállapotokra, a kisbetűs szülő, felnőtt, illetve gyermek szavak pedig valóságos emberekre vonatkoznak.

A későbbiekben leíró terminusokkal is fogunk találkozni, melyek részint magától értetődőek, részint magyarázatra szorulnak. Ilyen például a Természetes avagy Gondoskodó Szülői és az Irányító-Szabályozó Szülői, valamint a Természetes, az Alkalmazkodó és a Lázadó Gyermeki. A Gyermeki énállapot “strukturális” felosztása vízszintes módon, “leíró” felosztása pedig függőleges módon történik – ez utóbbit az 1 D ábrán láthatjuk

B · TRANZAKCIÓANALÍZIS

A fentiekből következően, két ember érintkezésekor összesen mindig hat énállapot kerül kapcsolatba egymással: személyenként három, amint azt a 2 A ábrán láthatjuk. Mivel az énál-

lapotok épp annyira különböznek egymástól, mint a valóságos emberek, mindig fontos tudnunk, hogy az adott érintkezés során éppen melyik énállapot aktív. A történéseket a diagramon ábrázolt két “ember” közé rajzolt nyilakkal ábrázolhatjuk. A leg-egyszerűbb tranzakciókban a nyilak párhuzamosak, s ezeket kiegészítő tranzakcióknak nevezzük. A 2 B ábrán látjuk, hogy ez utóbbiaknak összesen kilencféle változata lehetséges (SzSz, SzF, SzGy, FSz, FF, FGy, GySz, GyF és GyGy). A 2 A ábra például egy házaspár közötti SzGy tranzakciót mutat, amelyben az inger a férj Szülői énállapotából indul a feleség Gyermeki énállapota felé, a válasz pedig a feleség Gyermekijéből halad a férj Szülői-jéhez. Ez jó esetben olyasmit jelent, hogy a férj atyai gondoskodik hálás asszonykájáról. Mindaddig, amíg a tranzakció kiegészítő jellegű, és a nyilak párhuzamosak maradnak, a kommunikáció a végtelenségig folytatódhat.

A 3 A és 3 B ábrák azt jelzik, hogy valami elromlott. A 3 A ábrán egy Felnőtt-Felnőtt (FF) inger, például valamely információkérés, Gyermeki-Szülői (GySz) választ kap, így az ingert és a választ jelölő nyilak nem párhuzamosak, hanem keresztezik egymást. Ezt a fajta mintázatot *keresztezett tranzakciónak* nevezzük, és ez esetben a kommunikáció megszakad. Ha például a férj pusztán azt az információt kéri, hogy “Hol vannak a mandzsettagombjaim?”, a feleség pedig azt válaszolja, hogy “Miért mindig rajtam keresel mindent?”, akkor keresztezett tranzakció áll elő, és a továbbiakban már rég nem a mandzsettagombokról esik szó. Ezt a fajta tranzakciót 1. típusúnak nevezzük, s ez nem más, mint a pszichoterápiákból jól ismert áttételi reakció legáltalánosabb formája. Egyébként ez az a típus, amelyik a legtöbb bajt okozza a világon. A 3 B ábra a II. típusú keresztezett tranzakciót mutatja, amelyben a Felnőtt-Felnőtt (FF) inger, mondjuk egy kérdés, atyai vagy nagyképműen fontoskodó Szülői-Gyermeki (SzGy) válaszra talál. Ez a viszontáttételi reakció legelterjedtebb formája és a személyes és politikai bajok második legelterjedtebb forrása.

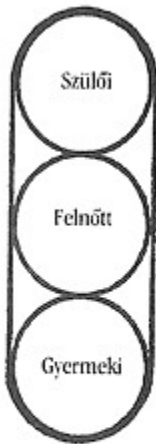
A 2 B ábrán bemutatott kapcsolati diagram gondos tanulmányozásakor kitűnik, hogy a keresztezett tranzakcióknak matematikailag összesen 72 típusa lehetséges (9x9, azaz 81 kombináció, mínusz a 9 kiegészítő forma), ám szerencsére ezek közül mindössze négy fordul elő olyan gyakran, hogy a klinikai gyakorlatban vagy a való életben számolnunk kelljen vele. Ezek tehát a fent leírt két tranzakció, az I. típusú (FF-GySz), vagyis az áttételi reakció, és a II. típusú (FF-SzGy), a viszontáttételi reakció, továbbá a III. típusú (GySz-FF) tranzakció, az “elkeserítő válasz”, amikor valaki együttérzést várna, ám tényeket kap helyette, és a IV. típusú (SzGy-FF), a “pimaszság”, amikor valaki bókot és elismerést vár el, de csupán hűvös, racionális ténymegállapítás a válasz.

A kiegészítő és a keresztezett tranzakciók egyszerű, egyszintű tranzakciók. A rejtett vagy kétszintű tranzakcióknak két típusa van, a szöveget bezáróak és a kettőzöttek vagy dupla fenekűek. A 4 A ábra olyan szöveget bezáró tranzakciót mutat, amelyben egy látszólag Felnőtt-Felnőtt inger, egy ésszerűnek tűnő vásárlási ajánlat valójában azt célozza, hogy a válaszolónak valamely más énéllapotát, akár a Gyermekit, akár a Szülőit szólítsa meg. Itt a folyamatos, Felnőtt-Felnőtt vonal a tranzakció szociális vagy nyílt szintjét jelzi, a szaggatott vonal pedig a pszichológiai avagy a rejtett szintet. A szöveget bezáró tranzakció sikeressége esetén a válasz nem Felnőtt-Felnőtt, hanem Gyermeki-Felnőtt formát ölt. Sikertelenség esetén a válaszoló megőrzi a kontrollt, és feleletét nem a Gyermekijéből, hanem a Felnőttjéből indítja. A 4 A és a 2 B ábrákon láthatjuk, hogy a különböző énéllapotok részvételét tekintve a sikeres, szöveget bezáró tranzakcióknak 18 olyan típusa van, amelyben a válaszadás a szaggatott vonal mentén történik, és ezek mindegyikének megfeleltethető egy-egy sikertelen, szöveget bezáró tranzakció, ahol a válasz a folyamatos vonal mentén érkezik vissza.

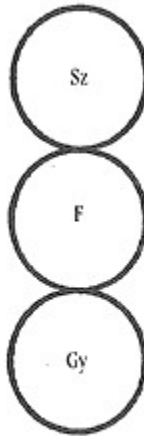
A 4 B ábra dupla fenekű tranzakciót mutat. Ez esetben két külön szint van, és az alsó pszichológiai avagy rejtett szint külön-

bözik a szociális avagy nyílt szinttől. A diagramok tanulmányozásából megállapítható, hogy összesen 812, azaz 6561-féle különböző dupla fenekű tranzakció lehetséges. Ha ezekből levonjuk azokat, ahol a szociális és a pszichológiai szintek éppen egybeesnek (vagyis pontosan 81 tranzakciót), akkor még mindig 6480 dupla fenekű tranzakciónk marad. Megint csak szerencsés módon, mindezekből csupán hat olyan van, amely jelentőséggel bír a klinikai gyakorlatban vagy a mindennapi életben.

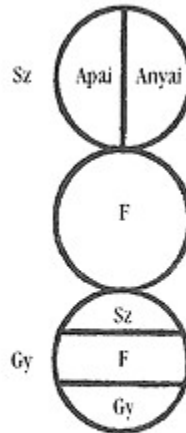
A kedves Olvasó elcsodálkozhat, vajon miért szerepel ennyi szám ebben a fejezetben. Ennek három oka van: (1) a Gyermeki ok az, hogy az emberek többsége szeret a számokkal játszani. (2) A Felnőtt ok az, hogy bemutassuk, a tranzakcióanalízis jóval precízebb, mint más szociális vagy pszichológiai elméletek. (3) Végül a Szülői ok annak érzékeltetése, hogy habár az elmélet mégannyira precíz, mégsem állít semmiféle korlátot



A személyiség
strukturális
diagramja
1 A ábra

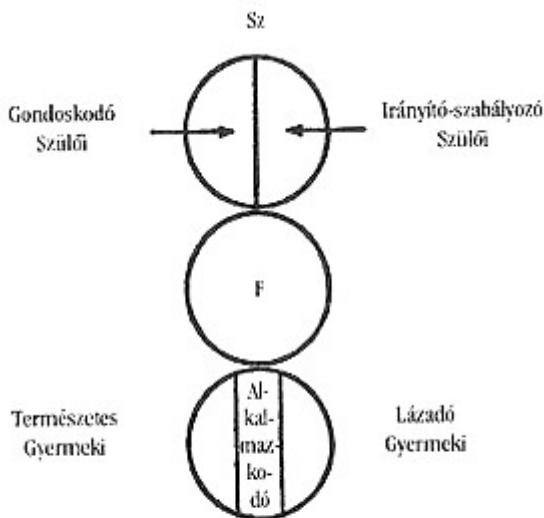


Az egyszerűsített
strukturális
diagram
1 B ábra



Másrendű
strukturális
diagram
1 C ábra

kisded játékaik elé. Ha ugyanis csupán három tranzakcióban szándékozunk részt venni, akkor is minden esetben 6597 változattól választhatunk, így a lejátszható módozatok száma összesen 65973. Ez körülbelül hárommilliárdféle lehetőséget kínál a háromféle típusú tranzakció megvalósítására, s így valóban minden eshetőség megvan arra, hogy színes egyéniségünket méltó módon kifejezésre juttassuk. Ez azt jelenti, hogy elvileg Földünk minden lakosa párokba rendeződhetne, és minden pár egymás



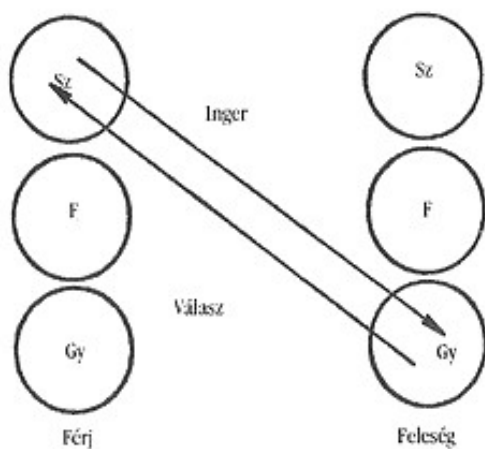
A személyiség leíró aspektusai
I D ábra

után kétszázszor három tranzakciót válthatna egymással anélkül, hogy egyetlenegy pár is megismételné az önmaga vagy a mások által végzett tranzakciókat. Minthogy a legtöbb ember nap mint nap tranzakciók százait vagy ezreit bonyolítja le, mindenki a

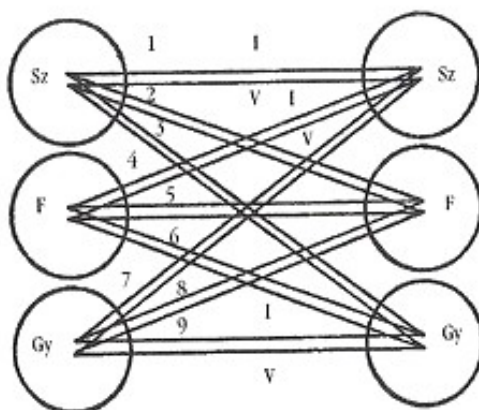
lehetőségek billiói felett rendelkezik. Ha a 6597 tranzakció közül valakinek nem tetszik, mondjuk ötezer, és ezért soha életében nem is alkalmazza ezeket, még mindig tág tere marad a manőverezésre, és semmi szükség nincs arra, hogy sztereotipizálja az életvitelét, hacsak ő maga nem határoz úgy, hogy mégis megteszi. Ha így tesz, márpedig a legtöbb ember így tesz, azért nem a tranzakció analízis okolható, hanem számos egyéb hatás, melyek vizsgálata e könyv fő témája.

Mint hogy az egész gondolati rendszer, minden ága-bogával együtt a tranzakcióanalízis nevet viseli, a fent leírtakat, vagyis az egyes tranzakciók elemzését szűkebb értelemben vett avagy *konkrét tranzakcióelemzésnek* nevezzük, s ez rendszerint a strukturális analízis után végezhető el. A konkrét tranzakcióanalízis mereven definiálja a rendszer egészét, ami főként a tudományos módszertanban járatos olvasó számára fontos. A társas akció egysége mindig egyetlen – verbálisan vagy nem verbálisan érkező – inger és a rá adott egyetlen válasz. Ezt így együtt azért nevezzük tranzakciónak, mert mindkét részt vevő fél valamely várt “nyereséghez” jut, s voltaképp ez az, amiért egyáltalán részt vesz az akcióban.² Két vagy több ember között végbemenő bármely aktus lebontható egyszerű tranzakciók sorozatára, és ez minden olyan előnyt magában rejt, amely a jól definiált tudományos rendszerektől elvárható.

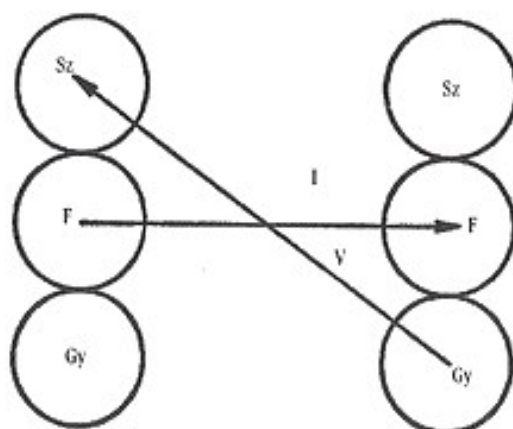
A tranzakcióanalízis nemcsak a személyiségről és a társas cselekvésekről szóló tudományos elmélet, hanem klinikai pszichoterápiás eljárás is, amely a specifikusan meghatározott énlapokat alapján a két vagy több ember közötti összes lehetséges tranzakció típus véges számú variációjá vá foglalkozik (kilenc kiegészítő, 72 keresztezett, 6480 dupla fenékű és 36 szöveget bezáró). Ezek közül szerencsére csak tizenöt fordul elő a mindennapi gyakorlatban, a többi csupán tudományos szempontból érdekes. Nem tartoznak a tranzakcióanalízis körébe az olyan rendszerek vagy megközelítések, amelyek nem az egyedi tranzakciók és az őket vezérlő énlapok szigorú vizsgálatával foglalkoznak.



Sz-Gy, Gy-Sz kiegészítő tranzakció
2 A ábra

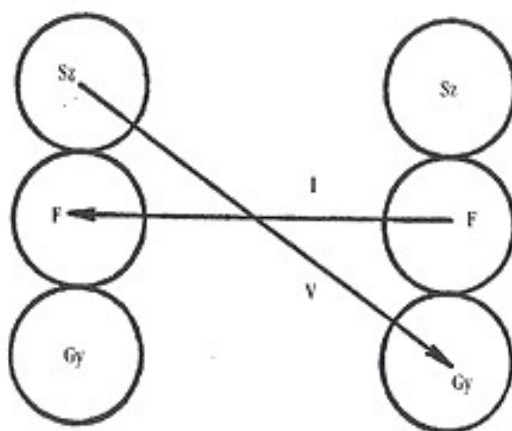


Kilenc lehetséges kiegészítő tranzakciót
feltüntető kapcsolati diagram
2 B ábra



F-F Gy-Sz I. típusú keresztezett tranzakció

3 A ábra



F-F Sz-Gy II. típusú keresztezett tranzakció

3 B ábra

Ez a meghatározás az emberi társas viselkedés minden lehetséges formáját leképezi. A modell azért hatékony, mert a tudományos gazdaságosság elvét követi (ezt néha “Occam borotvájának” is nevezik), mégpedig két feltételezés alapján: (1) az emberek képesek arra, hogy átváltsanak egyik énállapotról a másikra, és (2) ha A mond valamit B-nek, és B rövidesen mond valamit A-nak, akkor kimutatható, hogy vajon amit B mondott, az az A által mondottakra adott válasz volt-e vagy sem. Az elmélet azért is rendkívül hatékony, mert az emberek közötti tranzakciók ezrei és milliói között mind a mai napig nem sikerült olyanra bukkanni, amelyet a modell ne tudott volna kezelni; és azért is nagyon pontos, mert egyszerű számtani megfontolásokra épül.

A tranzakcionális nézőpontot úgy érthetjük meg a legjobban, ha feltesszük a kérdést: “Mit tenne az egy-, a két- vagy a hároméves gyerek, ami megfelelné a saját felnőttkori viselkedésének?”

C · IDŐSTRUKTURÁLÁS

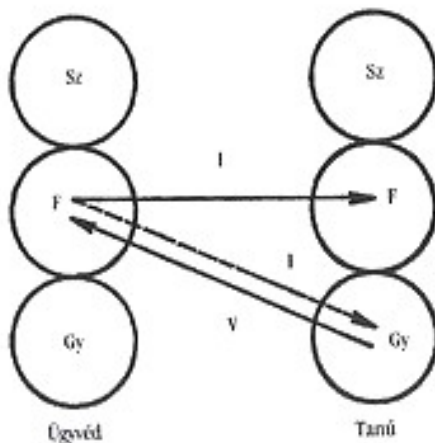
A rövid, illetve a hosszútávú emberi társas viselkedés előrejelzésére igen hosszú tranzakciósorozatokat is felvázolhatunk, akár olyanokat is, amelyek egész életen át tartanak. Effajta hosszú tranzakcióláncolatok azért lehetségesek, mert legtöbbszörünk szinte megrémül attól, ha strukturálatlan, “üres” ideje támad. Sokan kevésbé unalmasnak találjuk a koktélparkot, mint a saját társaságunkat. Az időstrukturálás iránti sürgető igényünk háromfajta ösztönkésztetésből ered. Az első az *inger- vagy élményéhség*. Az élő szervezetek s így az emberek is valósággal hajszolják az ingereket. Ezért keresnek jól a vidámparkosok, és ezért van az, hogy a rabok olyannyira rettegnek a magánzárkától. A második ilyen késztetés az *elismerés utáni sóvárgás*, az olyan ingerek keresése, amelyeket csakis embertársaink vagy némely esetben bizonyos állatok nyújthatnak nekünk.³ Ezért van az, hogy a majom- és az embergyerekek 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. A harmadik fajta készítés a *struktúraéhség*, ezért hajlanak a csoportok arra, hogy szervezetekké váljanak, és ezért állnak köztiszteletben a jó szervezőkészséggel megáldott emberek.

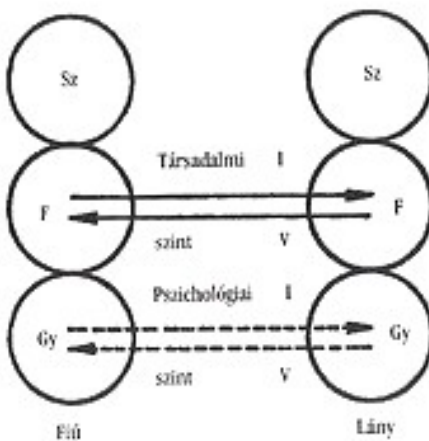
Az ingeréhség és a struktúraéhség összefonódásának jó példája a következő kísérlet: amikor ingerszegény környezetben, azaz vagy teljes sötétségben, vagy állandó, egyenletes megvilágítású fehér ketrecben nevelt patkányokat átraktak normál ketrecbe, normál társak közé, akkor, csakis akkor mentek oda a ketrecbe helyezett kukoricaszemekhez, ha azok saktáblaszerű mintázatú alapon voltak. A sima felületen lévő táplálékkal egyáltalán nem törődtek. A normális feltételek között tartott patkányoknál nem volt meg ez a különbség. Az élményektől megfosztott állatok számára tehát fontosabb volt az inger, mint maga a táplálék. Mindebből a kísérletvezetők arra következtettek, hogy a strukturált ingerek iránti vágy (ahogy ők nevezték, a “perceptuális élmény”) éppen olyan fontos biológiai ösztönkésztetés, mint maga az éhség, és hogy a korai életkorban történő ingermegvonás egész életen át tartó fokozott ingeréhséget eredményez.⁴

A társas viselkedés rövid távú strukturálásának négy alaptípusa van, két korlátozó esettel. Így, ha két vagy több ember együtt van egy szobában, hatféle társas viselkedés közül választhatnak. Az egyik szélsőséges korlátozó eset a *visszavonulás*, amelyben az emberek nem bocsátkoznak nyílt kommunikációba. Ilyesmi megtörténhet például a metrón vagy önmagukba zárult skizofrénekkal végzett csoportterápián. A visszavonulás mellett a *rítusok* jelentik a társas érintkezés második legbiztonságosabb formáját. Ezek a meglehetősen stilizált kapcsolatformák történhetnek kedélyesen, vagy bonyolult ceremóniákká is merevedhetnek. A rítusokat felépítő tranzakciók vajmi csekély információt közvetítenek az egyén érzéseiről, és inkább a kölcsönös elismerés jeleit teszik hangsúlyossá. A rítusok egységei a *sztrókok* vagy *simogatások*,

annak mintájára, ahogyan az anya



Sikeres, szöveget bezáró rejtett tranzakció (FF + FGy) (GyF)
 4 A ábra



Kettős rejtett tranzakció (FF-FF) (GyGy-GyGy)
 4 B ábra

biztosítja szeretetéről a kisgyermeket. Az időstrukturálás e módját a hagyományok és a társadalmi szokások vezérlik.

A társas cselekvés következő legbiztonságosabb formái az *aktivitások*, vagyis általában a *munkának* nevezett tevékenységek. A tranzakciók ez esetben a megmunkálandó anyag körül forognak, legyen az fa vagy beton vagy akár egy matematikai probléma. A munkával kapcsolatos tranzakciók tipikusan Felnőtt-Felnőtt típusúak, és a külső valóságra, vagyis a tevékenység tárgyára irányulnak. A következő típus az *időtöltés*, amely nem annyira stilizált és bejósolható, mint a rítus, mégis bizonyos fokú ismétlésen alapul, és olyasfajta felszínes társalgást tesz lehetővé, mint amelyet koktélparkon látunk, ahol az emberek kevéssé ismerik egymást. Az időtöltés társadalmilag programozott tevékenység, ahol ugyan szalonképes dolgokról szokás szalonképes módon beszélni, ám mégis becsúszhatnak egyéni megjegyzések, amelyek már átvezetnek a társas cselekvés következő formájához, a *játszmákhoz*.

A játszma rejtett tranzakciók sorozatából áll, ismétlődő jellemű, és jól meghatározott pszichológiai nyereséget nyújt. Mint-hogy a rejtett tranzakció azt jelenti, hogy a résztvevők: úgy tesznek, mintha egy adott dolgot tennének, holott valami egészen mást tesznek, minden játszma lényegi eleme a horog. A horog azonban csakis akkor működik, ha a válaszadó részéről beleakaszthat valamely gyenge pontba vagy rejtett hurokba, például félelembe, kapzsiságba, érzelgősségbe vagy idegességbe. Miután a balek ráharapott a csalira, a játékos valamilyen átkapcsoláshoz folyamodik, hogy besöpörhesse nyereségét. Az átkapcsolást a balek részéről pillanatnyi zavar vagy "szembesülés" követi, amikor csak áll, mint számár a hegyen, és próbálja megérteni, mi is történt vele. Ezután mindkét játékos begyűjti a nyereségét, és a játszma véget ér. A nyereség vagy kiegyenlítés mindig kölcsönös, és lényegében azokból az érzésekből áll, amelyeket a cselekvő és a válaszoló a játszma során megtapasztal

talnak. Ezek az érzések nem feltétlenül azonosak kettőjükben. Ha valamely tranzakciókészlet nem tartalmazza a fenti négy elemet, akkor nem nevezzük játszmának. A tranzakciónak tehát rejtettnek kell lennie, és tartalmaznia kell egy horgot, majd ezt a horgot átkapcsolásnak, szembesítésnek és nyereségnek kell követnie. Mindez képletbe is foglalható.

$$H + GyP = V \rightarrow \acute{A} \rightarrow Sz \rightarrow Ny \quad (\text{Játszma képlet})$$

A $H + GyP$ azt jelenti, hogy a Horog ráakadt a Gyenge Pontra, így Válasz érkezik rá. A játékos ezt követően Átkapcsoláshoz folyamodik (\acute{A}), amelyet a zavar vagy Szembesülés (Sz) momentuma követ, majd mindkét résztvevő begyűjti Nyereségét (Ny). Játszmának tekintünk minden olyan érintkezést, amely megfelel a képletnek, ám ahol valamely elem hiányzik, azt már nem tekintjük játszmának

Így például az ismétlés vagy a hosszantartóság önmagában még nem eredményez játszmát. Ha az aggódó páciens a terápiás csoportban állandóan megerősítésért nyaggatja a terapeutát (“Mondja meg, hogy meggyógyulok-e, doktor úr”), és ezt meg is kapja, majd megköszöni a választ, akkor nem feltétlenül beszélünk rejtett tranzakcióról. A páciens őszintén kifejezte igényét, és kielégítést is kapott, továbbá egy udvarias válaszon kívül semminemű egyéb előnyt nem húzott a helyzetből. Az ilyesfajta tranzakciók nem játszmák, hanem csupán műveletek. A művelet akárhányszor ismétlődik, sohasem vált át játszmába, éppúgy, mint ahogyan a racionális eljárások sem válnak rítusokká. Ha azonban egy másik páciens megerősítésért folyamodik a terapeutához, majd azt megkapván, arra használja fel a választ, hogy ostobának tüntesse fel a terapeutát, az már játszma. A páciens például azt kérdezi: “Gondolja, hogy meggyógyulok, doktor úr?”, az együttérző terapeuta pedig azt válaszolja: “Természetesen igen.” A páciens ezen a ponton felfedi kérdésének rejtett motívumát. Ahelyett, hogy a nyílt tranzakció szabályait kö-

vetve azt mondaná: “Köszönöm”, meghúzza az átkapcsoló fogantyút, és így szól: “Miből gondolja, hogy maga mindent tud?” Ez a válasz zavarba hozza a terapeutát, egy pillanatra kibillenti egyensúlyából, és éppen ez az, amit a páciens el akart érni. Ezen a ponton a játszma véget ér, a páciens jót szórakozik azon, hogy beugratta a terapeutát, az pedig frusztráltnak érzi magát. Ez alkotja mindkét fél számára a nyereséget.

A fenti játszma pontosan követte a játszmaképletet. Az első kérdés volt a Horog, a terapeuta *együttérése* pedig a Gyenge Pont. A Horog akkor akadt rá a Gyenge Pontra, amikor a terapeuta pontosan úgy válaszolt, ahogyan azt a páciens várta. Ezután történt meg a Szembesüléshez vezető Átkapcsolás, majd mindketten besöpörték Nyereségüket. Így pontosan előállt a

$H + GyP = V \rightarrow \acute{A} \rightarrow Sz \rightarrow Ny$ játszmaképlet.

Példánkban a páciens “Húzzuk be a csöbe” játszmát játszott, a terapeuta pedig “Én csak segíteni próbálok rajtad” -ot. A mindennapi gyakorlatban a nyereséget *zsetonnak* is nevezzük A “jó” érzések az “arany”-zsetonok, az elkeserítőek pedig a “barnák” vagy “kékek”. Esetünkben a páciens a hamis győzelméért hamis aranyzsetont kapott, a terapeuta pedig barnát. Ez a felállítás korántsem ritka.

Minden játszmának megvan a maga szlogenje vagy mottója, melynek alapján azonosítható, mint például az “Én csak segíteni próbálok rajtad”. Ezt a szlogent néha “trikófeliratnak” is nevezzük A játszma rendszerint a szlogenjéről kapja a nevét.

A játszmákon túl létezik egy további korlátozó eset, az *intimitás*. A kétoldalú intimitás gyengéd, játszmamentes viszonyt jelent, amelyben a felek szabadon adnak és fogadnak el érzelmeket, és amely mentes a kizsákmányolástól. Létezik egyoldalú intimitás is, ahol az egyik fél gyengéd és szabadon adakozó, a másik pedig fondorlatos és kizsákmányoló.

A szexuális tevékenység a társas viselkedés teljes spektrumát

felölő példák bőséges tárházát nyújtja. Öltheti visszavonulás formáját, megjelenhet rítusként, egész napos munkát jelenthet, időtöltésként szolgálhat esős napokra, kölcsönös kizsákmányolásra alkalmat adó játszmák forrása lehet, és igazi intimitást is teremthet.

D · SORSKÖNYVEK

A társas tevékenység fenti formái az idő strukturálására szolgálnak, s céljuk az, hogy elkerülhessük az unalmat, és minden helyzetből a lehető legnagyobb kielégülést nyerjük. Emellett mindannyian rendelkezünk egy félig-meddig tudattalan életervel vagy sorskönyvvel, melynek segítségével hosszabb időszakokat hónapokat, éveket vagy akár a teljes életet – is bestrukturálhatjuk, azaz megtölthetjük rítusokkal, aktivitásokkal, időtöltésekkel és játszmákkal. Ezek egyrészt tovább viszik a sorskönyvet, másrészt azonnali kielégülést nyújthatnak számunkra. A folyamatot néha a visszavonulás vagy az intimitás epizódjai tarkíthatják. A sorskönyvek gyermekkori illúziókon alapulnak, és akár egész életünkön át fennmaradhatnak, bár érzékenyebb és intelligensebb emberek képesek arra, hogy sorra elhagyják ezeket az illúziókat, s így egyre feljebb lépjenek az Erikson által leírt életciklusok⁵ létráján. Az egyes lépcsőfokokat krízisek, válságok árán léphetjük át – például amikor a serdülők újraértékelik a szüleikről alkotott képüket, amikor középkorú emberek bizarr és meghökkentő váltásokra szánják el magukat, vagy amikor kialakítják ezt követő új életfilozófiájukat. Néha azonban az illúziók fenntartására tett kétségbeesett erőfeszítések az élet késői szakaszában depresszióhoz vagy lelki bezáruláshoz vezetnek, az illúziók elvesztése pedig reménytelenségbe taszíthat bennünket.

Az időstrukturálás annak az egzisztenciális problémának az objektív megfogalmazása, hogy “Mit mondunk a Helló után”. Könyvünk további részében megpróbálunk választ keresni e

kérdésre – egyrészt úgy, hogy megfigyeljük, ténylegesen mit mondanak az emberek a Helló után, másrészt úgy, hogy a lehetőségeket illetően néhány hasznos tanáccsal szolgálunk. Mindennek legjobb módja, ha szemügyre vesszük az életünket meghatározó forгатókönyveink, sorskönyveink természetét, és nyomon követjük kialakulásukat. ⁶

1 Berne, E. *Transactional Analysis in Psychotherapy*. Grove Press, New York, 1961.; Berne, E. *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups*. J. B. Lippincott Company, Philadelphia, 1963. Grove Press (Paperback), New York, 1966.; Berne, E. *Games People Play*. Grove Press, New York, 1964. (Paperback) 1967.; Berne, E. *Principles of Group Treatment*. Oxford University Press, New York, 1966. Grove Press, New York (Paperback), 1968.; Berne, E. *A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis*. Simon & Schuster, New York, 1968. André Deutsch, London, 1969. Grove Press (Paperback), New York, 1962, pp. 277-306.

2 “Úgy tűnik, a tranzakció vagy csere az a központi fókusz, amely felé a különböző társadalomtudományok gravitálnak. Mélységesen egyetértek Blau nézetével, mely szerint a csere a társadalomtudományok közös referenciakeretének legfontosabb eleme, s ebben a minőségében (a kommunikáció kötőanyagának segítségével) építőelemként szolgálhat a komplexebb társadalmi viszonyok és struktúrák összekapcsolásában.” Alfred Kuhn megjegyzése Blau, Peter M.: *Exchange and Power in Social Life* című munkájához. Wiley, New York, 1964.; in: *Science* 147:137, 1965. január 8.

3 Szasz, K. *Petishism: Pets and their People in the Western World*. Holt, Rinehart & Winston, New York, 1968.

4 Sackett, G. P., Keith-Lee, P., and Treat, R. “Food versus Perceptual Complexity as Rewards for Rats Previously Subjected to Sensory Deprivation.” *Science* 141:518-520, 1963. augusztus 9.

5 Erikson, E. H. *Identity and the Life Cycle*. International University Press, New York, 1959.

6 A tranzakcióanalízis elméletének rendszeres kritikáját lásd: Shapiro, S. S. “Critique of Eric Berne's Contributions to Subself Theory”. *Psychological Reports* 25: 283-296, 1969.

MÁSODIK RÉSZ

SZÜLŐI PROGRAMOZÁS

HARMADIK FEJEZET

Az emberi sors

A · ÉLETERVEK

Minden ember sorsát az határozza meg, hogy mi megy végbe a fejében akkor, amikor külső eseményekkel konfrontálódik. Mindenki maga tervezi a saját életét. A szabadság adja meg a hatalmat ahhoz, hogy véghezvigyük terveinket, és a hatalom adja meg a szabadságot ahhoz, hogy kölcsönhatásba kerüljünk mások életterveivel. Végso szavaink és sírfeliratunk a saját törekvéseinket adják hírül a világnak, még akkor is, ha a végeredményt általunk nem ismert erók vagy láthatatlan fehérjeláncok határozzák meg. Ha a sors kegyetlen szeszélye folytán porban és csendben halunk meg, akkor csupán a hozzánk legközelebb állók értik majd a sírfeliratunkat, és mindenki, aki kívül állt a barátság, család és az orvostudomány általunk belakott kis szelétén, félre fog ismerni bennünket. A legtöbbben becsapjuk a világot és benne önmagunkat. Ezekről az illúziókról és hiedelmekről később esik majd szó.

Minden ember már kora gyermekkorában elhatározza, hogyan fog élni és hogyan fog meghalni, és ezt a tervet, amelyet minden lépésünkkel magunkkal hurcolunk – ezt nevezzük Sorskönyvnek. Lehet, hogy pillanatnyi viselkedésünket az Ész határozza meg, ám a Terv, a Nagy Elhatározás már készen áll: miféle lesz a házastársunk, hány gyermekünk születik, miféle ágyban fogunk meghalni, és ki lesz jelen a végső búcsú órájában – lehet, hogy mindez nem lesz jó, de mi magunk akarjuk, hogy így és ne másként történjen mindez.

MAGDOLNA

Magdolna áldozatos feleség és anya volt. Egy napon, amikor legkisebb fia súlyos betegséggel ágynak esett, az a gyötrő kényszer gondolata támadt, hogy az imádott gyermek esetleg meghalhat. Képtelen volt szabadulni ettől a képtől.

Korábban Magdának már volt hasonló élménye: amikor férje a tengerentúlon szolgált a hadseregben, az a különös kívánság kerítette hatalmába, hogy essen el, és legyen hősi halott. Elképzelte magát a gyászoló özvegy szerepében, és színezgette-dédelgette magában a képet.

Kérdés: És mi történne azután?

Válasz: Azon még nem gondolkodtam. Szabad lennék, és azt csinálhatnám, amit akarok. Mindent újra kezdenék.

Általános iskolás korában Magdolna számos szexuális kalandot élt meg osztálytársaival, és azóta is hordozza ebből származó büntudatát. Kisfia vagy férje halála méltó büntetés, afféle vezeklés lenne mindezért, és egyben felszabadíthatná őt anyja átkai alól is. Többé nem kellene számkivetettnek éreznie magát. Az emberek felkiáltanának: “Milyen méltósággal hordozza keresztjét!” – és attól kezdve az emberi faj teljes jogú tagjának ismernék el őt.

Magdolna egész életén át ezt a tragikus mozt tervezgette. Gyermekeinek vagy férjének halála gyermekkorában megírt életdrámájának, sorskönyvének harmadik felvonása lett volna. Első felvonás: Szexuális büntudat és zavartság. Második felvonás: Az anyai átok. Harmadik felvonás: A vezeklés. Negyedik felvonás: Megkönnyebbülés és új élet. A valóságban azonban nagyon is konvencionális életet élt, szülei tanításával összhangban, és mindent megtett azért, hogy épségben és boldogságban megtartsa szeretteit. Mindez pontosan az eredeti sorskönyv ellentettje – ellensorskönyv – volt, és korántsem volt izgalmas vagy drámai.

A sorskönyv a kora gyermekkorban, szülői nyomásra kialakított hosszú távú életterv. Ez az a pszichológiai erő, amely végze-

te felé hajtja az egyént, tekintet nélkül arra, hogy harcol-e ellene vagy saját szabad akarataként éli meg.

Könyvünknek nem célja, hogy mindenfajta emberi viselkedést egyetlen képletté redukáljon. Ellenkezőleg! A valóságos személy olyasvalakiként határozható meg, mint aki spontán módon, ésszerűen, megbízhatóan és másokat lehetőleg nem tönkretéve éli az életét. A képletszerű forgatókönyvet követő személy nem tűnik igazán valóságosnak. Minthogy azonban az emberiség tekintélyes hányadát mégiscsak ilyen személyek alkotják, szükséges, hogy megtudjunk valami közelebbit a sorskönyvről mint jelenségről.

DELLA

A húszas éveinek végén járó Della Magdolna szomszédja volt, és ő is nagyjából ugyanazt a háziasszonyi életet élte. Az ő üzletember férje azonban sokat utazott. Férje távollétében Dellát néha ivási rohamok kerítették hatalmukba, ilyenkor jó messzire elcsavargott otthonról. Természetesen emlékezetkiesése volt a történetekkel kapcsolatban, és ahogy az ilyenkor lenni szokott, csupán abból tudta, hogy valami történhetett, hogy idegen helyen józanodott ki, és ismeretlen férfiak telefonszámára bukkant a tárcájában. Ilyenkor menetrendszerűen halálra rémült, hiszen benne volt a pakliban, hogy egy napon akár gonosztevők karmaiba kerülhet, és tönkremegy az élete.

Sorskönyvünket kora gyermekkorban tervezzük el, így ha Della sorskönyv szerint élt, akkor ennek gyökerét is ott kell keresnünk. Della anyja nagyon korán meghalt, apja pedig egész nap távol volt és dolgozott. A kislány nem érezte jól magát a többiekkel az iskolában, kisebbségi érzései voltak, és magányosan éledélt. Később azonban rájött, hogyan lehet mégis népszerű. Magdához hasonlóan, ő is szexuális játékokat folytatott egy csapat kisfiúval. Soha nem gondolt arra, hogy bármilyen össze-

függés lenne a régi szénapadlásbeli jelenetek és jelenlegi viselkedése között. A fejében azonban végig ott élt az életdráma forgatókönyve. Első felvonás: A kezdet. Mulatság és büntudat a szénapadláson. Második felvonás: A sorskönyv tombolása. Rézszeg mulatság és másnapos büntudat. Harmadik felvonás: A nyereség. Lelepleződés és romba dőlés. Mindent elveszíteni: férjet, gyermeket és társadalmi helyzetet. Negyedik felvonás: A végső, felszabadító megoldás, az öngyilkosság. Ekkor majd mindenki sajnálni fogja őt, és megbocsát neki.

Magdolna és Della mindketten békés ellensorskönyvükben éldegéltek, ám lelkük mélyén nagyon is érezték a katasztrófa közelségét. Sorskönyvük tragikus dráma formáját öltötte, ettől várták a felszabadulást és a megbékélést. A különbség abban állt, hogy Magdolna türelmesen várakozott az üdvözülést hozó isteni közbeavatkozásra; Della pedig belső démonától hajtva türelmetlenül elébe rohant sorsának – a kiátkozásnak, a halálnak és a megbocsátatásnak. Ugyanaz a kezdet (“szexuális kilengések”) tehát különböző módozatok révén két különböző végkifejlet felé sodorta a két nőt.

A pszichoterapeuta afféle bölcsként üldögel a rendelőjében, és azért kapja a pénzét, hogy megpróbálja valamit tenni ez ellen. Magdolna is és Della is csak valaki halála árán szabadulhat meg, de a terapeutának az a dolga, hogy valami jobb megoldást találjon a megszabadításukra. A doktor kilép a rendelőből, végigsétál az utcán, elhalad a fűszerüzlet, a taxiállomás és a kocsmá mellett. Körülötte csaknem mindenki a Nagy Gyilkosságra vár. A fűszeresnél egy asszony ordibál a kislányával: “Hányszor mondjam még, hogy ne nyúlj semmihez!” Ugyanennek az asszonynak valaki a kisfiát dicséri éppen: “Valóságos kis tündér!” A terapeuta beér a kórházba, a paranoid azt kérdezi tőle: “Hogyan kerülhetnék ki innen, doktor úr?” A depressziós azon töpreng: “Minek is élek én?” A skizofrén rávágja: “Ne koplalj, koplalj. Nem vagyok ám hülyébb, mint te, pajtás.” Ezt mondták tegnap mindannyian. Ők már megrekedtek és befuc-

csoltak, de a többiek, a kint lévők, még reménykednek. “Növeljük a gyógyszeradagot?” – kérdezi az orvostanhallgató. Doktor Q. a skizofrénhez fordul, és mélyen a szemébe néz. A skizofrén visszatekint rá. “Növeljük a gyógyszeradagját, Péter?” – kérdezi tőle Doktor Q. A fiú gondolkodik egy sort, majd kivágja: “Ne.” Doktor Q. kezét nyújt neki, és azt mondja: “Helló.” A skizofrén kezét ráz vele, és válaszol: “Helló.” Majd mindketten az orvostanhallgatóhoz fordulnak, és Doktor Q. így szól: “Helló.” A diák zavarba jön, ám öt évvel később, egy pszichiátriai konferencián odalép Doktor Q.-hoz, és azt mondja: “Helló.”

MÁRIA

“Egy napon óvodát nyitok, négyszer fogok férjhez menni, vagyont szerzek a tőzsdén, és híres sebész leszek” – mondja a részeg Mária.

Ez *nem* sorskönyv. Először is, egyik ötlet sem származik Mária szüleitől. Ők gyűlölték a gyerekeket, nem hittek a válásban, úri huncutságnak tartották a tőzsdét és pénzéhes rablónak a sebészeket. Másodszor, Mária személyisége amúgy sem volt alkalmas semmi ilyesfélére. Szigorú volt a gyerekekhez, hűvös és frigid a férfiakhoz, fogalma sem volt az üzletről, a keze pedig remegett az ivástól. Harmadszor, Mária már réges-rég elhatározta, hogy a nap folyamán telekügynökként, esténként és hétvégeken pedig alkoholistaként fogja élni az életét. Negyedszer, a fenti tervek egyike sem váltotta ki benne a legcsekélyebb izgalmat sem. Sokkal világosabb kép élt benne mindarról, amivel nem szeretne foglalkozni, mint arról, amivel igen. Ötöd-ször pedig, aki csak ismerte, mindenki pontosan tudta, hogy Máriának soha esze ágában sem volt, hogy belekezdjen a fenti dolgok bármelyikébe.

A sorskönyhöz a következőkre van szükség: (1) Szülői utasítások. (2) Ennek megfelelő személyiségfejlődés. (3) Gyermekek

kori elhatározás. (4) A sikerhez vagy a kudarchoz vezető mód-szerek tényleges alkalmazása és (5) Meggyőző attitűd (avagy ütőképes beállítódás, ahogy manapság mondják).

Könyvünkben megvizsgáljuk, mit is tudunk a sorskönyv működéséről, és mit tehetünk a kedvező változás érdekében.

B · A SZÍNHÁZ ÉS AZ ÉLET

A színdarabok forgatókönyvei intuitív módon az életből veszik témájukat, ezért nem árt, ha megvizsgáljuk a kettő közötti kapcsolódásokat és hasonlóságokat.¹

1. Mindkettő korlátozott számú témából épül fel, melyek közül a legismertebb az Ödipusz-tragédia. A görög drámairodalom és mitológia szinte minden létező témát felölel. Más népeknek is megvoltak a maguk nyers ditirambusai és vad orgiái az ősi színművekben, ám a görögök és a héberek voltak az elsők, akik irodalomká formálták és lejegyezték az emberi lét otthonos és ismerős mintázatait. Az emberi lét valóban hemzseg az olyan figuráktól, mint az epikus Ágon, Pathosz, Trénosz és Teofanosz az Ősi Rítusokban, de az ilyesmit sokkal könnyebben megérthetjük, ha hétköznapi nyelven játsszák el őket. A férfi és a leányka érzelmes románca a holdfényben, de már döngve és lángot fújva vagy lopakodva közelg a Szörnyű Rém, Bimm-Bumm! Piff! Paff! Csihi-puhi, bekaplak, szétmorzsollak, földbe döngöllek, itt a vég! Voltaképpen már minden ember sorsát megírták a régi görögök. Ha kedvelik az istenek, hát jól szórakoznak rajta, és végül megmentik. Ha nem, akkor nagy baj van, ha pedig az illető meg akar szabadulni a ránehezülő átoktól, és kissé kényelmesebben szeretne élni, akkor terápiába megy, és páciens lesz belőle.

A tranzakcionista sorskönyv-analitikus számára ez azt jelenti, hogy ha ismerjük a forgatókönyvet és a szereplőket, akkor bejósolhatjuk a végkifejletet is, ha csak valami változás nem jön

közbe. A pszichoterapeuta számára éppoly világos, mint a drámakritikus számára, hogy Médea elszánta magát gyermekei megölésére, hacsak valaki le nem beszéli őt erről. S ugyanúgy világos mindkettejük előtt, hogy az egész dolog sohasem történt volna meg, ha Médea nem blicceli el a heti csoportterápiás ülést.

2. Nemcsak bizonyos életutaknak van bejósolható végkifejletük, ha hagyjuk őket a maguk útján menni, hanem a drámában is szükség van bizonyos módon elhangzó párbeszédekre ahhoz, hogy megérthessük a darab logikáját. A színházban és az életben egyaránt követelmény, hogy a szerepet mindenki pontosan megtanulja, és megfelelőképpen mondja el, továbbá, hogy a szereplők odafigyeljenek egymás végszavaira, különben nem bontakozhatna ki a cselekmény. Ha a hős meggondolja magát, és menet közben énállapotot vált, akkor a többiek is másként reagálnak. Ez valójában játékontás, és a terápiás sorskönyv-analízisnek éppen ez a célja. Ha Hamlet kuplét kezd dúdolgatni, akkor Ophelia is jobb kedvre derül, és az egész darab vígjátékká szelídül. Kéz a kézben lelépnek a színről, ahelyett, hogy a kastélyban settenkednének – pocsék egy darab, de mennyivel jobb élet!²

3. A sorskönyvet próbálgatni és finomítani kell, hogy az igazi életdráma zökkenőmentesen megtörténhessen. Ez kicsit olyasmi, mint a színházi olvasó próbák, próbák és főpróbák a premier előtt. Életünk sorskönyve a kora gyermekkorban úgynevezett protokollok formájában kezdődik. A darabnak kezdetben csak kevés szereplője van. Színésztársaink a szüleink és a testvéreink, ha pedig árvaházban nevelkedünk, akkor a szobatársaink és a nevelőink. Mindenki mereven, szóról szóra játssza a szerepét, hiszen maga a család sem más, mint intézmény, ahol a gyermek rendszerint nem túl sok lelki rugalmasságot tanul. A serdülőkorban életünk színpada kitágul. Ekkor keressük meg azokat a partnereket, akik hajlandóak eljátszani a mi sorskönyvünkben előírt szerepeket (ők azért teszik ezt meg nekünk, mert az ő sorskönyvükhöz miránk van szükségük). Ez az időszak arra

való, hogy stilizálgassuk a szöveget, finomítgassuk a cselekmény részleteit. A serdülőkor (a sikeres öngyilkosságokat leszámítva) olyan, mint a főpróba, mint a Nagy Előadás előtti vidéki hakni. A sorskönyv a végén ér el a csúcspontját, ekkor söpörjük be életünk “nyereségét”. Ha jó volt a sorskönyvünk, akkor vidám búcsúvacsora után távozunk, ha rossz volt, akkor a kórházi ágyról, a börtöncella vagy a zárt osztály ajtajából, az akasztófa alól vagy a halottasházból rebejük el a végszót.

4. Csaknem minden sorskönyvben meg van írva a “jó fiú” és a “rossz fiú”, valamint a “nyertes” és a “vesztes” szerepe. Hogy ki a jó és ki a rossz³, ki a vesztes és ki a nyertes, az sorskönyvenként változik, a lényeg az, hogy e négy szerep mindig jelen van, és esetenként kombinálódik. A cowboyfilmekben a jó fiú egyben nyertes is, a rossz fiú pedig kötelezően veszít. A jó fiú bátor, jóképű, becsületes és tiszta szívé, a rossz fiú alattomos, csúnya, gonosz és nőcsábász. A nyertes életben marad, a vesztes felakasztják vagy lelövik. A szappanoperában a jó kislány férjhez megy, a rossz kislány elveszíti a Férfit. A karrierdarabokban a nyertes köti a legjobb üzletet, és ő kapja a legjobb állást, az ostoba vesztes pedig hoppon marad.

A sorskönyvanalízisben a nyerteseket “hercegnek” vagy “hercegnőnek”, a veszteseket “békának” nevezzük. Az analízis célja, hogy a békákat herceggé vagy hercegnővé változtassa. Ezért a terapeutának ki kell találnia, kik a jó fiúk és kik a rossz fiúk a páciens sorskönyvében, s azt is, miképpen kíván az illető nyertessé válni. A páciens rendszerint nem siet herceggé változni, hiszen nem azért jött a terápiába – rendszerint csupán az a célja, hogy ügyesebb vesztes lehessen. Ez természetes, hiszen ha ügyesebb vesztesé válik, akkor sokkal kényelmesebben élhet a régi sorskönyvében, ha pedig átalakul nyertessé, akkor az összes addigi kacsatot ki kell dobnia a szemétkébe, és előlről kell kezdenie mindent.

5. Minden sorskönyv alapvetően egy és ugyanazon kérdésre válaszol: “Mit mondasz a Helló után?” Ödipusz király drámája

és a való életbeli ödipális konfliktus is ugyanerről szól. Akárhányszor nála idősebb emberrel találkozik, Ödipusz először is köszön. Azután a sorskönyve értelmében felteszi a kérdést: “Akarsz harcolni?” Ha az idősebb férfi nemmel válaszol, Ödipusznak nem marad más, mint hogy érdektelen apróságokról kezdjen beszélni. A végén zavartan kinyögi: “Örülök, hogy találkoztunk”, és odébbáll. Ha a beszélgetőtárs igennel felel, Ödipusznak felujjong, hiszen végre meglelte a maga emberét, és immár pontosan tudja, mit kell mondania.

6. A való életbeli sorskönyveket is “menedzselni”, időben szervezni kell, akárcsak a színdarabokat. Ezt a tényt jól illusztrálja, ha például kifogy az autónkból a benzin. Ez mindig úgy zajlik, hogy már órákkal-napokkal előtte látjuk, hogy fogytán a benzinünk, és tudjuk, hogy tankolnunk kell, ám valamilyen oknál fogva elmulasztjuk ezt. Gyakorlatilag lehetetlen, hogy a dolog előzetes figyelmeztető jelek nélkül történjen meg, az ilyen történet a vesztes sorskönyv szerves része. Sok nyertessel egész élete során egyszer sem fordul elő, hogy autója az országút közepén kifogyjon a benzinből.

A sorskönyvek alapja a szülői programozás, s ezt a gyermek három okból fogadja el. (1) Értelmet és célt ad az életének. A gyermek sok mindent mások kedvéért, elsősorban a szülei szeretetéért tesz meg. (2) Lehetőséget ad neki arra, hogy (a szülei számára) elfogadható módon strukturálja be az idejét. (3) Az embereknek szükségük van arra, hogy megmondják nekik, hogyan kell végezniük a dolgokat. A saját kárunkon történő tanulás nagyon lelkesítő lehet, de korántsem praktikus. Valaki nem attól válik jó pilótává, hogy összetör egy pár gépet, amíg rá nem jön, hol hibázta el a manővert. Más kárán szokás tanulni, nem feltétlenül a magunkén. A sebészek is tanártól kell tanulnia, nem a saját elfuserált vakbélműtétjeiből. Ezért a szülők igyekeznek megtanítani gyermekeiket mindarra, amit valaha ők megtanultak, vagy úgy vélnek, hogy megtanultak. Ha vesztesek, akkor a vesztes életprogramjukat adják tovább, ha nyertések,

akkor a nyerteset. Mindebből hosszú távon valamiféle történet kerekedik ki. Míg a végeredmény jó vagy rossz mivolta jórészt a szülői programozástól függ, a konkrét sztorit maga a gyermek gondolja ki.

C · MESÉK ÉS MÍTOSZOK

A sorskönyv első és legarchaikusabb változata, a “protokoll” vagy ősmese akkor alakul ki, amikor a gyermek a saját családján kívül még szinte alig ismer valakit a világból. Ekkor feltehetőleg még mindenható, mágikus erejű óriásoknak látja a szüleit, már pusztán azért is, mert háromszor olyan magasak és ötször akkora súlyúak, mint ő.

Ahogy növekszik és okosodik, egy sokkal emberszabásúbb és romantikusabb világ tárul fel előtte. Ekkor születik meg az ősmese első átírata, melyben szerepet kapnak az újonnan megjelenő figurák. Megfelelő körülmények esetén tündérmesék és állattörténetek sietnek a gyermek segítségére. Ezeket kezdetben a mama, később ő maga olvassa. E mesékben is van mágia, ám ez valahogy szelídebb és kezelhetőbb. A gyermek képzeletébe belépnek az állatvilág lakói: a melegvérű játszótársak, a félelmetes kígyók, a távoli, rettenetes sárkányok és egyéb rélmények. Ha a gyerek nem olvas, e figurák akkor is elárasztják őt a televízióból és a moziból. Ha pedig se könyv, se tévé, se mama nincs a láthatáron, akkor is lát legalább egy tehenet vagy pókot, melynek alapján elszabadulhat a képzelete.

Az első fejlődési szakaszban a gyermek csupa mágikus hatalmú embert lát maga körül, akik néhanapján állat módjára viselkednek. Ebben a második szakaszban már ő maga tulajdonít emberi vonásokat az állatoknak – ez a szokás fennmarad az olyan felnőtteknél, akik sok időt töltenek istállóban, állatkeretekben vagy delfináriumokban.

A harmadik szakaszban, a serdülőkorban a gyermek még egyszer áttekinti sorskönyvét, hogy hozzáigazítsa a jövőhöz, amit azért kicsit még mindig romantikusnak és aranylóan ragyogónak képzel el. Ahogy telnek-múlnak az évek, a sorskönyv egyre jobban belesimul a valóságba, s a szerep diktálta végszavakra megérkeznek a társaktól elvárt válaszok. Több évtized múltán a gyermek” már a búcsúelőadás részleteit színezteti. A terapeuta feladata, hogy valamiképp megváltoztassa ezt a búcsúelőadást.

Az alábbiakban bemutatunk néhány példát, amely rávilágít a mítoszok, tündérmesék és a valóságos emberek közötti hasonlóságra. A tranzakcióanalízis elméletéből indulunk ki: a korábban már bemutatott Marslakó szemével figyeljük meg a dolgokat. Neki magának is megvan a saját mítosza – őt azért találták ki a játszma- és sorskönyv-analitikusok, hogy segítségével tárgyilagosabban szemlélhessék a földi emberek életét. Márió, a Marslakó tehát leszáll a Földre, mert azt a feladatot kapta ott-hon, hogy majd mesélje el, mit látott. Nem azt kell majd elmondania, amit a Földlakók bemesélnek neki a saját életükről, hanem azt, amit valóban lát. Máriót nem a nagy szavak, a grafikonok és a statisztikák érdeklik, hanem az, hogy mi történik valójában. Nézzünk meg Márió szemével egy régi görög mítoszt, Európé elrablásának történetét.

EURÓPÉ ELRABLÁSA

Európé Poszeidón unokája volt. Egy napon éppen virágot szedett a tengerparti fővényen, amikor megjelent és a lábához térdelt egy gyönyörű bika. A bika oly csodálatosan bűgött, és oly könnyöngően tekintett rá, hogy Európé megértette, azt kívánja, hogy felüljön a hátára. Európét vonzotta a kínálkozó jó mulatság. Ám alighogy felszállt, a bika elzúgott vele a tengeren, mivel nem más volt, mint az álruhás Zeusz – akiről tudvalevő, hogy

egy szép lányért minden ravaszságra képes. Európé végül is nem sokat vesztett a kalandon, hiszen Krétára érkezése után három királynak adott életet, és elneveztek róla egy kontinenst. Mindez állítólag időszámításunk előtt 1522-ben történt.

A lányrabló Zeusz meglehetősen furcsa családból származott. Apjának, Kronosznak hat gyermeke volt. Ebből az első ötöt rögtön a születésük után megette. Így hát amikor a kis Zeusz hatodikként a világra jött, anyjának jó oka volt, hogy elrejtse őt, és így is tett. Egy pólyába csavart követ adott át Kronosznak, amit az apa azonnal behabzsolt. Amikor Zeusz felnőtt, a nagyanya segédletével arra kényszerítették Kronoszt, hogy öklendezze ki a követ és az öt kisbabát is, akiket régebben megevett: Hadészt, Poszeidónt, Hesziát, Démétért és Hérát. Amikor Zeusz és Európé között véget ért a románc, Európé összeállt az egyiptomi királlyal, Danaossal, és leányt szült neki, Amümónét. Amümóné apja, a király, elküldte leányát, hogy hozzon vizet Argosz városába. A leány így is tett, ám eközben meglátta őt Poszeidón, és heves szerelemre gyulladt iránta. Megmentette őt egy felhevült szatírtól, és azonmód magáévá is tette – mit sem törődve azzal, hogy ő voltaképpen a lány üknagyapja volt, lévén hogy Amümóné anyja, Európé az ő saját unokája volt. (Mint ahogy Zeusz, aki annak idején bika képében elragadta Amümóné anyját, Európét, voltaképpen Amümóné anyai nagybátyja volt.)

Most pedig kövessük végig e családtörténet főbb tranzakcióit az ingerek és a válaszok mentén. Természetesen minden válasz ingerként szolgál a soron következő tranzakcióhoz.

1. Inger: egy szépséges ifjú hölgy virágot szed a mezőn.
Válasz: egy szerelmes természetű isten, az ő bácsikája, arany bikává változik.

2. Válasz: a lány megveregeti a bika oldalát, és megsimogatja a fejét.
Válasz: a bika kezét csókol neki, és szerelmes pillantásokat küld feléje.

3. A lányka a bika hátára pattan. A bika elrabolja őt.

4. A lányka félelmet és csodálkozást mutat, és megkérdezi a bikát, ki is ő valójában. A bika megnyugtatja őt, és minden jól végződik.

5. Inger: az apa felfalja a gyermekeit. Válasz: az anya követ etet vele.

6. Válasz: a megmentett fiúgyermek arra kényszeríti az apát, hogy okádjá elő a megevett gyermekeket és a lenyelt követ.

7. Inger: egy szépséges leányt az apja vízért küld. Válasz: a lány kalandba keveredik egy szatírral, akit manapság inkább “nagy kannak” neveznénk.

8. Inger: a lány szépsége begerjeszti az üknagypapát. Válasz: az üknagypapa megmenti őt a szatírtól, és elragadja.

A sorskönyv-analitikus számára e mitikus tranzakciósorozat legfőbb vonása az, hogy minden panasz és tiltakozás ellenére Európé sohasem mondja nyíltan, hogy “Stop!”, vagy hogy “Azonnal vigyél vissza!”, hanem ehelyett gyorsan átkapcsol, és elrablójának kilétét tudakolja. Más szóval, a sikongatások közepette gondosan ügyel arra, nehogy elrontsa a drámát, és belenyugszik a sorsába. Lamentálása így kétesélyes jelleget ölt, amit Marslakó-nyelven játszamazásnak vagy sorskönyvvezéreltségnek mondhatunk. Európé valójában a “Megerőszakolódsi” című játszmat játssza, ami kiválóan beleillik a saját sorskönyvébe - nevezetesen, hogy királyok anyja legyen, feltéve, ha mindez “akarata ellenére” történik. Az elrabló személye iránti heves érdeklődés nem a legjobb módszer az illető elbátortalanítására; a tiltakozás azonban felmenti Európét a felelősség alól.

Van egy sokkal közismertebb sztori, amely szinte az összes fenti tranzakciót tartalmazza, bár kissé más sorrendben – és pedig nem más, mint a Piroska és a Farkas. Számos művelt országban már egész kicsi kortól ezzel tömik a gyerekek fejét, nem csoda hát, ha szárnyakat kap a képzeletük.

PIROSKA ÉS A FARKAS

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy aranyos kislány, akit Piroskának hívtak. Egy napon az édesanyja elküldi őt az erdőbe, hogy ételt vigyen a nagymamájának. Piroska útközben találkozik a csábító Farkassal, aki igencsak jó kis husinak gondolja őt. A Farkas ráveszi Piroskát, hogy ne siessen, érezze jól magát, térjen le az ösvényről, és szedegessen virágot. Amíg Piroska ekként késlekedik, a Farkas elmegy a Nagymama házába, és felfalja az idős hölgyet. Mire Piroska megérkezik, a Farkas úgy tesz, mintha ő lenne a Nagymama, és maga mellé invitálja Piroskát az ágyba. Piroska rá is pattan a nyoszolyára, bár észlel néhány olyan jelet a Farkas testén, melyek arra vallanak, hogy a Farkas nem kifejezetten azonos a Nagyival. A Farkas először türelmesen gyözködi Piroskát, majd felfalja (kétségkívül anélkül, hogy előzőleg hosszan rágsálya volna). Nemsokára jön a Vadász, és megmenti Piroskát, oly módon, hogy felvágja a Farkas hasát, és így a Nagymama is épségben kijöhet. Ezután Piroska örömet segítkezik a Vadásznak abban, hogy telepakolják kövekkel a Farkas hasát. A mesének olyan változata is van, ahol a Vadász fejszével öli meg a Farkast, még éppen az utolsó pillanatban, mielőtt a gazfickó felfalná szegény Piroskát.

Újra a régi elcsábítási jelenetet látjuk hát, a virágot szedegető ártatlan lánykával és az őt becsapó fondorlatos vadállattal. Az állat szeret gyerekeket falatozni, ám kövekkel a hasában végzi. Akárcsak Amümóné, Piroska is egy apróbb megbízatás teljesítése közben keveredik bajba a Farkassal, és ő is összebarátkozik a megmentőjével.

A Marslakó számára a fenti két történet érdekes kérdéseket vet fel. Ő egy az egyben vesz mindent, még a beszélő Farkast is, habár sohasem látott ilyesmit. A tények ismeretében elgondolkodik, miről is szól ez az egész, és vajon miféle emberekkel történnek efféle dolgok. Az alábbiakban bemutatjuk a Marslakó gondolatait.

A MARSLAKÓ ÉRTELMEZÉSE

Egy napon a Mama elküldi Piroskát az erdőbe, hogy ebédet vigyen a Nagymamának, s a kislány útközben találkozik a Farkassal. Miféle anya az, aki a rengetegbe küldi kislányát, holott tudja, hogy ott hemzsegnék a farkasok? Miért nem megy ő maga, vagy legalább miért nem kíséri el Piroskát? Ha a Nagymama valóban olyan gyámoltalan és beteg, akkor miért hagyja őt egyedül a távoli kunyhóban? Ha pedig Piroskának mindenképpen egyedül kell mennie, miért nem figyelmezteti őt, hogy ne álljon le farkasokkal trafikálni? A történetből világosan kitűnik, hogy Piroskának soha senki nem mondta, hogy az ilyesmi veszélyes. Ilyen ostoba anya nincsen, ezért élhetünk a gyanúperrel, hogy talán meg akart szabadulni a kislányától. Persze azért ritka egy liba ez a Piroska is: hogyan lehetséges, hogy miután megnézi a Farkas szemét, fülét, mancsait és fogait, még mindig azt hiszi, hogy ő a Nagymama? És vajon miért nem menekül el hanyatt-homlok? Meg hát, valljuk meg, elég galád kis lény lehet az olyan, aki köveket gyűjtöget, hogy majd a Farkas hasába gyömöszölje őket. Egy jóérzésű kislány semmi esetre sem állt volna meg virágot szedni, hanem azt gondolta volna magában: “Ez a disznó meg fogja enni a nagymamámat, ha nem keresek sürgős segítséget.”

A Nagymama és a Vadász sem állnak minden gyanún felül. Ha a történet drámai alakjait valós személyeknek tekintjük, akkor elmondhatjuk, hogy mindegyiküknek megvan a maga sorskönyve, és életük Marslakó-szemszögből nézve nagyon is összefonódik.

1. Az Anya szemmel láthatóan arra törekszik, hogy “véletlenül” elveszítse kislányát, de legalábbis valami ilyesmit szeretne sóhajtozni: “Hát nem borzasztó, hogy az ember még csak le sem mehet sétálni a parkba anélkül, hogy ott ne ólálkodna egy farkas...” stb.

2. A Farkas ahelyett, hogy nyulakat meg hasonlókat evett volna, kicsikét túllőtt a célon, és tudnia kellett, hogy ez nem vezet jóra, tehát mintegy kihívta maga ellen a sorsot. Fiatalkorában valószínűleg Nietzsche vagy hasonlót olvasgathatott (ha tudott beszélni és meg tudta kötni a fején a Nagymama sapkáját, hát miért ne tudhatott volna olvasni is?), és valami ilyesféle mottó szerint élhetett: “Élj veszélyesen, és halj meg dicsőségesen!”

3. A Nagymama egyedül él, és nyitva hagyja az ajtaját, mintha arra várna, hogy valami érdekesség történjen – olyasmi, ami soha nem eshetne meg, ha a családja körében pergeti napjait. Lehet, hogy éppen ezért nem költözött hozzájuk vagy legalábbis a szomszédságukba. Minthogy Piroska még igencsak kicsi, a Nagymama is valószínűleg elég fiatal lehet ahhoz, hogy kaland után sóvárogon.

4. A Vadász napnál világosabban a Megmentő szerepét játssza, olyasvalakiét, aki szívesen túlórázik annak érdekében, hogy helyes kislányok előtt villoghasson ellenfelei legyőzésével: jó kis kamaszsorskönyvet jelenít meg.

5. Piroska elég kifejezetten értésére adja a Farkasnak, hol találhatja meg újra, és még ágyba is bújik vele. Semmi kétség, a “Megerőszakolódsí” nevű játszmát játssza, a dolog végén pedig kifejezetten elégedettnek tűnik.

Az igazság az, hogy a történet minden szereplője kalandot keres, mégpedig bármi áron. Ha a végén névértéken vesszük a nyereséget, akkor az egész jól kitervelt akció csak azért történt, hogy átverjék a Farkast, hogy előbb ő higgye, hogy mindenkinek túljárt az eszén, és ehhez Piroskát használták csaléteknek. A sztori tanulsága így hát nem az, hogy ártatlan kislányok tartózkodjanak a farkasoktól hemzsegő erdőben történő mászkálástól, hanem az, hogy a farkasoknak kell óvakodniuk ártatlan kinézetű kislányoktól és azok nagymamáitól; röviden, a farkasoknak nem tanácsos egyedül az erdőbe merészkedniük. Ugyancsak felmerül az az érdekes kérdés is, vajon mivel múlatta ide-

jét az édesanya, miután egy teljes napra megszabadult a kislányától.

Ha mindez túl cinikusnak vagy malackodóan viccesnek tűnik, nézzük meg, hogyan viselkedik Piroska a valóságos életben. A kulcskérdés az, hogy ilyen anya mellett, ilyesféle élmények birtokában hogyan viselkedik az immár felnőtt Piroska.

A PIROSKA-SORSKÖNYV

A pszichoanalitikus irodalom igen nagy figyelmet szentel a Farkas hasába pakolt kövek szimbolikus jelentőségének. A tranzakcióanalitikust azonban sokkal inkább az emberek közötti tranzakciók érdeklik.

A harmincéves Klára azzal jött a terápiába, hogy fejfájás gyöttri, depressziós, nem tudja, mit kezdjen az életével, és nem talál megfelelő udvarlót. Ő is piros kabátot viselt, mint Doktor Q. addigi praxisában minden Piroska. Ő is mindig közvetett módon próbált meg segítőkész lenni. Egy nap azzal nyitott be a rendelőbe:

– Egy beteg kutya fekszik lent az utcán. Nem akarja felhívni az Állatmentő Szolgálatot?

– Miért nem hívja fel őket maga? – kérdezte Doktor Q.

– Én? Hogyhogy én? – vágta rá megrökönyödve Klára.

Ő maga sohasem mentett meg senkit, ám mindig pontosan tudta, hol található a megmentő. Ez nagyon is tipikus Piroska-helyzet. Doktor Q. ezután megkérdezte Klárától, dolgozott-e valaha olyan irodában, ahol valakinek le kellett szaladnia a közértbe tízóraiért a többieknek. Klára persze dolgozott ilyen helyen.

– És ki ment le a boltba?

– Természetesen én – válaszolta Klára.

A történet sorskönyvi jellege a következőkből adódik: hat- és tízéves kora között anyja gyakran elküldte Klárát az (anyai) nagymamához, hogy ott játsszon és apró feladatokat lásson el.

Gyakran előfordult, hogy Klára nem találta otthon a nagymamát, ezért sokszor a nagypapával játszadozott, mégpedig olyat, hogy a papus a ruhája alatt tapogatózott. Ezt sohasem említette anyjának, mert tudta, hogy anyja csak felmérgeződne rá, és hazugnak nevezné.

Manapság Klára gyakran találkozik férfiakkal és “fiúkkal”, de két-három randevú után szakít velük. Mindig elmeséli Doktor Q.-nak a legutóbbi szakítás történetét, és amikor a terapeuta megkérdezi, mit gondol, mi lehetett az ok, Klára kacajra fakad: “Hahaha! Hát mert ő is csak afféle farkaskölyök volt!” Így hát Klára éveket töltött az életéből azzal, hogy szendvicsekért mászkált a Pénzügyi Negyed erdejében, és hessegette magától a farkaskölyköket. Milyen unalmas, depresszív módja a létezésnek! Életének legizgalmasabb eseménye a nagypapával való affér volt. Úgy látszott, Klára azzal tölti hátralévő éveit, hogy a dolog megisméltlódására vár.

Ez az eset jól mutatja, hogyan is él Piroska a történet lezárulása után. A farkaskaland volt a legérdekesebb esemény, amit valaha is átélt. Amikor felnőtt, állandóan csak erdőkben csavargott, élelmet szállított másoknak, és örökösen egy újabb farkas megpillantásában reménykedett. Ám csupán farkaskölyökbe botlott, akiket aztán önérzetesen lerázott. Klára története elmondja nekünk, miről is szólt voltaképpen a farkastörténet; és miért volt Piroska oly bátor, hogy még ágyba is bújt vele: a Farkas nem más volt, mint a Nagypapa.

A való életbeli Piroska-történet jellemzői tehát a következők:

1. Az anya apróbb megbízatásokat ad a lányának.
2. A Nagypapa szexuálisan elcsábítja a kislányt, aki erről nem számol be anyjának. Ha elmondta volna, hazugnak tartották volna. A kislány ezért néha úgy tesz, mintha túlságosan ostoba volna ahhoz, hogy megértse, mi is folyik valójában.
3. Ő maga sohasem ment meg embereket, de szeret megmentési jeleneteket szervezni, és maga is keresi az ilyen alkalmakat.

4. Felnőttkorában is mindig őt választják ki apróbb megbízások teljesítésére. Gyakran csavarog kislány módjára, ahelyett, hogy méltóságteljesen sétálgatna.

5. Mindig arra vár, hogy most végre valami igazán izgalmas történik vele, ám eközben halálosan unatkozik, mivel manapság csupán farkaskölykökkel találkozik, akiket mélységesen lenéz.

6. Szeret köveket tömködni farkasok hasába vagy ennek való életbeli megfelelőjét csinálni.

7. Még nem világos, hogy a férfi pszichiáter azért van-e ott, hogy megmentse őt, vagy csupán a kedves, nem szexuális nagypapa szerepét játssza, akivel Piroska kényelmesen és enyhén nosztalgikusan érzi magát, és akivel csak azért tölti az idejét, mert az igazi nagypapa nem elérhető.

8. Nevet és helyesel, amikor a pszichiáter megemlíti, hogy Piroskára emlékezteti őt.

9. Egészen különös módon, mindig piros kabátot visel.

Meg kell jegyeznünk, hogy Piroska anyjának, anyai nagypapjának és anyai nagyanyjának sorskönyve egymást kiegészítő módon kell hogy működjön annak érdekében, hogy az effajta szexuális incidensek egynél többször megtörténhessenek. A mese happy endje is meglehetősen mondvacsinálnak tűnik, és feltehetően ritkán fordul elő a való életben. A mesét mondó szülők valójában nagyon is résen vannak, és a happy end a jóakarátú, ám keneteljesen hazug Szülői énállapot beavatkozása a történetbe. A gyerekek által kitalált mesék sokkal realiztikusabbak, és nem feltétlenül végződnek megnyugtatóan – sőt, az igazság az, hogy a legtöbbször hajmeresztő végkifejletbe torkollanak.⁴

D · A HULLAMEREVSÉGRE VÁRVA

A sorskönyvelemzés egyik célja, hogy a páciens élettervét összhangba hozza az emberiség történelmi alapon nyugvó pszichológiájával. Ez a pszichológia vajmi keveset változott bar-

langlakó őseinktől kezdve, a korai földművelő közösségek és a közel-keleti despotikus társadalmak világán át a mai napig. Joseph Campbell a következőket írja *Az ezerarcú hős* című művében, amely a sorskönyvanalízis egyik legjobb tankönyve:

“Freud, Jung és követőik cáfolhatatlanul bebizonyították, hogy a mítoszok logikája, hősei és cselekményei a modern időkben is tovább élnek... Ödipusz legújabb inkarnációja, a Szépség és a Szörnyeteg románca ezen a délutánon is ott áll a Negyvenkettedik utca és az Ötödik sugárút sarkán, és várja, hogy zöldre váltson a lámpa.” Campbell rámutat, hogy míg a mítoszok hőse világtörténelmi jelentőségű diadalt arat, a tündérmesék hőségének csupán szerény házi győzelem adatik. A páciensek pedig páciensek maradnak, tehetjük hozzá, hiszen ők sohasem érik el a vágyott győzelmet, ám furcsamód mégiscsak valahogy túlélnek a dolgokat. Ezért keresik fel a doktort, minden titkok és minden hatalmak titkos birtokosát. A terapeuta pontosan ugyanazt a szerepet tölti be, mint amit a mítoszok és tündérmesék Bölcs Öregembere: átsegíti a hőst a sors keze által szőtt kalandok megpróbáltatásain és rémségein.”

A páciens Gyermekije mindenesetre így látja a dolgot, függetlenül attól, hogy a történetet a Felnőtt meséli, és az is teljesen biztos, hogy az emberiség történetének kezdete óta minden gyermeknek ugyanazokkal a problémákkal kellett megküzdenie, és a rendelkezésére álló fegyverek is ugyanazok voltak. Amikor a lényegre kerül a sor, az élet ugyanaz a régi bor új edényben: a kókusz- és bambuszedényt felváltotta a kecskebőr tömlő, a bőrtömlőt a fazék, a fazekat az üveg, az üveget a műanyag, ám maga a szőlő vajmi keveset változott – ugyanaz a jó öreg részegség a felszínen, és ugyanaz a régi üledék a hordó alján. Ahogy tehát Campbell mondja, igencsak kevés változottságot találunk a kalandok lefolyása és a szereplők jelleme terén. Ezért, ha ismerjük a páciens sorskönyvének bizonyos elemeit, nagy biztonsággal bejósolhatjuk, merre is tart az emberünk, és segíthetünk neki irányt változtatni, még mielőtt a

vesztébe rohana. Ezt nevezik preventív pszichiátriának avagy “javulásnak”. Még jobb, ha rá tudjuk őt venni arra, hogy módosítsa vagy hagyja abba a sorskönyvét, ez a gyógyító pszichiátria, avagy a “gyógyulás”.

Ezért nem feltétlenül szükséges, hogy pontosan megtaláljuk azt a mítoszt vagy tündérmesét, amelyet a páciens követ; de minél jobban megközelítjük, annál jobb. Az ilyesfajta történeti megalapozottság nélkül gyakorta tévedésbe esnénk. A páciens életének egyetlen epizódja vagy kedvenc játszmája tévútra vihet bennünket a sorskönyv egészét illetően; ugyanilyen félrevezető lehet, ha csupán egyetlenegy állatszimbólum meglétére alapozzuk következtetéseinket. Ha azonban a páciens életét összevetjük a páciens Gyermekejében eltervelt koherens történettel, amely valójában a több száz vagy több ezer éve túlélő mítoszok fonalát követi, akkor olyan szilárd fogódzóra bukkanunk, amely megfelelő ötleteket ad arra nézve, hogy miképpen segíthetjük őt a szörnyű végkifejlet elkerülésében.

“A HULLAMEREVSÉGRE VÁRVA” CÍMŰ SORS KÖNYV

A tündérmesében fellelhető olyan sorskönyvi elemek, amelyeket máskülönben elég nehéz lenne megtalálni. Ilyenek például a “sorskönyvi hiedelmek”. A tranzakcióanalitikusok úgy gondolják, hogy a pszichiátriai tünetek az önbecsapás valamely formájából származnak. A pácienseket azért lehet meggyógyítani, mert egész életük szerencsétlenségét valamiféle képzeleti koholmány táplálja.

A “Frigid nő”, avagy “A hullamerevségre várva” című sorskönyv alapja az, hogy az anya állandóan azt duruzsolja a lánya fülébe, hogy a férfiak vadállatok, ám a feleség dolga az, hogy megadóan tűrje bestialitásukat. Ha az anya elég szívós, a lányka még akár azt is gondolhatja, hogy a legelső orgazmusába bele fog halni. Szerencsére az ilyen anyák egyben óriási sznobok is,

így hát lehetővé válik egy ellensorkönyv, amely némileg feloldozza a szörnyű átkot: a lányka élhet szexuális életet, feltéve, ha egy Nagyon Fontos Személyhez megy feleségül, például a Hófehér Paripán Érkező Királyfihoz. Ha pedig ez nem sikerül, akkor az újabb hamis üzenet a következőképpen hangzik:

“Minden bajod megszűnik, ha eljő a menopauza, mert onnan kezdve örökre megmenekülsz attól a veszélytől, hogy szexinek kelljen érezned magad.”

Úgy tűnik, máris nyakon csíptünk három tévhitet: Orgathanatosz avagy a Halálos Orgazmus, a Hófehér Paripán Érkező Királyfi és az Áldott Megkönnyebbülés avagy a megtisztító, megváltó menopauza. Ám ezek egyike sem igazi sorkönyvi hiedelem. A lányka a maszturbáció során már kipróbálta Orgathanatoszt, és tudja, hogy a dolog korántsem végzetes. Az sem igazi illúzió, hogy eljő a Királyfi hófehér paripán, mivel valóban lehetséges ilyen férjet találni, éppúgy, ahogyan ötösünk lehet a lottón vagy négy ászunk a pókerban. Mindez persze elég valószínűtlen, de korántsem misztikus – ilyesmik előfordulnak Az Áldott Megkönnyebbülés pedig nem igazán olyasvalami, amire a lányka Gyermekije vágya. A valódi sorkönyvi hiedelem megtalálásához az szükséges, hogy megtaláljuk “A hullamerevségre várva” című sorkönyvnek megfelelő tündérmesét.

CSIPKERÓZSIKA TÖRTÉNETE

Egy gonosz tündér megjósolja, hogy Csipkerózsika megsúrja az ujját az orsóval, és holtan fog összerogyni. Egy másik tündér száz évnyi szundikálásra enyhíti az átkot. Tizenöt éves korában Csipkerózsika valóban megsúrja az ujját, és mély álomba merül. Ugyanebben a pillanatban a kastély összes többi lakója is elalszik. Az elkövetkező száz évben számos herceg próbál áthatolni a lány köré nőtt bozóton, ám mindegyikük kudarcot vall. A száz év leteltével megérkezik az a bizonyos Királyfi, aki bejuthat

Csipkerózsikához, mert a bozót beengedi. A Királyfi rátalál a hercegnőre, megcsókolja, a lány felébred, és azonnal egymásba szeretnek. E pillanatban a kastély minden lakója felébred, és mintha mi sem történt volna, ott folytatja életét, ahol száz évvel ezelőtt abba hagyta. Csipkerózsika is csupán tizenöt éves, és nem száztizenöt. Egybekelnek a Királyfival, és a mese egyik változatában azóta is boldogan élnek; egy másik változatban ez csupán újabb megpróbáltatások kezdetét jelenti.

A mitológia hemzseg a mágikus álmoktól. A legismertebb talán a tűzgyűrűben szunnyadó Brünhilda története, akit csak egy hős menthet meg, s ez a hős Szigfrid személyében el is érkezik.

Csipkerózsika története számos valós elemet tartalmaz: léteznek lányok, akik megszúrják az ujjukat, és elájulnak, majd tornyaikban álmodnak, és léteznek királyfik, akik csinos lányok után kajtatva járkálnak az erdőt. Az egyetlen, ami nem történhet meg a valóságban, az az, hogy ilyen sokévnnyi szundizás után minden és mindenki ugyanaz maradjon. Ez illúzió azért, mert nemcsak valószínűtlen, hanem lehetetlen is. Pontosan ez az illúzió az alapja “A hullamerevségre várva” című sorskönyvnek: az a hiedelem, hogy a Királyfi eljövetelekor Rózsika még mindig tizenöt éves, és nem harminc, negyven vagy ötven. Az örökifjúság illúziója a halhatatlanság vélelmének szerény testvérkéje. A hús-vér Rózsikával igen nehéz megértetni, hogy a Királyfik általában fiatalok, akik idővel királlyá öregszenek, és végtelenül unalmassá válnak. A sorskönyv-analitikus munkájának az a legkényelmetlenebb része, amikor megpróbálja eloszlatni az ilyesfajta hiedelmeket; amikor kénytelen megértetni a páciens Gyermekijével, hogy ne várjon tovább a Mikulásra. Ilyenkor sokkal könnyebb a páciens kedvenc tündérmeséjével példálózni.

“A hullamerevségre várva” című sorskönyv egyik gyakorlati problémája az, hogy amikor Rózsika végre találkozik az Aranyalmás Királyfival, akkor gyakran rangon alulinak kezdi érezni magát, és beindítja a “Szépséghiba” című játszmát, hogy le-

rántsa a királyfit a saját szintjére. Szegény Rózsi hamarosan azon kapja magát, hogy legszívesebben visszabújna aludni a csipkebozót mögé. Ha viszont eleve alább adja, és megelégszik az Ezüstalmás Királyfival vagy akár Bütyök Jakabbal a szomszéd közértből, akkor becsapva érzi magát, és hibákat kezd felfedezni szíve választottjában. Miközben férjecskéjét szekírozza, lapos oldalpillantásokkal pásztázza a terepet, hátha mégiscsak felbukkan az Aranyalmás Királyfi. Így hát sem a frigid sorskönyv, sem annak mágikus ellensorskönyve nem nyújt megfelelő kielégülést számára. S akárcsak a mesében a boszorkány, Rózsi életébe is belép az Anyós, a Királyfi anyja.

Ez a sorskönyv azért fontos, mert a világon rengeteg ember pocsékolja életét *a hullamerevségre várva*.

E · A CSALÁDI DRÁMA

A sorskönyv feltárásának igen jó módja, ha megkérdezzük az embereket, vajon milyen műfajú színdarab lenne a családjuk története. A családi drámák sok esetben követik a régi görög Ödipusz- és Elektra-darabokat, ahol a fiú harcol a papával a mamáért, vagy a kislány férjhez akar menni apukához.⁵ A sorskönyv-analitikusnak azonban tudnia kell, vajon mit forgatnak a fejükben maguk a szülő. Legyen a mama neve Supideo, a papáé pedig Artcele. Supideo az Ödipusz-dráma ellenpólusa, és az anyának a fia iránti nyílt vagy leplezett szexuális érzéseiről szól. Artcele pedig az Elektra párdarabja, melyben az apának a lánya iránt érzett vágyai jelennek meg. Tüzetes vizsgálattal szinte mindig tetten érhetünk olyan tranzakciókat, amelyek megmutatják, hogy ezek az érzések nagyon is valóságosak, bár a szülő rejtegetni próbálja őket, például úgy, hogy “Perpatvart” vagy hasonló játszmát játszik a gyerekeivel. Furcsamód a legboldogabb szülők sokszor éppen azok, akik nyíltan csodálják gyermekük szépségét.

A Supideo- és Artcele-drámák végtelen sok változatban fordulnak elő, akárcsak az Ödipusz- és Élektra-történetek. Amint a gyerekek felnőnek, e drámák játszhatók úgy is, hogy az anya kikezd a fia barátjával, illetve az apa a lánya barátnőjével. Még “játszmasabb” felállásokban a mama a lánya barátjával, az apa pedig a fia barátnőjével fekszik le. Az ifjú Élektra ezt a bókot viszonzhatja például úgy, hogy járni kezd az anyuka szerelmével, Ödipusz pedig az apa barátnőjével. A családi sorskönyv néha megkívánja, hogy egy vagy több családtag homoszexuálissá váljon; ez társulhat a gyermekek közötti szex és a testvérek közötti incest kapcsolat változataival, a későbbiek során pedig egymás partnerének elcsábításával. A klasszikus Ödipusz- (a fiú álmodik az anyával folytatott nemi kapcsolatáról), illetve Élektra-szerepektől (a lány álmodik az apáról mint szerelmi partnerről) való bármely elhajlás mindenképpen kihat a személy egész életére.

A szexuális vonatkozások mellett a családi dráma még egyéb, valóban szörnyű elemeket is tartalmazhat. Egy megcsalt homoszexuális lány a szerelmese torkának szegezte a kést, és azt kiabálta: “Megengeded, hogy megsebezzelek, de nem engeded, hogy meggyógyítsalak!” Ez lehetne a mottója minden családi drámának, minden szülői gyötrődésnek, minden ifjúkori lázadásnak, és ezt zokogja minden pár, amely még nem egészen érett a válásra. A megsebzett menekülés és a fenti kiáltás az alábbi újsághirdetés marslakó-nyelvű fordítása: “Gyere haza, Mari, minden meg van bocsátva.” S ezért van az, hogy a gyermekek annyira ragaszkodnak még a legszerencsétlenebb szülőhöz is. Sebet kapni fájdalmas élmény, ám olyan végtelenül jólesik, ha utána meggyógyítják az embert.

F · AZ EMBERI SORS

Első hallásra hihetetlennek tűnik, hogy egy hároméves, de hatévesnél semmiképpen sem idősebb gyermek határozza meg az ember egész sorsát, felemelkedését és bukását, de a sorskönyv-elméletnek éppen ez az alapgondolata. Talán könnyebb elhinni ezt, ha kinyitjuk a szemünket, és jól megnézzük, mi történt a világban tegnap, mi történik ma, és várhatóan mi fog történni holnap. Emberi sorskönyvekre bukkanunk a régi emlékműveken, a bírósági tárgyalótermekben, a hullaházakban, a játékkaszinókban és a szerkesztőhöz írt levelekben s ugyanígy a politikai csatározásokban, ahol egész nemzetek térnek le a helyes útról pusztán amiatt, hogy valaki megpróbálja bebizonyítani nekik, hogy amit a szülei mondtak óvodás korában, az az egész világra érvényes. Szerencsére azonban jó sorskönyvek is előfordulnak, sőt van, aki még arra is képes, hogy megszabaduljon tőlük.

Az emberi sors vagy “végzet” azt mutatja, hogy különböző utakon ugyanoda juthatunk, vagy ugyanolyan utakon különböző helyekre. Sorskönyveinket és ellensorskönyveinket a fejünkben hurcoljuk. A Szülői hangok duruzsolják bennünk, mit tegyünk és mit ne tegyünk, s ezek a hangok a Gyermeinkben képekké formálódnak, s mindezeket átszűrve észleljük a világ dolgait. A világban élő ember mások sorskönyvének egész hálójába bonyolódik bele: először a szülőkébe, majd a házastársáéba és végül azokéba, akik az általa lakott életkörnyezetet igazgatják. Emellett kémiai veszélyek is leselkednek ránk, például fertőző betegségek formájában, és fizikai erők, mint például az olyan kemény tárgyak, amelyek kárt okozhatnak testünkben.

A sorskönyv az, amit kora gyermekkorunkban eltervelünk, az életpálya pedig az, ami ebből ténylegesen megtörténik. Életpályánkat a gének, a családi háttér és a külső körülmények határozzák meg. Közülünk azok, akiknek génjei szellemi fogyaté-kosságot, fizikai torzulásokat vagy korai halálhoz vezető rákot,

cukorbetegséget okoznak, kevés esélyt kapnak arra, hogy eldöntsék életük útját, vagy hogy megvalósítsák e döntéseket. Az életpályát ilyenkor az öröklődés (vagy szülési sérülés) határozza meg. Ha a szülők maguk is súlyos fizikai vagy érzelmi sérüléseket szereztek gyermekkorukban, akkor elronthatják gyermekük esélyeit arra, hogy végigvigyék sorskönyvüket, sőt talán még a sorskönyvírás lehetőségét is elveszik. Megölhetik gyermekeiket hanyagságból vagy bántalmazással, vagy arra kényszeríthetik őket, hogy már kiskoruktól fogva intézetben kelljen élniük. Valamely betegség, baleset, elnyomás vagy háború a leggondosabban eltervezett életutat is tönkretelheti. Ugyanígy az is, ha belefutunk egy ismeretlen személy sorskönyvébe: ha mérénylet, tömeggyilkosság vagy autószerencsétlenség áldozataivá válunk. A kettő kombinációja – például rossz gének és társadalmi elnyomás együtt – olyan sok lehetséges utat lezár, hogy a sorskönyv megtervezése egész embercsoportok számára válik lehetetlenné, s ilyenkor valóban elkerülhetetlen a tragikus végki-fejlet.

Am még e szigorú korlátozások ellenére is mindig marad néhány nyitott alternatíva. Egy bombázás, egy járvány vagy egy tömeggyilkosság valóban véget vethet az összes lehetőségnek, ám mégis marad egy szint, ahol az ember eldöntheti, hogy gyilkol, hagyja magát megölni, vagy éppen öngyilkos lesz – és ez a döntés már a sorskönyvtől, vagyis a kora gyermekkori élettervtől függ.

Az életút és az életterv közötti különbséget jól illusztrálhatjuk két laboratóriumi patkány sorsán: megmutatjuk, hogy az anyapatkány viselkedése hogyan befolyásolta az utódok életét.⁶ Az első állatot Purdue-Wistar-III Viktornak vagy röviden Viktornak hívták. (A Purdue-Wistar a kísérletben használt patkányok valódi vezetékneve volt, Viktor és Artúr pedig emberek, a névadó kísérletvezetők voltak) Viktor régi kísérleti családból származott, már génjeiben hordozta a laboratóriumi életre való alkalmasságot. Anyját, Viktóriát kiskorában sokat dédelgették, és szeretettel

nevelték. Viktor távoli unokatestvére, Purdue-Wistar-III Artúr ugyancsak alkalmas volt a kísérleti állat szerepére. Artúr anyja, Artúria mostoha körülmények között nevelkedett: szinte sohasem hagyhatta el ketrecét, és kiskorában soha senki sem simogatta meg. Amikor a két unokafivér felnőtt, Viktor kövérebb lett, kevésbé érdekelte a környezete, és gyakrabban pottyantott székletet, mint Artúr. Hogy a kísérlet után mi lett a sorsuk, arról nem szól a fáma, mivel ezt külső erők határozták meg, esetünkben a tudósok szándékai. Életútjukat tehát meghatározták a génjeik, anyjuk korai élményei és később olyan, náluk hatalmasabb erők, amelyeket nem ismertek és nem is tudtak befolyásolni. Mindez erősen korlátozta Viktor és Artúr “sorskönyveit” vagy “életterveit”. Így a lusta Viktor kielégíthette vágyait, a kíváncsi Artúr pedig szenvedett a ketrecben; ám bármennyire is szerették volna, egyiküknek sem állt módjában utódokat nemzeni.

Viktor és Artúr távoli rokonai, Tom, Dick és Harry, másfajta élményekben részesültek. Tomot arra programozták, hogy az áramütés elkerülése végett nyomjon le egy pedált, s jutalmul mindig kapott valami finom falatot. Dick ugyanezt tanulta meg, azzal a különbséggel, hogy mindig egy korty alkohol volt a jutalma. Harryt szintén beprogramozták az áramütés elkerülésére, de siker esetén ő egy kellemes hatású áramimpulzust kapott. Ezután összekeverték őket, míg végül mindhárman megtanulták mindhárom programot. Végül olyan ketrecbe helyezték őket, ahol három pedál volt: az egyik ételt adott, a másik alkoholt, a harmadik pedig kellemes áramütést. Ekkor mindhárman meghozhatták saját “döntésüket” arról, hogyan kívánják leélni életüket: állandó evéssel, részeg fetrengéssel, kellemes áramütésekkel, vagy e három lehetőség kombinációjával vagy váltakoztatásával. Az új ketrecben még taposómalom is volt, amely újabb lehetőségeket és jutalmakat kínált.

Mindez tehát pontosan olyan volt, mint a sorskönyvi döntés, mivel mindegyik patkány megválaszthatta, hogy ingyenként, alkoholistaként, kalandkeresőként, atlétaként vagy ezek keve-

verékeként éli le az életét. Ám az is igaz, hogy bár mindannyian követhették “sorskönyvi döntéseiket”, és élvezhették ennek következményeit mindaddig, amíg a ketrecükben maradhattak, életük végső kimenetelét mégis egyfajta *vis maior* határozta meg: hiszen a kísérletvezető bármely pillanatban úgy dönthetett, hogy kedve szerint megszakítja az egész történetet. A patkányok “életúját” és életstílusát tehát saját élettervük határozta meg egészen a végső kimenetelig, amely azonban másvalaki kezében volt. De még ezeket az “életterveket” is csak a “szüleik”, vagyis az őket programozó kísérletvezetők által kínált lehetőségek közül választhatták. És még választásaikat is az határozta meg, milyen korábbi élettapasztalatokkal rendelkeztek.

Bár az ember nem laboratóriumi állat, sokszor mégis úgy viselkedik, mintha az volna. Néha ketrecbe zárnak bennünket, és patkányként bánnak velünk. Uraink és parancsolóink kedvükre manipulálnak minket, és jól szórakoznak rajtunk, és ha úgy tetszik nekik, akár fel is áldoznak bennünket. A ketrecnek azonban sokszor nyitva van az ajtaja, és akkor kisétálhatunk. Ha nem tesszük, nyilván jó sorskönyvi okunk van a bentmaradásra. A ketrec világa ismerős és otthonos, és ha belekóstoltunk a nagyvilág örömeibe és rémségeibe, sokszor visszaosonunk a nyomógombjainkhoz és pedáljainkhoz, hiszen tudjuk, hogy ha a megfelelő gombot nyomjuk le a megfelelő pillanatban, akkor hozzájuthatunk a mindennapi kenyerünkhöz, italunkhoz és szórakozásainkhoz. Az ilyen ketrecben élő emberek mégis titokban abban reménykednek vagy attól rettegnak, hogy egy nap eljön majd a Nagy Kísérletező, a Nagy Számítógép, aki megváltja őket, vagy véget vet szenvedéseiknek.

Az ember sorsát négyféle titokzatos erő határozza meg: a démoni szülői programozás, amely belső hangként gyötör minket, és amelyet a régiek *Démonnak* neveztek; a konstruktív szülői programozás, az életbe vetett bizalom hangja, az ősi *Phusis*; külső erők, melyeket még ma is *Végzetnek* hívunk; és saját önálló törekvéseink, melyre a régieknek nem volt szavuk,

mivel ez évezredekén át az istenek és a királyok kiváltsága volt. E négy erő eredőjeként négyféle életút lehetséges, amelyek egymással keveredve négyféle sorsot kínálnak nekünk: a sorskönyvit, az ellensorskönyvit, a külső kényszer által vezéreltet és a független, önálló életet.

G · TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉS

A pszichiátert és a klinikai pszichológust minden érdekli, ami meghatározza a páciens viselkedését. A következő fejezetekben nem azt vizsgáljuk, mi határozza meg az egyén *életútját*, hanem előbb azt, milyen hatásokra alakítja ki *életterveit*.

Mielőtt azonban részletesen megvizsgálánk, hogyan választjuk, hogyan erősítjük meg és hogyan működtetjük sorskönyveinket, meg kell jegyeznünk, hogy a gondolat nem teljesen új keletű. A klasszikus és modern irodalmat rengeteg olyan utalás szövi át, amely arra tanít bennünket, hogy “Színház az egész világ, s színész benne minden férfi és nő”. Ezek azonban csupán utalások, és nem hatolnak a jelenség mélyére. E téren sok pszichiáter végzett kutatásokat, ám azért nem sikerült szisztematikus elemzést adniuk, mert nem álltak rendelkezésükre olyan hatékony eszközök, mint a strukturális analízis (a tranzakciók diagramszerű ábrázolása és osztályozása), a játszmaelemzés (a Horog, a Gyenge Pont, az Átkapcsolás és a Nyereség vagy Kiegyenlítés felismerése), és a sorskönyvanalízis (a sorskönyvmátrix az álmokkal, a trikófeliratokkal, a zsetonokkal és egyéb származtatott elemekkel).

Az általános elgondolás, mely szerint az emberi sorsok a mítoszokban, legendákban és tündérmesékben fellelhető mintázatok szerint alakulnak, a korábban már említett Joseph Campbell könyvében jelenik meg a legelegánsabban.⁷ Campbell főként Jung és Freud írásaira alapozza gondolatmenetét. A jelen összefüggésben a legismertebb jungi fogalom az *Archetípus* (a sors-

könyv mágikus alakjainak megfelelője) és a *Persona* (lényegében a sorskönyv műfaja). A többi jungi fogalom nem közvetlenül kapcsolódik a mai ember mindennapi életéhez; ezek pontos megértése hosszú előképzettséget igényel, és még a szakemberek körében is értelmezési vita tárgya. Jungból számunkra most a mítoszokkal és tündérmesékkal kapcsolatos mondandója a legfontosabb.

Freud az emberi élet legtöbb aspektusát egyetlen drámához, az Ödipusz-mítoszhoz kapcsolja. A pszichoanalízis nyelvén a páciens nem más, mint maga Ödipusz, vagyis olyan “szereplő”, aki “reakciókat mutat”. Ödipusz olyasmi, ami a páciens fejében történik. A sorskönyvelemzés úgy tekinti Ödipuszt, mint egy éppen most zajló drámát, amely felvonásokra és jelenetekre tagolódik, és amely a kezdettől fogva a kibontakozáson és a csúcsponton át jut el a végkifejletig. E drámában másoknak is el kell játszaniuk a maguk szerepét, és a páciens látja, hogy ezt ők meg is teszik. Ő csak azt tudja, mit kell mondania azoknak, akik az övéhez illeszkedő sorskönyvvel rendelkeznek. Ha az ő sorskönyve azt írja elő, hogy öljön meg egy királyt és vegyen feleségül egy királynőt, akkor neki kell találnia egy királyt, akinek az áll a sorskönyvében, hogy őt meg fogják ölni, és kell találnia egy királynőt is, aki elég ostoba ahhoz, hogy hozzámenjen feleségül. Freud néhány követője, így például Glover, úgy tűnik, ráébredt, hogy az Ödipusz sokkal inkább dráma, mintsem pusztán “reakciókészlet”. Otto Rank (Campbell legfőbb szellemi elődje) pedig kimutatta, hogy a legfontosabb mítoszok és tündérmesék egyetlen alapforgatókönyvből erednek, és ez az egy történet jelenik meg végtelen változatokban a világon élő emberek álmaiban és egyéni életében.

Freud ismétlési kényszerről és sorskényszerről beszél, ám követői nem vitték ezt az elgondolást odáig, hogy pácienseik egész életútjára alkalmazzák. Erik H. Erikson volt a legaktívabb pszichoanalitikus, aki szisztematikusan tanulmányozta a születéstől a halálig vezető életfolyamatot, és az ő eredményei szá-

mos ponton találkoznak a sorskönyv-analízis megállapításaival. Általában azt mondhatjuk, hogy a sorskönyvelemzés freudi indíttatású, de nem pszichoanalitikus jellegű irányzat.

A tranzakcióanalízis előfutárai közül Alfred Adler áll a legközelebb a sorskönyvelemzéshez.

Ha ismerem az egyén célját, jó közelítéssel meg tudom jósolni, mi fog történni. Képes vagyok arra, hogy megfelelő sorrendbe rakjam az egymásra következő mozzanatokat. Tudnunk kell, hogy a vizsgált személy nem tudná, mihez kezdjen önmagával, ha nem lenne célja, ami felé irányulhat, ami meghatározza az életútját. Az ember lelki élete úgy van kialakítva, hogy illeszkedjen a jól megírt dráma utolsó felvonásához. Ha meg akarunk érteni egy személyt, akkor minden lelki jelenséget úgy kell megragadnunk, mint ami valamely célra irányul, mint egy kísérletet az eltervezett végső kompenzáció és (titkos) életterv beteljesítésére. Az életterv a tudattalanban honol, így a páciens úgy vélheti, hogy nem valamely jól előkészített és alaposan átgondolt és a saját felelősségi körébe tartozó egyéni terv, hanem a sors rejtelmes keze igazgatja a dolgokat... Az ilyen ember úgy próbál eligazodni, hogy "óhajtó mondatokban" fogalmaz, és azért felhasználja, hogy bárcsak megváltoznának a külső körülmények...

A sorskönyv-analitikus a következőket teszi hozzá mindehhez: (1) az életterv általában nem tudattalan; (2) az egyén nem kizárólagosan felelős érte; és (3) a célt és az elérés módját (a szóról szóra elhangzó tényleges tranzakciókat) sokkal precízebben képes vizsgálni és bejósolni, mint ahogy azt maga Adler valaha is gondolta volna.

A híres brit pszichiáter, R. D. Laing, nemrég egy rádióműsorban fejtette ki életszemléletét, amely meglepően hasonlít a könyvünkben tárgyalt elmélethez; például a "parancs" szót használta az erős szülői programozás kapcsán.⁸ Mivel írásban még nem tette közzé gondolatait, elméletét e helyütt nem tudjuk megfelelően értékelni.

Mindezeknél ősiabb elődeink azonban a régi India sorskönyv-analitikusai, akik főképp az asztrológiára alapozták jóslataikat. A *Pancsatantra* például időszámítás előtt 200-ban a következőket állapítja meg:

“Eme öt vár mindenkire
Ha az Élet világra hívja:
Mennyit él, sorsa, jóléte,
hogyan, mit tanul, és a sírja”⁹

A régi tanítás napjaink nyelvén így hangzik:

“Eme öt dolgot ha téved
Eltelte előtt megírod:
Mennyit élsz, sorsod, jóléted,
hogyan, mit tanulsz és a sírod.”

1 A tranzakcióanalízis színdarabokra való alkalmazásáról lásd: Schecchner, R. “Approaches to Theory/Criticism”. *Tulane Drama Review* 10: 1966. nyár, pp. 20-53; valamint Wagner, A. “Transactional Analysis and Acting.” *Ibid.* 11: 1967 nyár, pp. 81-88, és Berne, E. “Notes on Games and Theater,” ugyanabban a kiadásban, pp. 89-91.

2 Wagner, A. “Permission and Protection,” *The Drama Review* 13: 1969. tavasz, pp. 108-110. A cikk a legújabb eredményeket tárgyalja. A tranzakcionista sorskönyvelmélet drámai forgatókönyvekre történő alkalmazásáról lásd ugyanabban a számban: pp. 110-114: Steiner, C. M. “A Script Checklist,” valamint Cheney, W. D. “Hamlet: His Script Checklist.” Mindkét cikk a *Transactional Analysis Bulletin*-ben jelent meg először (Vol. 6., 1967. április és Vol. 7., 1968. július).

3 A “jó fiúk” és a “rossz fiúk” történeti aspektusairól lásd a “The Mythology of Dark and Fair: Psychiatric Use of Folklore” című cikkemet. *Journal of American Folklore* 1-12, 1959. A cikk végén mintegy száz művet felsoroló bibliográfia található.

Róheim Géza a természeti népek népmeséinek legkitűnőbb ismerője. Lásd: Róheim, G.: *Psychoanalysis and Anthropology*, International Universities Press, NewYork, 1950.

4 A farkasok a valódi életben nem annyira rosszak, mint a tündérmesékben. Lásd: McBroom, P.: "Wolves Social as Dogs... can be taught to be friendly to people" című írását (*Science News* 90:174, 1966. szeptember).

5 Flugel, J. C.: *The Psychoanalytic Study of the Family*. Hogart Press, London, 1921.

6 Denenberg, V. H. és Whimby, A. E.: "Behavior of Adult Rats is Modified by the Experiences Their Mothers Had as Infants," *Science* 142:1192-1193, 1963. november 29.

7 A sorskönyvi fogalomkör kialakulásának történetéről lásd az alábbi bibliográfiát:

Adler, A. "Individual Psychology". In: *The World of Psychology*, ed.: G. B. Levitas, George Brazillier, New York, 1963.

Campbell, J. *The Hero With A Thousand Faces*. Pantheon Books, New York, 1949.

Erikson, E. *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company, New York, 1950.

Freud, S. *Beyond the Pleasure Principle*. International Psychoanalytical Press, London, 1922.

Glover, E. *The Technique of Psycho-Analysis*. International Universities Press, New York, 1955.

Jung, C. G. *PSYchological Types*. Harcourt, Brace & Company, New York, 1946.

Rank, O. *The Myth of the Birth of the Hero*. Nervous and Mental Disease Monographs, NewYork, 1910.

8 A szót ebben a vonatkozásban C. M. Steiner használta elsőként (Transactional Analysis Bulletin 5:133,1966. április)

9 *Panchatantra*, angolra fordította A. W. Ryder. University of Chicago Press, 1925. p. 237. A vers és a módosítás magyar fordítását Nábrády Mária készítette.

NEGYEDIK FEJEZET

Születés előtti hatások

A · BEVEZETÉS

A sorskönyv már akkor kezdődött, amikor az Élet éppen csak magára eszmélt az Ősóceánban, és tapasztalatait kémiai úton, gének formájában megpróbálta továbbadni az utódoknak. Ez a vegyipari módszer a pókban érte el csúcspontját, aki már a kromoszómáiban hordozza azt a tudást, hogyan kell bonyolult geometriai mintázatokat szőni minden sarokban, ahol csak megtelepszik.¹ A pók sorskönyve a DNS-molekulákban van megírva, s ő afféle jól nevelt, szorgos horgolótűként éli le egész életét, a kitörés, a változás legkisebb esélye nélkül.

A gének az ember sorsába is a leghatározottabban beleszólnak. Előírják számára bizonyos mintázatokat, és határt szabnak vágyainak – eldöntik, mekkora készsége legyen ahhoz, hogy atléta, filozófus vagy zenész legyen. Pszichológiai gátjaink miatt azonban még ezeket az adottságainkat sem igazán használjuk ki. Hány született balettművész táncol pincéreként mások tányérjaival az étteremben, hány zseniális matematikus piszmozg mások számoszlopaival a bankok hátsó szobáiban? Mindettől eltekintve, elvben mégis igen tág lehetőségeink nyílnak önmagunk megvalósítására. Csak sajnós, az a helyzet, hogy a gének mellett a szüleink is beleszólnak a sorsunkba, már jóval azelőtt, hogy egyáltalán a világra jöttünk volna.

Amint az élet túlhaladta a pusztán kémiai irányítás elvét, új szabályozók vették át az uralmat. Közülük talán a legegyszerűbb az imprinting vagy bevésoedés, ami szinte csak egy lépéssel jobb,

mint a reflex.² Az imprinting azt jelenti, hogy az újszülött szervezet anyjának tekinti a legelső dolgot, amit világrajövelekor megpillant, még akkor is, ha ez egy madzagon rángatott sárga labda. Ez az automatikus válasz természetesen a túlélést szolgálja, ám sok bajt is okozhat.

A következő fejlődési fok az volt, amikor bizonyos állatok az anyjukkal maradtak, és játékosan tanultak. Az olyan mintákat, melyek túl bonyolultak vagy változatosak ahhoz, hogy a gének által közvetíthető legyenek, egy enyhe anyai harapás vagy fültövön csapás jobban megérteti a csemetével.³ Aztán jött az utánzás és a hangjelekre való válaszadás, így a fiatal kis állat már nemcsak azt tudta, amit a génjeiben hozott és amit közvetlenül anyjától tanult, hanem mindenre reagált, amit csak látott-hallott maga körül az erdők, mező, tengerek tarkabarka világában.

Ma már tudjuk, hogy szinte minden élőlény tanítható. A baktériumokat “kiképezhetjük” arra, hogy többfajta cukor közül melyiket válasszák. A férgektől felfelé csaknem minden állat pszichológiailag is tanítható, mégpedig feltételes reflexek kialakítása révén. A tanításhoz azonban tanítók is kellenek, akik legalább egy fokkal magasabb fejlődési fokon állnak, mint a tanítványok. A tanítókat előbb meg kell szelídíteni. A háziasítás vagy megszelídítés olyan messze áll az idomítástól, mint a macska a tigristől. Az állat akkor szelíd, ha akkor is engedelmeskedik a gazdájának, ha az éppen nincs jelen. Ha jól belegondolunk, az embergyerekek a legháziasítottabb állatkák.

Az ember szinte mindenfajta tanulási módra egyaránt képes. Vannak merev génjeink, átéljük a primitív imprintinget, a gyermeki játék és utánzás különféle formáit, a szüleink treníroznak és szelídítgetnek minket, és spontán felfedezéseket is teszünk, mint az emberszabású majmok vagy a delfinek. A sorskönyv remekül ötvözi mindezeket az elemeket. A folyamatot mostantól kezdve egy “Példabeli Jancsi”-nak nevezett lényen fogjuk bemutatni, aki szándékunk szerint bárki helyett, esetenként a kedves

Olvasó helyett is állhat. Jancsi azért teljesíti be a sorskönyvét, mert kicsi gyerekkorában a szülei annyira a fejébe verték, hogy örökké hordozza magában. A sorskönyv olyan, mint egy számítógépprogram, amely még akkor is kiválóan működik, amikor a “programírók” már régen eltávoztak az élő sorából.

II · AZ ŐSÖK ÁRNYAI

Némely sorskönyv a klinikai interjú során egészen az ükszülőkig visszakövethető. A királyi és főnemesi családok sorskönyvei esetenként akár ezer évvel korábról származnak. Az egyiptomi romák története tartalmazza a legrégebb hiteles életrajzokat, és elmondhatjuk, hogy ezek is tipikus sorskönyvek voltak. Jó példa erre a háromezer-ötszáz évvel ezelőtt élt IV. Amenhotep esete, aki Ehnatonra változtatta a nevét.⁴ E névváltással szerezte nagyságát, ezzel vívta ki követőinek lelkesedését, végül emiatt ölték meg. A sorskönyv-analitikus hasznosnak tartja, ha a távoli ősökkel vagy az ükszülőkel kapcsolatos információ birtokába jut, a mindennapi terápiában mégis az a leggyakoribb, hogy a történet a nagyszülőkel kezdődik.

Szinte közmondásos bölcsesség, hogy a nagyszülők milyen óriási mértékben befolyásolják unokáik életét. Sok kisgyerek hihetetlen lelkesedéssel utánozza az azonos nemű nagyszülőjét. A pszichoanalitikus irodalom olyan eseteket is leírt, ahol az unoka ténylegesen a saját nagyapjának képzelte magát.⁵ Az efféle vágyfantáziák nem csupán a sorskönyvre nyomják rá bélyegüket, hanem esetenként zavarokat okoznak az unoka és a szülő kapcsolatában is.⁶ Az amerikai anyák állítólag jobban felnéznek az apjukra, mint a férjükre, fiaikat pedig arra bátorítják, hogy apjuk helyett inkább a nagyapjukra próbáljanak hasonlítani.⁷

Az ősök hatását a következő kérdéssel tudakolhatjuk meg: “Milyen életet éltek a nagyszüleid?” A kapott válaszokat négy fő típusba sorolhatjuk.

1. *Ősi büszkeség.* A nyertes vagy "Herceg" magától értetődően kijelenti, hogy "Az őseim Írország királyai voltak", vagy "Az ük-üknagyapám a lublini főrabbi volt". Ilyen esetekben nyilvánvaló, hogy a kérdezett személynek "engedélye" van arra, hogy dicsőséges ősei nyomdokába lépjen, és maga is kiváló egyéniséggé váljon. Ha a válasz meghatottan vagy ünnepélyesen hangzik el, akkor sejthetjük, hogy vesztesel vagy "Békával" van dolgunk, akinek valójában nincs engedélye, hogy hasonlónak váljon a kiváló férfiakkal.

Ha a válasz úgy hangzik, hogy (Anyám folyton hangoztatja, hogy) "az őseim Írország királyai voltak, haha", vagy (Anyám folyton hangoztatja, hogy) "az ük-üknagyapám a lublini főrabbi volt, haha", akkor ez a "nem-oké" életpozícióból származik; a beszélőnek meg van ugyan engedve, hogy utánozza dicsőséges őseit, ám ez csupán azok vesztes tulajdonságaira korlátozódik. Az efféle válaszok azt sugallhatják: "Úgy berúgtam, ahogyan csak egy ír király képes, tehát én is Írország királya vagyok, haha!" Vagy "Olyan szegény vagyok, amilyen csak egy főrabbi lehet, haha!" Az ilyen esetekben a korai programozás úgy hangzott: "Ír királyoktól származol, ők pedig nagy piások voltak" vagy "Főrabbitól származol, és ő nagyon szegény volt". Anyai részről ez a következő parancsnak felel meg: "Légy olyan, mint híres ősöd..." – "Igyál sokat, ahogy apád teszi", vagy: "Ne keress pénzt, mert apád sem teszi."

A fenti esetekben a család híres őse olyan hősi modell, akit csak utánozni lehet, ám túlszárnyalni soha.⁸

2. *Idealizálás.* Ez lehet romantikus vagy paradox. A nyertes például azt mondhatja: "A nagymamám csodálatos háziasszony volt", vagy: "A nagyapám kilencvennyolc évet élt, egyetlen foga sem hiányzott, és nem volt egyetlen ősz hajszála sem." Ebből világosan kitűnik, hogy a beszélő romantikus őst szeretné követni, és erre alapozza sorskönyvét. A vesztes ezzel szemben paradox idealizációt mutat: "A nagymamám kemény, szorgos és eszes asszony volt, bár vénségére szenilis lett." Ebben világosan

benne van, hogy bár a nagymama szenilis volt, mégiscsak ő volt a legokosabb asszony az elmeogyintézetben; továbbá a beszélő sorskönyve is megmutatkozik: ő is arra készül, hogy majdan a legokosabb asszony legyen az elmeogyintézetben. Sajnos, az efféle felállás olyannyira gyakori, hogy az elmeogyintézetben lakó nők sokszor vadul és hisztérikusan versenyeznek azért, hogy eldöntsék, melyikük a legokosabb.

3. *Rivalizálás.* “A nagyapám uralkodott a nagyanyámon” vagy “A nagyapám egy nyámnyila idegroncs volt, akit mindenki csak félrelökdösött” – az effajta “neurotikus” válaszokat a pszichoanalitikusok gyakran úgy értelmezik, mint a szülők túlszárnyalására irányuló gyermeki vágyat. “A nagyapám olyan ember volt, aki vissza mert beszélni az anyámnak – én is olyan szeretnék lenni, mint ő” vagy “Ha én lennék az apám apja, én ugyan nem félnék tőle, és jól ráncba szedném”. Karl Abraham fentebb említett esettanulmánya jól mutatja az efféle attitűdök sorskönyvi természetét: a fiú arról ábrándozik, hogy királyfiként él egy olyan elképzelt birodalomban, ahol apja a király, s egyszer csak színre lép a király apja, aki még nála is jóval hatalmasabb. Egyszer amikor anyja megbüntette ezt a fiút, ő így válaszolt: “Tudd meg, hogy most feleségül veszem a nagymamát.” A fiú titkos (de nem tudattalan) terve tehát egy tündérmesén alapult, amelyben úgy nyert hatalmat a szülei felett, hogy a saját nagypapájává vált.

4. *Személyes élmények.* Ezek az unokák és nagyszülők közötti tényleges tranzakciókból erednek, és nagyban befolyásolják az unoka sorskönyvének alakulását. A nagymama útnak eresztheti a kisfiút, hogy hőssé váljon,⁹ illetve a nagypapa elcsábíthatja kisiskolás unokáját, hogy ennek révén Piroskává tegye.

Általában elmondhatjuk, hogy a mitológia és a klinikai tapasztalat tanúsága szerint a nagyszülőket mágikus bámulat vagy rémült rettegés övezi, a szülőket pedig csupán csodálat vagy félelem. A bámulat és a rettegés élménye döntő módon meghatározza a gyermek világát a sorskönyv tervezésének korai szakaszában.¹⁰

C · A FOGAMZÁSI JELENET

Példabeli Jancsinek fogamzásának körülményei óriási hatást gyakorolnak élettervére és későbbi sorsára. E körülmények már a szülők házasságakor elkezdődnek, feltéve, ha ez egyáltalán megtörténik. Az ifjú párra sokszor sürgető nyomás nehezedik, hogy mielőbb produkáljanak fiú örököst. Ez különösen akkor jellemző, ha a család hozta össze a házasságot, minthogy lenne mit örökölni – például királyságot vagy nagyvállalatot. Az ilyen fiúgyermeket már eleve királynak vagy vezérigazgatónak nevelik. Sorskönyvét már készre gépelve elébe teszik, csak alá kell írnia. Az aláírás megtagadása jó adag hősies lemondást és bátorságot követel. Ha az ilyen családok elsőszülöttje nem fiú, hanem lány, az sok nehézséget okoz. Híres bankárok elsőszülött leányai gyakran homoszexuálissá vagy sztriptíz táncosnővé válnak, vagy megbízhatatlan és felelőtlen férjket választanak, aki aztán elherdálja a cég vagyont. Néha az apa akár el is válhat az anyától, ha az nem szül neki fiúgyermeket, iszonyú büntudatot okozva ezzel lányainak, hogy nőnek mertek születni.

Más helyzetekben az is előfordulhat, hogy az apának esze ágában sincs elvenni az anyát, és amint értesül a terhességről, eltűnik, mint szürke szamár a ködben. Ez arra készíti az ifjú hőst, hogy szinte születése percétől fogva maga irányítsa a sorsát. Néha az anya szökik el. Ám néha a kelleetlen szülők is bele nyugszanak a kis jövevénybe, a magas tartásdíj, a lakáshoz jutás vagy a sommás örökség reményében. A tizenévesek már rendszerint tisztában vannak ezzel, s beépítik sorskönyvükbe.

Ha a gyermek nagyon késlekedik a világrajövetellel, előfordulhat, hogy szülei már jóval születése előtt Istennek ajánlják vagy különleges sorsra szánják. Ez is érdekes sorskönyvi kérdéseket vet fel, a tragédiától a románcig.

A teherbe esés aktusa kapcsán a “fogamzási attitúd” kifejezést használhatjuk. Nem árt, ha tudjuk, vajon véletlenségből, szenvedélyből, erőszak vagy csalás folytán, esetleg pusztá belenyugvás-

ból következett be a terhesség. Ha bármelyik volt is ezek közül, milyen események előzték meg? Tervezték-e vagy nem, s ha nem, akkor szívből vagy számításból, sok tépelődés után vagy csak csendes belenyugvásból? Mindezek a tényezők nyomot hagynak a születendő gyermek sorskönyvében. Vajon piszkosnak, természetesnek, szentnek vagy mulatságnak tartották a szülők a nemi életet? Megkísérelt-e az anya megszabadulni a magzattól? Hogyan és hány alkalommal tette ezt? Hány természetes vagy művi vetélés történt az előző terhességek kapcsán? Csaknem végtelen számú kérdés merül fel, amelyek már előre befolyásolják a gyermek későbbi sorskönyvét. Egyik páciensem elmondta, annak köszönheti életét, hogy azon a bizonyos éjszakán véletlenül kiszakadt a gumi. A dolgok sohasem ennyire egyszerűek, ám itt is felmerül néhány kérdés. Vajon hogyhogy nem vették észre e tényt a szülők? Lehet, hogy az anya tudta, csak nem szólt róla az apának – mint ahogy az is lehet, hogy az apa intézte így a dolgot.

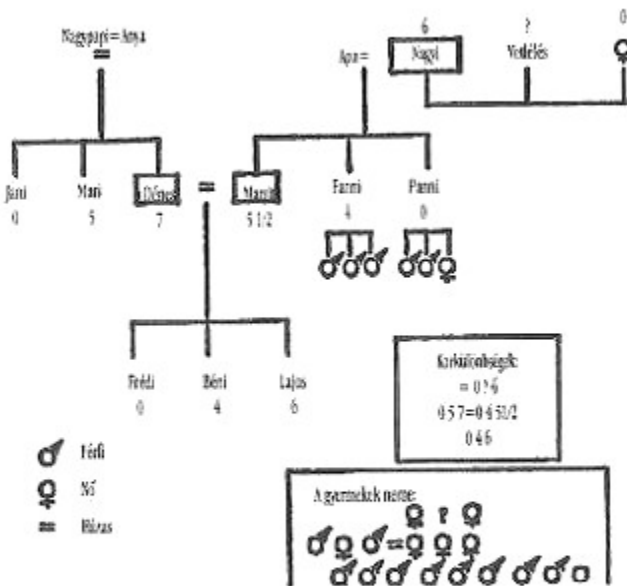
A legvidámabb és legsimább helyzet, ha mindkét szülő valóban akar gyereket, és a születéskor belenyugszanak annak nevébe. Ha az anya már kislánykorában elhatározta, hogy megházasodik és gyermekeket nevel majd, és megismer egy férfit, aki korábban ugyanezt a döntést hozta, akkor az utód jó eséllyel indul az életben. Az esetlegesen felmerülő biológiai nehézségek csak még értékesebbé teszik a gyermeket: ha az anyának már volt néhány korábbi vetélése, ha az apának kevés spermája volt, ha éveket kellett várni a jövevényre, akkor esetleg igazi csodának tekintik az újszülöttet. Másfelől azonban, a hetedik leánygyermek, sőt akár a hetedik fiú is vegyes érzelmeket kelthet, és lehet, hogy kis családi viccként kezdi az életét.

D · A SZÜLETÉSI SORREND

E téren a szülők sorskönyve a meghatározó. Vajon beleillik-e Jancsink az elvárásokba, megfelelő-e a neme, jókor érkeznek-e? Tudósnak kell-e lennie az apa sorskönyve szerint, és ehelyett mégis sportoló lesz? Vagy fordítva? Vajon az anya sorskönyve hasonló-e az apáéhoz, vagy éppen ellenkezője annak? Beleszólnak a történetbe a tündérmesék és a mítoszok is. Három fiú közül a legkisebbiknek általában butának kell lennie, amíg csak el nem jön az ő ideje, és akkor túlszárnyalhatja a bátyjait. Ha ugyanez a hetedik fiúval történik, az már valóságos csodaszám-ba megy. A szülők sorskönyve szólhat arról is, hogy valamelyik gyermekük dicsőséget hoz nekik, vagy tönkreteszi őket, s ezért az illető gyermeknek vagy kolosszális sikernek, vagy kolosszális kudarcnak kell lennie. Elég gyakran az elsőszülöttet szemelik ki erre a feladatra. Ha az anya sorskönyve úgy szól, hogy élete végén nyomorult özvegyként tengődjön, akkor egyik gyermekét úgy kell nevelnie, hogy az majd vele maradjon, és ápolja őt, a többi rút háládatlan pedig mehet, amerre lát. Ha a negyvenéves agglegény vagy vénlány úgy dönt, hogy megtöri a sorskönyvet, és megházasodik, az anya – érthető és sajnálatos módon – súlyosan megbetegszik. Az efféle felállások sorskönyvi természetét jól mutatják az olyan sorozatos “átkapcsolások”, melyekben az anya “váratlanul” nagy pénzüsszegeket küld a “háládatlanoknak”, az iránta elkötelezett gyermeket meg nem becsüli semmire.

Az általános szabály az, hogy a gyermekek a saját gyermekeik számát és születési időpontját tekintve rendszerint szüleik sorskönyvét követik (A gyermekek nemét még nemigen tudjuk előre meghatározni, és ez nagy szerencse, hiszen ez teszi lehetővé, hogy a nemzedékek sorában néhány gyermeknek esélye legyen a szabad választásra.) Ha gondosan végignézzük sok családfát, a “véletlen együjtjárások” valóságos tárházára bukkanunk.

Az 5. ábra egy ilyen sorskönyvszerű családfát mutat. A Szabó családban három fiú született: Frédi, Béni és Lajos. Lajos szüle-



Sorskönyv-szerűen családfa
A Szabó család

5. ábra

tésekor Béni négyéves volt, Frédi pedig hat; életkori felállításuk tehát 0-4-6. Apjuk, Dénes, három gyermek legidősebbike volt – a testvérek életkora a 0-5-7 kiosztás szerint alakult. Anyjuk, Margit, három lány közül ugyancsak a legidősebb volt – 0-5-7 életkori felállításban. Az anya két húga, Fanni és Panni, ugyancsak három-három gyermeket szült. Margit anyja két lány közül az idősebbik volt, húga és öközte egy vetélés történt. Jól látható, hogy ezek a hármas ismétlődések mindig öt-hét termékeny évre estek.

Ez a családfatípus jól mutatja, hogy az emberek többsége a szülei példáját követi a családtervezésben, legalábbis a gyermekek számát és a köztük lévő korkülönbséget illetően. Vizsgáljunk

meg néhány “sorskönyvi utasítást”, amelyet Dénes és Margit kaphattak a szüleiktől.

a) “Ha felnősz, legyen három gyermeked, s aztán azt csinálhatsz, amit akarsz.” Ez a legrugalmasabb utasítás, amely nem sürgető és nem kényszerítő. A sorskönyvi kudarctól és az anyai szeretet elvesztésétől csakis akkor kell félni, ha Margit anélkül éri el a menopauzát, hogy meglenne a három gyermek. Ám végül észre, hogy Margit nem szabad *addig, amíg* meg nem szülte a kívánt mennyiségű utódot. Ez tehát “addig amíg” sorskönyv.

b) “Ha felnősz, legyen legalább három gyermeked.” Itt sincs megszorítás, bár kissé a sürgetés árnya vetül a párra, különösen ha nagypapi és nagymami vicces apró utalásokat eresztenek meg Dénes és Margit termékenységét illetően. Ez “nyitott végű” sorskönyv, hiszen Margit a kötelező három után még annyi gyereket szülhet, ahányat csak akar.

c) “Ha felnősz, ne legyen háromnál több gyereked.” Itt nincs sietség, ám korlátozás annál inkább, így Dénes és Margit okkal nyugtalankodhatnak, ha Margit a harmadik gyermek után is teherbe esik. Ez “azután” sorskönyv, hiszen baj származhat abból, ha háromnál több gyermek születik.

Most pedig nézzük meg, mi történik a fentiek szerint, ha Margit negyedik gyermeket is szül. Legyen a gyermek neve Gábor. Az a) utasítás azt sugalmazza, hogy “Az első három gyermek a Nagyié, s az ő elképzelései szerint kell nevelni őket”. Ekkor Margit a saját igazi gyermekének érzi majd Gábort, és előfordulhat, hogy másképp neveli, mint Frédit, Bénit és Lajost. Gábor nevelésekor Margit latba veti a saját autonóm képességeit, így Gábor valószínűleg maga is autonómabb személyiséggé válik, mint testvérei. Margit úgy neveli Gábort, ahogy annak idején kedvenc babáját, Rongyláb Annust. Margit annak idején különös, titkos szeretettel szerette Rongyláb Annust, mert a többi “kirakatbábát” Nagyi elvárásai szerint kellett gondoznia, Annus pedig csak az övé volt. Úgy is mondhatjuk, Rongyláb Annus egy kis sors-

könyvi szabadságot, egy kis sorskönyvi rést készített elő Gábornak. A b) változat hasonló az a)-hoz, azzal a különbséggel, hogy ebben Nagyinak több joga van Gáborra, mert a negyedik gyermek sokkal inkább a Nagyinak járó “bónuszpontként” jelenik meg, és nem szabad választás termékeként. A c) változatban Gábor bajban van, hiszen Margit engedetlen volt a Nagyival szemben, amikor a világra hozta. Ezért afféle nem kívánt gyermekként kell nevelkednie – kicsit lekezelően, kevésbé kedvesen bánnak majd vele, mert már a pusztá létével is kényelmetlen érzést kelt a szüleiben. Ha gondolatmenetünk helyes, akkor Gábort lépten-nyomon arra figyelmeztetik majd a körülötte élők, hogy mennyire más, mint három bátyja.

Következő témánk az, hogy milyen játszmákat játszanak a szülők a családjuk méretét illetően. Tegyük fel, hogy Gitta tizenegy gyermek közül a legidősebb volt, anyja, Erzsi, pedig folyton arról panaszkodott, hogy az utolsó ötöt már nem is akarta a világra hozni. A naiv szemlélő azt gondolhatná, Gittát úgy programozzák, hogy csupán hat gyermeke legyen. Ám ez koránt sincs így. Őt úgy programozzák, hogy “tizenegy gyereke legyen, és folyton arról panaszkodjon, hogy az utolsó ötöt már nem is akarta a világra hozni”. Későbbi éveiben Gitta profi módon fogja játszani a “Sziszfusz”, a “Mindig csak kapkodnom kell” és a “Frigid nő” nevű játszmákat, pontosan úgy, ahogy anyja tette. Ezt a példát jól felhasználhatjuk arra, hogy megmérjük az emberek pszichológusi képességeit. Csak fel kell tennünk a kérdést: “Egy nőnek tizenegy gyereke volt, és állandóan arról panaszkodott, hogy az utolsó ötöt már nem is akarta a világra hozni. Vajon hány gyereke lesz a nő legidősebb lányának?” A sorskönyv-analitikus azonnal rávágja: “Tizenegy.” Akik azt válaszolják, “Hat”, azok tévednek, és számíthatnak arra, hogy nehézségeik támadnak majd az emberi reakciók megítélésében, hiszen válaszuk azt sugallja, hogy fontos dolgainkban racionálisan döntünk. Márpedig ez nem igaz. Rendszerint a sorskönyvünk “szülői utasítások” című fejezete értelmében járunk el.

Ha ezt a jelenséget kívánjuk vizsgálni, ajánlatos bevonunk a páciens szüleit. Első kérdésünk az, hány testvérük van. A második, hogy hány gyermeket akarnak ők maguk, a harmadik pedig, hogy mit gondolnak, hány gyermekük lesz valójában. Ha a páciens szülei tisztában vannak az énállapotok fogalmával, akkor igen sok információt nyerhetünk abból, ha strukturális formában tesszük fel a kérdést: “Hány gyermeket akar az önök Szülői/Felnőtt/Gyermeki énállapota?” Ez fényt deríthet a szülők énállapotai közötti rejtett konfliktusokra és arra is, milyen tényleges viták vannak kettejük között abban, hogy milyen utasításokat írjanak gyermekük sorskönyvébe. A fenti kérdezősködés még bonyolultabb változata, ha azt kérdezzük: “Hány gyermeket; akar az önök (gondoskodó, irányító-szabályozó) Szülőije, a Felnőttje és a (természetes, alkalmazkodó, lázadó) Gyermekije?” Ezt persze csak akkor tehetjük meg, ha a páciens szülei eléggé ismerik a sorskönyvanalízis elméletét.

A páciensről magától ezt kérdezzük elsőként: “Hányadik gyermekként született a családba?” A második kérdés: “Mikor született?” A sorban felette és a sorban alatta álló testvér születési időpontját is pontosan meg kell tudakolnunk, és a különbséget ajánlatos hónapokban kiszámolni. Ha páciensünk olyan világba született, amelyet már egy nővér vagy egy báty birtokolt, akkor a sorskönyv szempontjából nagyon nem mindegy, hogy az illető testvér vajon tizenegy hónappal, harminchat hónappal vagy húsz évvel idősebb. Ez a korkülönbség nem csupán a páciens és az illető testvér kapcsolatát határozza meg, hanem a szülőnek a gyermekek életkori különbségével kapcsolatos attitűdjeit is. Következő kérdéseink a sorban a páciens után következő testvérré vonatkoznak – ez a korkülönbség is lehet tizenegy hónap, tizenkilenc hónap vagy tizenhat év. Általános szabály, hogy hatással vannak sorskönyvünkre mindazok a testvérek, akik akkor születtek, amikor még nem értük el a hetedik életévünket. Bonyolítja a helyzetet, ha ikerpár tagjaként, illetve ikrek születése előtt vagy után jövünk a világra.

Esetenként erős sorskönyvi hatásról tanúskodik az a tény, ha páciensünk beható asztrológiai, meteorológiai vagy hagiológiai (szentek életrajzával kapcsolatos) érdeklődést mutat. Ezt csak növeli, ha a szülők is bolondultak a naptárért.

E · A SZÜLETÉSI SORSKÖNYVEK

Otto Rank úgy gondolta, hogy a születés aktusa, a “születési trauma” örök nyomot hagy az újszülött lelkén, s ez később szimbolikus formában mindenekelőtt úgy jelenik meg, hogy az emberek visszavágynak “az anyaméh áldott boldogságába”. Ha így volna, akkor markánsan meg kellene jelennie a sorskönyvekben is. Ezt a lehetőséget sajnos nem tudjuk megbízhatóan ellenőrizni, még a császármetésszel született gyermekek esetében sem, ezért a születési traumának a sorskönyvre tett hatása egyelőre a spekuláció birodalmában marad. A császármetésszel való születésre visszavezetett sorskönyvek ugyanis nem kellően meggyőzőek – történjenek bár a való életben vagy a színházban, például a *Macbeth*-ben. Az azonban biztos, hogy ha a gyermeknek később elmesélik, hogyan is született, ezt beépítheti a sorskönyvébe.

A két leggyakoribb születési sorskönyv a “Talált Gyermeke” és az “Elkínzott Anya”. A Talált Gyermeke sorskönyv az örökbe fogadott vagy néha a saját családban növekvő gyermekeknek az “igazi” szülőikkel kapcsolatos fantáziája. Az Elkínzott Anya című sorskönyv azon alapul, hogy az anya közli a gyermekkel, hogy a születése óta egészségi problémái vannak. Erősebb formában az történik, hogy az anya azt mondja, hogy gyermeke születése olyannyira megkínozta, hogy azóta sem tudott helyrejönni. A gyermek válaszát saját megfigyelései határozzák meg. Ha az anya valóban egész életére nyomorékká vált, akkor a gyermek természetesen magára veszi az egész felelősséget, és semmiféle Felnőtt-érvelés nem győzi meg a Gyermekeit arról, hogy nem

bűnös a dologban. Ha azonban az anya egészségkárosodása nem látható, sőt akad valaki a családban – legtöbbször az apa –, aki felvilágosítja a gyermeket, hogy az anya csak tettei magát, akkor a páciens sorskönyvébe belép a kétértelműség, az álszenteskedés, a lelki zsarolás. Gyakran nem maga az anya, hanem az apa, a nagymama vagy egy nagynéni vádaskodik. Az így kialakuló sorskönyv háromszemélyessé válik, melyben fontos üzenetek és közlések, rendszerint a harmadik féltől érkező “rossz hírek” hangzanak el. Könnyen beláthatjuk, hogy míg a “Talált Gyermek” sorskönyv “A hős születése” című mítoszból, addig az “Elkínzott Anya” sorskönyv “A gazember születése” című mítoszból ered, melyet súlyosan terhel az anyagyilkosság avagy pontosabban az anya megnyomorításának iszonyú bűne. Az “Anyám belehalt a születésembe” című történet (például az enyém) olyan léleknyomorító, hogy segítség nélkül szinte lehetetlenség ép emberként kijönni belőle. Ha az anya csak kisebb belső sérülést szenvedett, talán még mindig nem késő megoperálni, és a legjobb minél kevesebbszer felemlgetni a dolgot.

F · CSALÁDNEVEK ÉS UTÓNEVEK

A családnév, az utónevek, a becenevek és a gúnynevek már szinte születésünk pillanatától jelzik, milyen sorsra szántak bennünket a szüleink. A nevek sorskönyvi jellege az általános iskola felső tagozatában, illetve a középiskolában tombol a legvadabul, ahol a serdülő már megismeri a nevével kapcsolatos mítoszokat és történeti vonatkozásokat, s ahol az osztálytársak több-kevesebb brutalitással az orrunk alá dörgölik nevünk rejtett jelentéseit. Ezért a szülőknek előrelátóaknak kellene lenniük a névadás terén.

Az utónév négyféle módon tehet szert sorskönyvi jelentésre: szándékosan, véletlenül, figyelmetlenségből és elkerülhetetlen okok folytán.

1. *Szándékosság.* Ismertem egy Napóleon nevű tizedest, egy Galenus nevű körzeti orvost, Latin-Amerikában pedig szinte minden második fiút Jézusnak hívnak. Az a gyerek, akit a mamája királyi tisztelettel Lajosnak vagy Mátyásnak szólít, és a pajtásaitól is megköveteli ezt, másfajta életet fog élni, mint Lajcsi és Matyi, és megint mást, mint Luluka és Móci. Az apa és az anya nevét általában külön meggondolásból ruházzák át a gyermekekre, s az ebből adódó felelősséget lehet vállalni vagy megtagadni. Az ilyen gyermekek későbbi életét általában mindkét esetben áthatja némi hiányérzettel terhes szomorúság vagy enyhe sértődöttség. Az Andrea, Györgyi és Gabriella nevek meglehetősen gyakoriak, ám nincsenek könnyű helyzetben a Cecil vagy Iréneusz nevű fiúk.

2. *Véletlenség.* Kunigundát otthon talán nem bántja senki, ám annál rosszabb Gumibundának.

3. *Figyelmetlenség.* Vannak becenevek, amelyek kiskorban olyan aranyosak, ám nem biztos, hogy a százhusz kilós Boci néni vagy a hetvenéves Öcsi bácsi nem hordoz némi sorskönyvi beütést a nevével kapcsolatban.

4. *Elkerülhetetlenség,* Vannak családnevek, amelyekben valamely obszcén vagy nevetséges szó rejlik, vagy a vezetéknev utolsó és az utónév első szótagja ad ki ilyet. Az sem ritka, hogy egy családnév a saját hazájában nem jelent semmi különöset, ám külföldön mulatságot vagy visszatetszést kelt.

Pácienseinktől nemcsak azt kell megkérdeznünk, “Ki választotta az ön nevét?”, hanem azt is: “Tudja-e, honnan ered a családneve?” Igen hasznos, ha megkérdezzük, látta-e már a születési anyakönyvi kivonatát. Ha még nem, akkor megkérhetjük, nézze meg, vagy még jobb, ha behozatjuk vele a rendelőbe, és mi magunk is megnézzük. Az emberek igencsak meglepődnek, amikor először látják ezt az iratot: az esetek mintegy felében hiányos-

ságokra, félreértésekre vagy új információra bukkannak. Az is előfordul, hogy teljesen más név van odaírva, mint amit eddig a sajátjuknak hittek. Mindezek segítségével mélyebben megérthetjük a páciens születési sorskönyvének körülményeit.

1 Witt, P. N. és Reed, C. F. "Spider-Web Building", *Science* 149:1190-1197. 1965. szeptember 10.

2 Lorenz, K. Z. *King Solomon's Ring*. Thomas Y. Crowell Company, New York, 1933.

3 Bateson, G. "The Message 'This is Play'". In: *Group Processes: Transactions of the Second Conference*. (Bertram Schaffner, ed.) Josiah Macy, Jr. Foundation, New York, 1956.

4 Cf. Freud, S. *Moses and Monotheism*, Alfred A. Knopf, New York, 1939.

5 Jones, E. "The Phantasy of the Reversal of Generations." *Papers on Psycho-Analysis, Fifth Edition*. Beacon Press, Boston, 1961.

6 Abraham, K. "Some remarks on the role of grandparents in the psychology of neuroses." *Clinical Papers and Essays on Psycho-Analysis*. Basic Books, New York, 1955.

7 Erikson, E. *Childhood and Society*. Loc. cit.

8 Berne, E. *The Structure and Dynamics of Organisations and Groups*. Loc. cit., pp. 98-101.

9 Helene Deutsch a "jó nagymama" és a "gonosz nagymama" vagy "boszorkány" három típusát írja le a *The Psychology of Women* című művének a klimaktériumról szóló fejezetében. (Vol. 2., Grune & Stratton, New York, 1945.)

10 Lásd például: Ashley-Montagu, M. F.: *Coming into Being Among the Australian Aborigines*. George Routledge & Sons, London, 1937 és Róheim, G.: *Psychoanalysis and Anthropology*. Loc. cit.

ÖTÖDIK FEJEZET

Korai fejlemények

A · KORAI HATÁSOK

A sorskönyvi programozás a szoptatási időszakban indul, rövid forgatókönyvek formájában, melyek később bonyolult drámákká bővíthetők. Ezek a kétszemélyes baba-mama jelenetek rendszerint a kíváncsi szemek elől elzárva, nagyjából ilyesféle címek alatt futnak: “Nyilvános előadás”, “Még nincs itt az idő”, “Amikor befejezted, picim”, “Amikor én megelégteltem”, “Siess!”, “Aki harap, nem kap cicit”, “Amíg anyuci rágyújt”, “Bocsáss meg, csöng a telefon”, “Már megint miért vacakol annyit”, “Sohasem elég neki”, “Előbb az egyikből, aztán a másikkól”, “Sápadtnak tűnik”, “Hagyd, amíg jólesik neki”, “Hát nem tündéri?”, “A béke és szettetet arany pillanatai” és a “Bölcsődal”.

Ugyanebben a családban a fürdőszobai jelenetek már kissé bonyolultabbak: “Nézd, milyen kis édes!”, “Itt az idő!”, “Készen vagy?”, “Csak üldögélj ott, szívem, amíg kész nem leszel”, “Siess!”, “Kis büdi!”, “Amíg anyuci rágyújt”, “Amíg anyuci telefonál”, “Beöntöcső”, “Ha nem megy, akkor jön a ricinus!”, “Vedd be szépen a hashajtódat”, “Megbetegszel, ha nem jön ki”, “Hadd tegye úgy, ahogy jólesik neki”, “*Jó* kisfiú!”, sőt “Jó-ó-ó-ó kisfiú-ú”, és “Amíg te csinálod, én énekelek.” Ebben a szakaszban gyakoriak a háromszemélyes forgatókönyvek, például: “Mondtam neked, hogy nincs kész a gyerek”, “Ne engedd anélkül elmenni”, “Majd én megtanítom neki, hogyan kell”, “Próbáld ki keményebben”, “Zavarod, drágám”, “És miért nem... Hát igen, de?” és “Majd kinövi”. Ez idő tájt jelenik meg a

Fürdőszobai Rémmé, aki idővel Hálósobai Rémmé válik: “Dr. Spock szerint”, “A Manci gyerekei ekkora korokra már tudtak”, “Mária csak naponta egyszer.” Később ezek már úgy hangzanak, hogy “Freud szerint”, “Az Erzsi mindig csak egyszer”, és “Icának minden éjjel összejön”.

Általában jól bejósolható, kik lesznek a nyertesek, és kik a vesztesek. A “Hát nem tündéri?” két évvel később megerősítve egy “Klassz kis srác, mi?”-vel vélhetőleg jobb, mint egy “Beöntőcső”-vel megerősített “Már megint miért vacakol annyit?”. Ugyanígy a szoptatás kori és később a fürdőszobai “Bölcsődal” valószínűleg jobb, mint az “Amíg anyuci rágyújt”. Itt ültetődik el a későbbi Oké vagyok és Nem vagyok oké érzések magja, ami elválasztja egymástól a mostani s a majdani hercegeket a mostani és majdani békáktól. E korszakban alakulnak ki a későbbi Hercegek és Békák (vagy lányoknál a Rút Kiskacsák és Hercegnők) altípusai is. A “Hát nem tündéri” az Örök Herceg sikeres sorskönyvének alapja, és ez legtöbbször az elsőszülöttek kiváltsága. A Feltételes Herceg, a “Nézd, milyen kis édes” vagy a “Siess!” Herceg maradhat mindaddig, amíg kis édes marad és siet. A Feltételes Béka az, “Aki harap”, a “Kis büdi” vagy a “Sápadtnak látszik, adjunk neki hashajtót” – abbahagyhatja a békaságot, ha nem harap és nem tűnik sápadtnak; a Rusnya Béka avagy a Varangy azonban aligha váltható meg valaha is. Sajnálatra méltóak az olyan Békák, akikről néha megfeledkeznek, például az “Amíg anyuci rágyújt” vagy “Iszik egy kis dugikonyakot” forgatókönyv során. Az Örök Hercegeket csak katasztrófa változtathatja békává, a Varangyok pedig csak csoda folytán válhatnak herceggé.

B · MEGGYŐZŐDÉSEK ÉS DÖNTÉSEK

Mire a férfi eljut odáig, hogy “Azt hiszem, kirúglak, drágám”, vagy “Takarodj az ágyamból, te szuka”, sőt “Szétverem a rohadt pofádat, ha nem vagy hajlandó”, addigra a gyermek már kialakí-

tott néhány meggyőződést önmagáról, a környezetéről, de legfőképpen a szüleiről. E meggyőzések nagy valószínűséggel egy életen át elkísérik őt, és az alábbiakban foglalhatók össze: (1) Én oké vagyok, vagy (2) Nem vagyok oké, (3) Te oké vagy, illetve (4) Te nem vagy oké. Legtöbbször ezen az alapon hozzuk meg életdöntéseinket. “A Világ jó, s egy napon majd még jobbá válik” - a tudomány, az ipar, a költészet, a zene vagy bármi más révén. A Világ rossz, s egy napon megölöm magam” – vagy megölök valaki mást, megőrülök vagy visszavonulok. Lehet, hogy a Világ középszerű, ahol csak tennünk kell a dolgunkat, de néha szórakozhatunk egy kicsit; de az is lehet, hogy a Világ kemény hely, ahol azzal teszünk jót, ha fehér inget és nyakkendőt öltünk, és összekeverjük mások papírjait; sőt lehet, hogy nagyon kemény hely, ahol csúszunk-mászunk, hajlongunk, ügyeskedünk és a pusztá túlélésért harcolunk; de az is lehet, hogy fabatkát sem ér az egész, és legjobb, ha feladjuk.

C · POZÍCIÓK – A NÉVMÁSOK

Bármi legyen is a döntésünk, ez csakis úgy igazolható, ha immár mélyen gyökerező meggyőződésünk alapján kialakítjuk pozíciónkat, amely magában foglalja az egész világot és benne minden embert, legyen az ellenség vagy barát: “Megölöm magam, mert ez egy vacak világ, ahol én sem vagyok jó, és senki más sem az, ahol a barátaim nem sokkal jobbak, mint az ellenségeim.” A pozíciók nyelvén ez így hangzik: “Én nem vagyok oké. Te nem vagy oké. Ők sem okék. Ki ne lenne öngyilkos ilyen körülmények között?” Ez a feleslegességérzésből elkövetett öngyilkosság. A másik változat: “Megölöm magam, mert én nem vagyok oké, de mindenki más oké” – a depressziós öngyilkosság. (Az öngyilkosság itt bármit jelenthet, a vízbe ugrástól az autóbalesetig, a túlévéstől az alkoholizmusig.) Egy másik pozíció szerint: “Megölöm vagy elkergetem őket, mert én oké vagyok,

ők pedig nagyon nem okék” Vagy: “Minthogy mindketten okék vagyunk, én is meg Te is, gyere, végezzük el a munkát, aztán menjünk szórakozni.”

“Igen – mondhatja valaki –, én tudom, hogy mi mindannyian okék vagyunk, de a többiek nem annyira jó fejek.” “Na jó, én oké vagyok, te is oké vagy, ők azonban nem okék, úgyszólván csináljuk meg a munkát, és majd később meglátogatjuk őket.” Gyermeknyelven ez úgy hangzik, hogy “Mi most várat építünk, de ti nem játszhattok velünk” – amely legszélsőségesebb formájában és bonyolultabb eszközök birtokában pár év múlva a megsemmisítő táborban éri el csúcspontját.

A legegyszerűbb pozíciók kétszemélyesek, melyben Te meg Én vagyunk a fő szereplők, és azokból a meggyőződésekből származnak, amelyeket az anyatejjel szívunk magunkba. Ha az oké helyzetet + “, a nem oké helyzetet „-” jellel rövidítjük, akkor a meggyőzések a következőképpen jelölhetők: Én + vagy Én-, Te+ vagy Te-. Ezek kombinációi adják azt a négy alapvető életpozíciót, amelyekből a játszmákat és a sorskönyveket játsszák, s amelyek beprogramozzák, hogy mit is mondunk a Helló után.

1. Én +, Te+. Ez az “egészséges” (vagy terápiában a “javuló”) pozíció. A jó élet, a hősök és hercegek, a hősnő és hercegnők álláspontja. Minden más pozícióban jelen van némi békaság, a szülők által becsempészett kis vesztes bugyor, amely újra meg újra kinyílik, és lehúzza az egyént, hacsak nem sikerül kiüríteni. Szélsőséges esetben minden más pozíció önpusztításhoz vezet, kivéve, ha megtörténik a pszichiátria vagy az öngyógyítás csodája. Az Én +, Te+ üzenetét próbálták megértetni a hippik, amikor virágot adtak a rendőröknek. Kérdés persze, hogy az Én + igazi-e vagy hiú remény, mint ahogy kérdés az is, hogy vajon a rendőr az adott helyzetben elfogadja-e a „+”-t, vagy megmarad inkább „-” -nak. Az Én+, Te+ olyasmi, ami vagy kora gyermekkorunkban belénk ivódik, vagy a későbbiekben kemény munka árán megtanuljuk; a pusztá akaraterő itt nem elegendő.

2. Én +, Te-. Én Herceg vagyok, te Béka vagy. Ez a “megszabadulni tőle” életpozíció. Az ilyen emberek játszanak “Szépséghibát” időtöltésként, játszmaként vagy halálba kergetésként. Az ilyenek gúnyolódnak a házastársukon, ők küldik javítóintézetbe a gyerekeiket, ők azok, akik elmarják barátait és tisztelőiket. Ők kezdik a rágalomhadjáratokat és néha a háborúkat, ők szidják csoportosan a náluk alsóbbrendűnek vélt felebarátait és ellenségeiket. Ez az arrogáns életpozíció, rossz esetben a gyilkosé, jó esetben az erőszakos segítőé – a kiscserkészé, aki akkor is átvezeti a szegény “nem oké” vak nénit az utca túloldalára, ha annak esze ágában sincs átmenni. Ez a felállás általában a középszerű emberek sajátja, klinikai szempontból pedig paranoid.

3. Én-, Te +. Pszichológiailag depresszív életpozíció, politikai és társadalmi szempontból a gyermekekre is átörökített önlealacsonyítást jelenti. Foglalkozási téren olyan emberek kialakulásához vezet, akik kisebb-nagyobb szívességekből élnek, és jó adag kárörömmel élvezik, hogy kihasználhatnak másokat – gyengécske kielégülést nyújt nekik a tény, hogy mások olyan sokat fizetnek az általa adományozott pozitív oké pozícióért. Ők a melankolikus öngyilkosok, a magukat szerencsejátékosnak nevező vesztesek, ők azok, akik nem másoktól, hanem önmaguktól “szabadulnak meg” – akik ócska albérletekbe, megközelíthetetlen szurdokokba, fogházakba vagy elmeegógyintézetekbe menekülnek az élet elől. A pozíció kulcsszava a “Bár-csak” és a “Kellott volna”.

4. Én-, Te-. Ez a “Miért ne?” emberek “Minden hiába” pozíciója: Miért ne öljem meg magam, miért ne bolonduljak meg? Klinikai szempontból skizoid vagy skizofrén beállítódás.¹

Ezek a pozíciók széltében-hosszában elterjedtek az egész emberiség körében, mivel ezt az üzenetet szinte az anyatejjel szívjuk magunkba, és garmadával kapjuk rá a megerősítéseket, lakjunk bár az őserdőben, nyomortanyán, öröklakásban vagy őseink családi kastélyában. Ezt az életpozíciót még az antropoló-

gusok által oly kedvelt kicsiny, írott nyelvvel nem rendelkező kultúrákban is megtaláljuk, ahol ugyan állítólag mindenki az ősi szabályok szerint nevelkedik, de mindig akadnak olyan anyák és apák, akik elhintik e beállítódások magvait gyermekeik körében. Nyerő pozícióból játszva az ilyen emberek főnökök és varázslók, kapitányok vagy kapitalisták, akiknek ezer marhájuk van, vagy százezer jamgyökér az értékük a törzsben. A vesztesek Papetee, Port Moresby vagy Dakar elmeógyógyintézeteiben tengődnek, vagy Öfelsége Börtönének lakói Suvában. Minthogy minden pozíciónak megvannak a maga jól bejáratott sorskönyvei és végkifejletei, nem csoda, hogy az Egyesült Államokban, a tízezer kultúra hazájában is mindössze néhány végkifejlet típus fordul elő, s ezek szinte semmiben sem különböznek más országok történeteitől.

Minthogy mindannyian millió különböző pillanat, ezerféle lelkiállapot, száz kaland és rendszerint két különböző szülő termékei vagyunk, életpozícióink is rendkívül bonyolultak, és számos látszólagos ellentmondást hordoznak. Mégis azt mondhatjuk, általában egyetlen pozíció vezérli tetteinket, legyen az őszinte vagy hazug, merev vagy bizonytalan, s erre épül az életünk, ebből kiindulva játszunk játszmainkat és sorskönyvünket, s éppannyira irtózunk ennek feladásától, mint ahogy házunk alapjait sem romboljuk le. Csak egy példa: az a nő, aki fontosnak érzi, hogy ő szegény, míg mások gazdagok (Én–, Ők+), nem adja fel ezt pusztán azért, mert esetleg rengeteg pénzhez jut. A saját megítélése szerint mindez még nem teszi őt gazdaggá; gondolatban továbbra is szegény marad, aki véletlenül némi pénzhez jutott. Osztálytársa, aki szerint fontos gazdagnak lenni a szerencsétlen szegényekkel szemben (Én + , Ők–), nem fogja feladni ezt a pozíciót csupán azért, mert netán elveszti a pénzét; ő ettől még nem válik szegénnyé, pusztán olyan gazdag emberré, aki átmeneti pénzzavarba került.

Amint majd később látni fogjuk, ez a fajta makacs hiedelem határozza meg az immár királynévá előlépett Hamupipőke

életét, és ez az oka annak, hogy az első pozíció szerint gondolkodó emberek (Én +, Te +) jó vezetőké válnak, és ezt önmagá és mások vonatkozásában még a legnehezebb körülmények között is képesek fenntartani. A négy alappozíciót (1) Én +, Te + (siker), (2) Én+, Te– (arrogáns), (3) Én–, Te+ (depresszív), és Én–, Te– (feleslegesség) a külső körülmények önmagukban igen ritkán változtatják meg. A tartós változásoknak belülről kell fakadniuk, akár spontán módon, akár valamilyenféle “terápiás” hatás folytán: ez lehet hivatásos beavatkozás, de lehet szeretet is, ami egyébként maga is a pszichoterápia szerves része.

Vannak azonban olyan emberek, akiknek a meggyőződéséből éppen a meggyőződés hiányzik; ők egyszerre több életpozícióban élnek, vagy váltogatják ezeket. Az Én +, Te + állapotból átkapcsolnak az Én–, Te– helyzetbe vagy az Én +, Te– -ből az Én–, Te+-ba. Ők – legalábbis életpozícióikat illetően – bizonytalan vagy instabil személyiségek. A biztos vagy stabil emberek azok, akik megingathatatlan életpozícióval rendelkeznek, legyen az jó vagy rossz. A pozíciók elméletének csakis akkor van gyakorlati haszna, ha nem hagyjuk megtéveszteni vagy elbizonytalanítani magunkat attól a tényről, hogy léteznek bizonytalan és instabil személyiségek. A tranzakcióanalízis messzemenően figyelembe veszi mindezt. Ha 'A' délben úgy viselkedik, mintha az első pozícióban lenne (Én +, Te +), akkor azt mondjuk: „'A' az első pozícióban van.” Ha este hatkor úgy viselkedik, mint aki a harmadik pozícióban van (Én–, Te+), akkor azt mondjuk: “a déli élethelyzetben 'A' az első pozícióban van, az estiben pedig a harmadikban”. Ebből arra következtethetünk, hogy (1) 'A' bizonytalan az első pozícióban, és (2) ha tüneteket mutat, akkor azok mindig bizonyos élethelyzetekben jelentkeznek. Ha 'A' mindig úgy viselkedik, mintha az első pozícióban lenne, akkor azt mondjuk, hogy” 'A' stabil az első pozícióban.” Ebből pedig bejósolhatjuk, hogy (1) 'A' nyertes, (2) amennyiben terápiába járt, akkor mostanra meggyógyult, és (3) játszmamentes, vagy leg-

alábbis nem érez kényszert arra, hogy játszmákat játsszon, hanem szociális kontrollal rendelkezik – ami azt jelenti, hogy minden pillanatban képes eldönteni, vajon akar-e játszmába bonyolódni, avagy sem. Ugyanígy, ha 'B' mindig úgy viselkedik, mintha a negyedik pozícióban volna, akkor azt mondhatjuk, hogy 'B' stabil a negyedik pozícióban, s ebből bejósolhatjuk, hogy (1) 'B' vesztes, (2) nehéz lesz őt ebből kigyógyítani, és (3) képtelen lesz arra, hogy ne sétáljon bele az élet hiábavalóságával kapcsolatos játszmákba. Mindezeket a következtetéseket 'A' és 'B' tényleges tranzakcióinak gondos elemzése teszi lehetővé.

Ha egyszer kialakítottuk előrejelzéseinket, további megfigyelésekkel könnyűszerrel ellenőrizhetjük őket. Ha a későbbi viselkedés nem erősíti meg őket, akkor vagy hibás volt az elemzésünk, vagy pedig a pozíciók elmélete téves, s ez esetben el kell vetnünk a teóriát. Ha pedig beválik a jóslat, akkor meg erősíthetjük az elméletet. Mind ez ideig az utóbbi látszik igazolódni.

D · NYERTESEK ÉS VESZTESEK

Az előrejelzések igazolása érdekében meg kell határoznunk, mi a siker, vagyis mit jelent nyertesnek, illetve vesztesnek lenni. A nyertes olyanvalaki, aki véghezviszi, amit eltervezett, a vesztes pedig az, aki nem képes erre. Ha valaki kijelenti: “Elmegyek a kaszinóba, és játszani fogok”, csak arra kötelezte el magát, hogy odamegy és megteszi a tétjét, függetlenül attól, hogy nyer-e vagy veszít. Ám ha azt mondja: “Elmegyek a kaszinóba, és ezúttal nyerni fogok”, akkor nyertesnek nevezzük, ha nyer, és vesztesnek, ha nem nyer, attól függően, mennyi pénz csörög a zsebében, amikor újra kilép az utcára. Az elvált nő nem vesztes, ha csak azt nem mondta korábban: “Sohasem fogok elválni.” Ha egy nő kijelenti: “Egy napon kilépek a munkahelyemről, és többé sohasem fogok dolgozni”, akkor a jövőben a férjétől

kapott apanázs megerősíti őt abban, hogy nyertes, hiszen teljesítette, amit elterveit. Minthogy korábban nem határozta meg, miből fog megélni, senki sem mondhatja rá, hogy vesztes lenne.

E · HÁROMSZEMÉLYES POZÍCIÓK

Mindeddig főként kétszemélyes pozíciókat vizsgáltunk, az 'Én' és a 'Te' viszonylatában. A pozíciók azonban olyanok, mint a zenei akkordok, és a négy alapváltozaton kívül annyi “életdal-lam” lejátszására képesek, ahány ember csak él a Földön. Ha háromszemélyes pozíciókat vizsgálunk, az alábbi kombinációkat kapjuk:

1a Én+, Te+, Ők+. Ez az összetartó család demokratikus közösségi pozíciója, egyfajta ideál, melyre sokan vágynak, s melynek mottója: “mindenkit szeretünk”.

1b Én +, Te+, Ők-. Ez a demagógok sznob- avagy gengszterbanda-pozíciója, jelszava a “Kinek kellenek ők?”.

2a Én+, Te-, Ők+. Ez az agitátorok és az elégedetlenek, valamint bizonyos típusú misszionáriusok pozíciója. Lényege: “Ti rosszabbak vagytok, mint ők odaát.”

2b Én +, Te-, Ők-. A magányos, felfuvalkodott kritikus pozíciója, tiszta formájában meglehetősen arrogáns beállítódás. “Mindenki hódoljon nekem, és imádjon, amennyire csak az ilyen alantas lényektől telik.”

3a Én-, Te +, Ők+. Az önsanyargató szent vagy mazochista, a melankolikus pozíció tiszta formája. “Én vagyok a Világ legértéktelebb embere.”

3b Én-, Te +, Ők-. Annak az embernek a szervilis pozíciója, aki jutalom és kiváltságok érdekében dolgozik valakinek, sokkal inkább sznobságból, mint igazi szükségből. “Én megaláztam magam, és Te bőkezűen megjutalmaztál, nem úgy, mint azok az ócska alakok odaát.”

4a $\acute{E}n-$, $Te-$, $\acute{O}k+$. A szervilis irigység és némely politikai irányzat pozíciója. “Azért gyűlölnek bennünket, mert nekünk nem megy olyan jól, mint nekik.”

4b $\acute{E}n-$, $Te-$, $\acute{O}k-$. A cinikusok pesszimista pozíciója, és azoké, akik hisznek az eleve elrendeltségben és az eredendő bűnben. “Egyikünk sem jó sehol semmire.”

Léteznek bizonytalan háromszemélyes pozíciók is és olyanok is, amelyek rugalmasak, és nyitva hagynak némi esélyt másoknak. Például:

1? $\acute{E}n+$, $Te+$, $\acute{O}k?$ Az evangélisták pozíciója. “ $\acute{E}n$ meg Te okék vagyunk, ám örölkük nem tudhatunk semmit mindaddig, amíg ki nem nyilvánítják jó szándékukat, és át nem állnak a mi oldalunkra.”

2? $\acute{E}n +$, $Te?$, $\acute{O}k-$. Gögös arisztokrata pozíció. “A legtöbb ember semmire sem jó, ám ami téged illet, megvárom, amíg bemutatod az ajánlóleveleidet.”

Így hát van négy kétszemélyes pozíciónk és nyolc háromszemélyes, ez összesen tizenkettő, elméletileg ugyanennyi egy kérdőjeles rugalmas pozíciónk, s ehhez hozzájön még hat két kérdőjeles ($\acute{E}n+$, $Te?$, $\acute{O}k?$, $\acute{E}n-$, $Te?$, $\acute{O}k?$ stb.). Sőt még van legalább három három kérdőjeles pozíciónk is, melyek közül a legutolsó olyan embert jelez, akinek vajmi kevés esélye van arra, hogy valaha is eligazodjon a világban. Ez összesen tehát harmincegy életpozíció, ami már elegendő ahhoz, hogy kellően megszínesítse a környezetünket, de számuk elképesztően megnövekszik, ha hozzáadjuk az oké és nem oké életérzéssel kapcsolatos pluszokat és minuszokat. Itt azonnal a jó-rossz ellentétpárokba ütközünk, s e melléknevek és minőségek étellel töltik meg a fenti képleteket.

F · POZÍCIÓK – PREDIKÁTUMOK

A legegyszerűbb életpozíciók azok, amelyek egyetlen oké-nem oké melléknévpáron alapulnak, s egyben ezek a legnehezebben kezelhetőek, a legveszélyesebbek is. Ilyen ellentétpár például a Fekete-Fehér, a Gazdag-Szegény, a Keresztény-Pogány, az Okos-Buta, a Zsidó-Keresztény, a Becsületes-Agyafúrt stb. E párokat négyféleképpen rendezhetjük el, s ezek mindegyike kiválóan alkalmas arra, hogy egy adott család már egészen korai életkorban beprogramozhassa a gyerekeit. A Gazdag-Szegény ellentétpár négy lehetséges kombinációja például a következő:

1. Én Gazdag=Oké, Te Szegény=Nem Oké (sznób, gőgös).
2. Én Gazdag=Nem Oké, Te Szegény=Oké (lázadó, romantikus).
3. Én Szegény=Oké, Te Gazdag=nem Oké (sértődött, forradalmi)
4. Én Szegény=Nem Oké, Te Gazdag = Oké (sznób, szervilis). (Az olyan családokban, ahol nem a pénz körül forog az élet, a Gazdag-Szegény ellentétpár nem meghatározó erejű.)

Minél több melléknév áll az egyes '+'-ok és '-'-ok mellett, annál bonyolultabbá és rugalmasabbá válik a pozíció, és annál szemfülesebbnek kell lennünk, hogy kiismerhessük valódi természetét. A melléknévkészleteket összerakosgathatjuk úgy, hogy egymást erősítsék ("Nemcsak X, hanem még Y is"), egymás hatását gyengítsék ("Igaz, hogy X, de legalább Y is"), sőt, a tárgyilagosság kedvéért súlyozhatjuk is őket egymással ("Vajon melyik tulajdonsága fontosabb?"). Bizonyos feketék számára például nagyon 'Nem oké' lehet a Gazdag Agyafúrt Fehér (ő képviseli az abszolút rosszat: '-', -, '-'). Egy fokkal jobb a Gazdag Agyafúrt Fekete (ő legalább Fekete: '-', -, '+') vagy a Gazdag Becsületes Fehér (Ő legalább Becsületes: '-', +, '-') vagy a Szegény Agyafúrt Fehér (Ő legalább szegény, mint mi: '+, -, -'). Előfordulhat azonban, hogy a Ravasz Fehér akkor a legrosszabb, ha még ráadásul Szegény is, ám elviselhető, amennyi-

ben Gazdag. Ez azért van, mert ilyenkor egy másik pár is betolakodik: Sikerült neki Valami, '+', illetve Nem Sikerült Neki Valami, '-'. Ez esetben a Szegény Agyafúrt Fehér '-', -, '-', a Gazdag Agyafúrt Fehér pedig '+, -, -' minősítést kap. Előfordulhat az is, hogy a Gazdag Fehér (például a pénzintézet) Oké lehet, kivéve, ha Csibész, mert akkor Nem Oké ('+', '+, '+' '+, +, -').

Láthatjuk, hogy az egyén sorsát mindig a névmások, az Én, Te és Ők, valamint az ehhez tartozó '+', '-' vagy '?' határozza meg. Ez viszi el a sorskönyvet is a végkifejlethez, függetlenül attól, hogy milyen jelzők vagy állítmányok állnak a '+' és a '-' mellett. Így az Én +, Te-, Ők- pozíció (2b) mindig azzal zárul, hogy az egyén végül magára marad, akár remetelakban, akár börtönben, kórházban vagy a hullaházban, és nem számít, mire volt olyannyira gögös – a vallására, a pénzére, a fajtájára vagy a nemére. Ugyanígy az Én-, Te+, Ők+ felállás csaknem mindig ahhoz vezet, hogy szerencsétlennek érezzük magunkat és az öngyilkosságot fontolgassuk, teljesen függetlenül attól, mitől is féltünk valójában. Tehát mindig a névmások határozzák meg a sorskönyv kimenetelét, azt, hogy nyertesek vagy vesztesek leszünk. Az állítmányok döntenek el az életstílusunkat, azt, hogy mi lesz a sorskönyvünk tartalma. Mindegy, hogy sorskönyvünk a vallás, a pénz, a rassz vagy a nemünk körül forog, ennek semmi köze sincs a végkifejlethez.

Be kell ismernünk, hogy az eddig elmondottakban semmi olyasmi nincsen, amit a hatéves gyerek ne tudna megérteni, legalábbis annyiban, amennyiben önmagára is alkalmazza mindezt. “A mamám azt mondta, nem játszhatok veled, mert te 'X' (piszkos, közönséges, rossz, katolikus, zsidó, olasz, ír stb.) vagy” – ez egy egyszerű Én +, Te- pozíció. “Szívesen játszom veled, de övele nem játszom, mert ő csal” – ez olyan Én+, Te+, Ő- pozíció, amelyre az elutasított fél így reagál: “Különbem sem játszának veletek, mert ti mind hülyék vagytok” = Én +, Te-, Ő-. A pozíciók alap gondolatának megértéséhez

azonban némi bonyolultságérzékre is szükség van (többre, mint amivel az emberek többsége rendelkezik). Az tehát a lényeg, hogy csakis a névmások és a plusz/mínusz jelek számítanak, a predikátumok és a jelzők csak a kényelem kedvéért vannak, hogy legyen mivel strukturálni az időt. A predikátumok csak arra valók, hogy az emberek mondhassanak valamit a Helló után, de semmi közük sincs ahhoz, hogy mi fog történni, mennyire lesz jó vagy rossz az életük, és mi lesz a végső nyereségük.

Sokan nem képesek megérteni például, hogy a buzgó náci rendőrök hogyan voltak képesek ugyanolyan buzgó kommunista rendőrökké válni az újonnan kialakuló Kelet-Németországban, hiszen a két párt látszólag tökéletes ellentéte volt egymásnak. Ám csupán a jelzők voltak ellentétesek. A náci pozíció: “Én+ (náci), Ó- (áruló), tehát öljük meg!” A kommunista pozíció: “Én+ (kommunista), Ó- (áruló), tehát öljük meg!” A szabály az, hogy a predikátum változása, legyen bármilyen radikális, nem okoz változást sem a pozícióban, sem a sorskönyvben: a személy mindkét esetben gyilkossá válik, és csakis ez fontos neki, nem pedig az, hogy kiket öl meg. Ezért a fanatikus számára mi sem könnyebb annál, mint hogy – megfelelő vezető szavára – átálljon a másik oldalra.

A fenti példa jól mutatja, mennyire fontosak a pozíciók a mindennapi társadalmi érintkezésben is. Az emberek legelőször is mások életpozícióival igyekeznek tisztába jönni, és elmondhatjuk, hogy e téren is igaz a mondás, hogy “hasonló a hasonlónak örül”. Az önmagukkal és a világgal elégedett ('+', '+') emberek rendszerint hasonló személyek társaságát keresik, és nem szeretik a panaszkodókat. Az önmagukat felsőbbrendűnek vélő ('+', '-') embereknek ugyancsak megvannak a maguk klubjai és szervezetei, a társaságra vágyó szerencsétlen flótások ('-', '+') pedig olcsó kocsmákban és lerobbant borozókban jönnek össze. A feleslegességérzéstől áthatott ('-', '-') emberek kávéházakban vagy kint az utcán fumigálják a világot. A nyugati

országokban az öltözködés világosabban mutatja az életpozíciót, mint a társadalmi helyzetet. A '+, +' -ok rendszeren, de nem feltűnően öltözködnek; a '+, -' -ok kedvelik az egyenruhát, a díszítéseket, az ékszereket és minden olyan jelzést, amely felsőbbrendűségükre utal; a '-', '+' -ok öltözéke viseltes vagy hanyag, de nem feltétlenül piszkos, esetleg valami alacsonyabbrendű egyenruha is lehet; a '-', -' -ok azonban sokszor megbotránkoztató egyenruhákat hordanak, vagy olyasmit, ami kifejezi, mennyire köpnek az öltözködésre és minden egyébre. Ebbe a kategóriába tartozik a "skizofrén egyenruha", ami vegyíti a viseltest az elegánszal, a slamposat a nettel, a bíbort a szürkével, a lyukas cipőt a gyémántcsattal.

Már említettük, milyen makacsul ragaszkodnak az emberek az életpozícióikhoz akkor is, ha körülményeik megváltoznak, mint például a gazdag nő, aki szegénysorba kerülve úgy érzi, csupán átmeneti pénzzavarba került, vagy a másik eset, ami még rosszabb: a szegény lány, aki nem gazdagszik meg attól, ha hirtelen sok pénze támad. A pozíciókhoz való merev ragaszkodás a mindennapi életben néha túlzó vagy zavarba ejtő formákat is ölthet: "Én jó ember vagyok (annak ellenére, hogy szörnyű dolgokat követek el)."

Mindez a házastársi csatározások forrása is. Kovács Lajos meggyőződéssel vallhatja, hogy ő jó férj, annak ellenére, hogy minden szombaton berúg, és agyba-főbe veri a feleségét. Még meglepőbb, hogy felesége, Bözsi, a híres szlogennel védelmezi férjurát: "Hogyan haragudhatnék rá, hiszen tavaly karácsonykor egy egész csokor piros rózsát hozott nekem." Másfelől viszont Bözsi csontbecsületesen vallja magát, habár úgy hazudik, mint a vízfolyás, és rendszeresen pénzt lopkod a férje tárcájából. A férj pedig a hét hat napján megerősíti őt ebben a pozícióban. Csak szombatonként van az, hogy Bözsi mindenféle bunkónak elmondja Lajost, ő pedig hazudós vén szatyornak nevezi asszonykáját. Minthogy a házasság azon a kétoldalú szerződésen alapul, hogy kölcsönösen elnézik egymás életpozícióinak apróbb ellent-

mondásait, mindketten megzavarodnak, ha ezek túlságosan szembeötlővé válnak. A dolognak akkor válás a vége, ha a kilengések olyan mértéket öltenek, hogy az eredeti oké pozíció tarthatatlanná válik. Válásra azért kerül sor, mert (1) az egyik házastárs már nem bírja tovább, vagy (2) a másik házastárs nem képes elviselni a pozíció fenntartásához szükséges hazugságtömeget.

G · A SORS KÖNYV MEGVÁLASZTÁSA

A sorskönyv kiteljesítésének következő állomása, hogy meg kell találni a megfelelően végződő forgatókönyvet ahhoz, hogy választ kapjunk a kérdésre: “Mi történik az olyasvalakivel, mint én?” A gyermek megtanulta, tehát tudja, hogy vesztesnek vagy nyertesnek készül-e, azt is tudja, hogyan kell érezni mások iránt, és hogyan fogják őt kezelni mások. Ez jelenti azt, hogy “Valaki, aki olyan, mint én”. Előbb-utóbb a fülébe jut egy történet “Valakiről, aki olyan, mint én”, és abból megtudja, mi lett a mese hősenek sorsa. Ez lehet az édesanyjától hallott tündérmese, a nagymamától hallott afrikai legenda vagy akár a téren a fiúktól hallott rémtörténet. A lényeg, hogy amint a gyermek meghallja a mesét, felkiáltson: “Ez én vagyok! Ez rólam szól!” Ez a sztori lesz aztán a sorskönyve, és a hátralévő életében már nincs egyéb dolga, mint hogy beteljesítse a történetet.

A gyermek tehát már szinte a legkorábbi életszakaszban kialakítja meggyőződését, meghozza döntését, és elfoglalja életpozícióját. Amit az anyatejjel magába szív, amit a bilin ülve ki-gondol, amit szülei hálószobájában lát – mindez hatással van arra, hogy vesztes vagy nyertes történetet választ, s miféle nyereségeket fog a magáénak tudni. Az életpozíció a sorskönyv sarokköve. Most, hogy erről már elég sokat tudunk, készen állunk

arra, hogy közelebből megvizsgáljuk a sorskönyvet alkotó erőket és összetevőket, és megnézzük, hogyan is működik maga a sorskönyv.

1 Lásd: Berne, E.: "Classification of Positions." *Transactional Analysis Bulletin* 1:23, 1962. július és *Principles of Group Treatment*. Loc. cit. pp. 269-277. Összehasonlításul: Harris, T.: *I'm OK – You 're OK, A Practical Guide to Transactional Analysis*. Harper & Row, New York, 1969. Harris azonban más sorrendben számozza meg a pozíciókat. A mi 1. pozíciónk nála a 4-es, a mi 2-esünk nála a 3-as, a mi 3-asunk nála az 1-es, és a mi 4-esünk nála a 2-es: 4-3-1-2.

HATODIK FEJEZET

A képlékeny évek

A · SZÜLŐI PROGRAMOZÁS

A tipikus emberi lény hatéves korára már elhagyja az óvodát (legalábbis Amerikában), és belép az első iskolai osztály versengő társadalmába, ahol a maga erejéből kell feltalálnia magát a tanárok és a többi gyerek között. Szerencsére ekkorra már nem az ismeretlen világba kivetett bébi többé, ám így is nagy kaland számára, hogy családjá meghitt zugát elhagyva eligazodjon második otthonának szociális és kommunikációs metropoliszában. Az elsős agya már réges-rég “huzalozva” van arra, miképpen is fog boldogulni, és élettervei már készen állnak. Jól tudták ezt a középkori paptanárok, akik az elhíresült szlogent hangoztatták: “Add nekem a gyermeket hatéves koráig, aztán már viheted, mégis az enyém marad.” A jó óvónő megjósolja, mi lesz a gyerekből, és milyen élete lesz: boldog vagy boldogtalan, nyertes vagy vesztes.

Minden emberi élet komédiája vagy tragédiája az, hogy az egész élet egy olyan óvoda lurkó tervezi meg, akinek még szinte fogalma sincs a világról, akinek feje hemzseg a szülők által betáplált zagyaságoktól. Éppen ez a kis csodagyermek dönti el, mi lesz a sorsa a királynak és a parasztnak, a királynőnek és az utcalánynak. A kis zseni még nem képes megkülönböztetni a tényeket a hiedelmektől, és a mindennapi események összevissza kavarnak a fejében. Azt mondták neki, hogy büntetést kap, ha nemi életet él a házasság előtt, de nem kap büntetést, ha az esküvő után teszi ugyanezt. Úgy hiszi, állandóan napnyugta van, és

tíz vagy negyven évbe telik majd rájönnie, hogy ő maga szalad a Nap elől. Ez a kis krampusz, aki még nem tudja, mi a különbség a gyomra és a hasikója között, és azt is csak részben döntheti el, mit enne vacsorára – igen, ő az Élet Császára, a későbbi élet-halál ura.

Lurkóink az Örök Jövő terveit a családi adatbázisból meríti. A kulcstéziseket igen gyorsan, gyakran már az első interjúnál előhívhatjuk, például úgy, ha megkérdezzük a páciens: “Mit mondtak a szülei, amikor maga még kicsi volt?”, vagy “Mit mondtak önnek a szülei az életről, amikor maga még kicsi volt?”, vagy “Mit mondtak a szülei, amikor nagyon mérgesek voltak magára?” A válasz nem mindig közvetlen utasítás vagy előírás formájában hangzik el, ám ez némi “marslakó-gondolkodással” kihámozható.

Az ötödik fejezet elején tárgyalt nevelési szlogenek többsége nem más, mint szülői parancs. A “Színelőadás” például nem egyéb, mint felhívás magamutogatásra: a gyerek hamar megtanulja, hogy a mama örül annak, ha ő produkálja magát, és bánatos, ha nem. A “Nézd, milyen kis édi” ugyancsak felkérés, amely annyit tesz: “lépj ki a színpadra!” A “Siess!” és az “Addig ott ülsz, amíg el nem végzed a dolgod” típusú szlogenek negatív utasítások vagy gátló parancsok: “Ne várakoztass!” és “Ne beszélj vissza!” A “Hadd üldögéljen ott, amíg jólesik neki” azonban már engedély típusú üzenet. A kisgyerek nagyon pontosan megérti az ilyesfajta különbségeket, először a szülők reakcióiból, később a beszédjükben.

A gyermek szabadnak születik, de hamar megtanulja az ellenkezőjét. Az első két évben főleg az anya programozza; ez a program alkotja meg a sorskönyv előfutárát, az “alapsztorit”, ami kezdetben arról szól, hogy én nyelek vagy engem nyelnek el, később, a fogzás idején pedig arról, hogy én harapok vagy engem harapnak meg. Itt dől el, hogy Goethe szavaival “üllők leszünk vagy kalapácsok”, nyertesek vagy vesztesek, és itt történnek meg a görög mitológiai történetek, a gyermek felfalatása meg az,

hogy a költő szárnyai széthullva hevernek a földön. Sokszor már a bölcsődében is világosan kitűnik, ki az úr a házban: a baba vagy a mama. Bár a helyzet később megfordulhat, a harag vagy a stressz perceiben visszatér az eredeti felállás. Minthogy nagyon kevés embernek vannak saját emlékei, e fontos korszakot sokszor a szülők, a rokonok, dadusok és gyermekorvosok segítségével, álmofejtés útján vagy a családi album nézegetésével lehet csak rekonstruálni.

A kettőtől hatéves korig terjedő időszakról már jóval több adattal rendelkezünk, hiszen a sorskönyv e korai történetéről mindannyiunk hordoz néhány emléket olyan tranzakciókról, cseményekről és benyomásokról, amelyek az Ödipusz-komplexus fejlődésének velejárói. Az anyamellől való elválasztás és a szobatisztaságra szoktatás jelenetei az egész világon hasonlóak, és tartós hatásaik mindig a szexualitással és az agresszióval kapcsolatosak. Az egyes szervezetek és a fajok egyaránt a természetes kiválasztódás által beépített készülékek révén képesek életben maradni. A gondozás, a szex és a harc társas tevékenységek, hiszen mindig megkívánják a másik személy jelenlétét. E körülmények hatására alakul ki az egyén minősége, illetve jelleme; ezek döntenek el, hogy törekvővé, férfissá, nőiessé vagy agresszívvé válik. Olyan készülékekkel is rendelkezünk, amelyek tompítják ezeket a késztetéseket. Ezek ellentétes tendenciákat hívnak életre, például a békességet, a belenyugvást, a tartózkodást. E kettős erő teszi lehetővé, hogy az emberek – legalább is az idő egy részében – viszonylagos nyugalomban éljenek, s inkább a versengés unalmas mókuskerekében, mintsem a rablás-fosztogatás, a pázrás és a verekedés állandó örületében töltsék napjaikat. A szocializáció folyamatában e két tendencia rejtélyes módon egybevegyül, és beépített szabályozókészülékeink viszonylagos rendet tesznek lehetővé.

A szülői programozás azt határozza meg, hogy miképpen jussanak érvényre a késztetések és a korlátozások: a beépített készülékeket úgy működteti, hogy azok bizonyos eredményekre

vezessenek és nyereséget hozzanak. E programozás hatására új minőségek bukkannak felszínre, amelyek lényegében a kész-
tetések és a szabályozások közötti kompromisszumból fakad-
nak. A megszerzésből és a lemondásból születik a türelem; a
túlzott férfiasságból, illetve nőiességből és a zárkózottságból ala-
kúlnak ki a férfias, valamint a nőies vonások; a küzdésvágyból és
a visszavonulás iránti igényből fejlődik ki a ravaszság, a ren-
detlenség és a rend iránti szükséglet eredője, a rendszeretet.
Mindezeket a tulajdonságokat – a türelmet, a férfiasságot, a
nőiességet, a ravaszságot és a rendszeretetet a szülők progra-
mozzák bele gyermekükbe, mégpedig két- és hatéves kor között,
az úgynevezett képlékeny években.

Élettani szempontból a programozás facilitációt, megkönnyí-
tést jelent, ez nem más, mint a legkisebb ellenállás irányába
haladó ösvény kitaposása. Operacionális szempontból annyit je-
lent, hogy egy adott inger nagy valószínűséggel a korábban már
megerősített választ hívja elő. Fenomenológiai oldalról nézve azt
mondhatjuk, hogy a választ meghatározó szülői utasítások és
előírások úgy működnek, mint valami előre gyártott hanglemez,
melynek dallamát módunkban áll meghallani, ha jól odafigye-
lünk a fejünkben kavargó hangokra.

B · A MARSLAKÓ-GONDOLKODÁSMÓD

Amikor a szülők megpróbálják befolyásolni gyermekük szabad
önkifejezését, utasításaikat különbözőképpen értelmezik ők ma-
guk, a többi jelenlévő és maga a gyermek. Valójában öt különbö-
ző nézőpont létezik. (1) Amiről a szülő azt mondja, hogy azt a-
karta közölni. (2) Amit a naiv szemlélő gondol arról, hogy a szü-
lő mit akart közölni. (3) Az elhangzottak szó szerinti értelme. (4)
Amit a szülő “valóban” közölni akart. (5) Amit a gyerek a köz-
lésből felfog. Az első kettő “naív” vagy “Földlakó-gondolkodás”,
az utolsó három pedig “igazi” vagy “Marslakó-gondolkodás”.

GIPSZ JAKAB

Vegyük egy olyan középiskolás fiú példáját, aki keményen iszik. Jakab hatéves volt, amikor anyja rajtakapta, hogy jól meghúzta a pálinkásüveget, és rákiabált: “Te még túl fiatal vagy ahhoz, hogy pálinkát igyál!”

(1) Amit az anya állít, hogy mondani akart, az az volt, hogy “Nem akarom, hogy a fiam pálinkát igyon”. (2) A naiv szemlélő, Jakab nagybácsikája egyetértett ezzel: “Hát persze hogy nem akarja, hogy a kölyök pálinkát igyon. Jóézésű anya nem is akarahat ilyet.” (3) Az anya valójában azt mondta: “*Te még túl fiatal vagy ahhoz, hogy pálinkát igyál!*” (4) Ezzel valójában azt akarta mondani, hogy “A pálinkaivás a férfiak dolga, és te még kisfiú vagy”. (5) Jakab mindebből annyit értett, hogy “Ha majd be kell bizonyítanom, hogy férfi vagyok, akkor pálinkát kell innom”.

Az anyai dorgálás a földlakó-gondolkodás számára a józan ész mintapéldájának tűnik. A gyermekek azonban friss aggyal, marslakó-módon gondolkodnak, és nyitott szemmel néznek a világra mindaddig, amíg szüleik le nem szoktatják őket erről. A gyermeknek nagy szüksége van arra, hogy kitalálja, mit is gondolnak a szülei valójában, hiszen ezáltal képes megtartani szeretetüket vagy legalábbis oltalmukat. Vannak családok, ahol szinte a gyermek élete múlik ezen. Mindemellett a gyermek szereti is a szüleit, és életének fő célja, hogy igyekezzék a kedvükre tenni (ha engedik), s ennek érdekében feltétlenül tudnia kell, mik a szándékaik és mit gondolnak valójában.

A gyermek tehát még a legáttételesebb és legközvetettebb utasításból is kiolvassa a “marsi üzenetet”, s e képessége révén programozza be életét. A macskák és a galambok is képesek ugyanerre, csak nekik tovább tart. A folyamatot azért nevezzük programozásnak, mert az utasítások hatása általában hosszan tartó, sőt esetenként végleges. A gyermek számára a szülő óhaja parancs, és ez így is marad mindaddig, amíg be nem következik valami rettenetes sorscsapás. A megpróbáltatások (háború, bór-

tön) és az eksztatikus érzelmek (megtérés, szerelem) gyorsan felszabadítják az embert a programozás hatása alól, a szokásos élettapasztalat és a pszichoterápia jóval lassabban teszi ugyanezt. A szülők halála nem mindig hozza meg az átok alóli feloldozást, sőt az esetek egy részében még szörnyűbb lelki béklyókat rak az egyénre. Az Alkalmazkodó és nem a Szabad Gyermeki által uralt, sorskönyv-vezérelt emberek a legnyomorúságosabb feladat elvégzésére kiadott szülői parancsot is teljesítik, és minden határon túli áldozathozatalra képesek. Olyasfajta kötődés ez, mint például a strici és az utcalány kapcsolata. A prostituált inkább marad, hagyja magát a végletekig kizsákmányolni, és a szenvedésteli sorsot választja ahelyett, hogy venné a bátorságot, elhagyná “védelmezőjét”, és kilépne a szabad életbe.

A szavakat a Marslakó az eredmény figyelembevételével fordítja le valódi jelentésükre, vagyis nem az számít neki, hogy mi volt az eredeti vagy látszólagos szándék, hanem az, hogy mi lesz a végkifejlet. A kellemes szülői védelem álarcában megjelenő dolgok valójában kellemetlen kötelezettségek és kényszerek. A kamasz fiú összetöri az apja autóját, a papa csillagászati összeget fizet a javításért. A “jó apa” többször is “megtárgyalja” a dolgot a fiával, majd az egyik beszélgetés végén mogorván odaveti: “Nagyon rosszat tettél nekem, de ne idegeskedj annyit ezen.” Ezt a nagylelkű feloldozást a fiú természetesen úgy értelmezte: “Persze valamennyit azért mégiscsak idegeskedjél.” Ha azonban a fiú jelét adta, hogy idegeskedik, vagy megpróbált apja kedvében járni, hogy jóvátegye vétkét, az apa mindig ráfordult: “Mondtam már, hogy ne idegeskedj *annyit*”. E “kedves” attitűd marsi nyelven annyit tesz: “Csak idegeskedjél mindaddig, amíg azt nem mondom, hogy az már sok.”

Ennél sokkal kifejezőbb példa az ügyes pincérnő esete, aki olyan zseniálisan manőverezett a zsúfolt étterem asztalai közötti szűk helyen a forró ételekkel teli tányérokkal, hogy ámulatba ejtette a főnökeit, és a vendégek is száj tátva csodálták. Egy napon eljöttek a szülei, hogy meglepsék a lányukat munka közben.

Amikor a lány a tányértoronnyal a kezében ellibbent az asztaluk mellett, az aggódó mama rákiáltott: “Vigyázz, el ne ejtsd!” A többit elképzeltük. Életében először, a lány... Nos, még a legföldre gondolkodású ember is elképzelteti, mi történt. Röviden, a “Légy óvatos!” túl gyakran azt jelenti: “Kövess el hibákat, hogy én majd azt mondhassam, hogy ugye, én figyelmeztettelek.” Marslakó-szempontról ez az a végkifejlet, ami számít. A “Légy óvatos, haha!” igazi provokáció. Míg a Felnőtt énéllapotból mondván talán van némi értéke, ám egészen más e helyzet, ha a “Légy óvatos!” közlés az aggódó Szülőiből vagy a Gyermekiből indul.

Jakab esetében a másnapos anya szájából elhangzó “Te még túl fiatal vagy ahhoz, hogy igyál!” annyit jelent, hogy “Na nyomás, kezdjél csak el inni, hogy én majd tiltakozhassak”. Ez a manőver végső célja. Jakab tudta, hogy előbb-utóbb ivásra kell adnia a fejét, ha el akarja nyerni anyja lagymatag figyelmét, szeretetének gyatra pótlékát. Az anyai óhaj beteljesítendő küldetésévé vált. Jakab jó példát látott keményen gürcölő apjában, aki rendszeresen leitta magát a hétvégeken. Tizenhat éves korára Jakab már keményen ivott. Tizenhét éves korában a nagybátyja leültette az asztalhoz, eléje tette a pálinkásüveget, és így szólt: “Jakab fiam, most megtanítalak, hogyan kell inni.”

Apja lekicsinylő mosollyal szokta mondogatni neki: “Olyan buta vagy.” Szinte ez volt az egyetlen módja annak, hogy az apja egyáltalán hozzászólt, így hát Jakab elég korán megértette, hogy egyetlen feladata, hogy valóban buta legyen – jó példája a marslakó-gondolkozásnak, mivel az apa világosan értésére adta, hogy nem tűr meg okostojásokat a házában. Közléseinek igazi értelme ez volt: “Jobban teszed, ha ostoba vagy, amíg én itt vagyok”, és Jakab nagyon pontosan megértette ezt. Hát ennyit a marslakó-gondolkozásról.

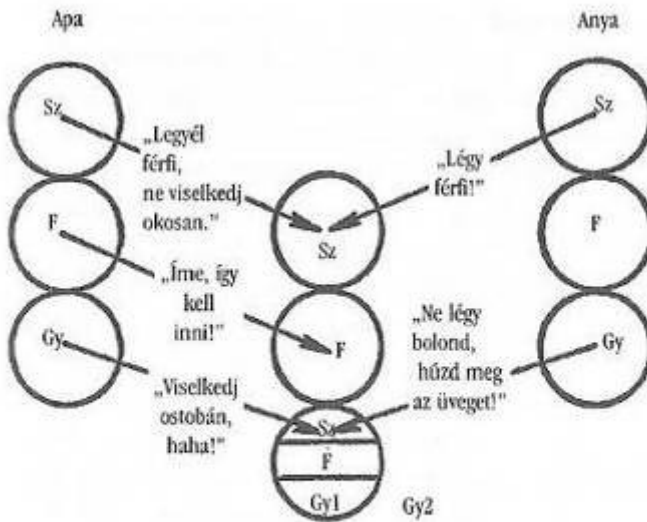
Rengeteg gyerek nevelkedik olyan családban, ahol az apa keményen dolgozik, és keményen iszik. A kemény munka szerepe, hogy kitöltse az időt az ivások között. Az ivás azonban kihat a

munkára, és a munkásosztály átkát jelenti. Másfelől, a munka kihat az ivásra, s így az iszákosok társadalmának átkát jelenti. Az ivás és a munka egymás ellenpárjai: ha az ivás az életterv vagy sorskönyv része, akkor a munka az ellentétes sorskönyv fő eleme.

Jakab sorskönyvi utasításait a 6. ábra “sorskönyvi mátrixán”¹ láthatjuk. Az apa nyűgös Szülőije azt mondja: “Légy férfi, de ne légy okos!”, Gyermekije pedig gúnyosan kacag: “Legyél hülye, haha!” Az anya ostobácska Szülőije így szól: “Légy férfi, bár még kissé fiatal vagy hozzá!”, Gyermekije pedig arra bátorítja Jakabot “Ne légy bolond, húzd meg az üveget!” A kettő között, a nagybácsi segítségével pedig a szülők Felnőttje szépen megtanítja Jakabot, hogyan is kell profi alkoholistává válni.

C · A KIS ÜGYVÉD

A marslakó-gondolkodás képessé teszi a gyermeket arra, hogy kitalálja, mit is akarnak “valójában” a szülei, és azt is, mit szeretnének őtőle hallani. E gondolkodás hatékony alkalmazása biztosítja a gyermek számára a túlélést és a szülői szeretetet. Ezen a módon alakul ki az Akalmazkodó Gyermekinek nevezett énéllapot. Az Akalmazkodó Gyermekinek belső szükséglete, hogy alkalmazkodó módon viselkedjen, és megpróbáljon elérkíteni mindenfajta maladaptív magatartást és minden olyan érzést, amely azt eredményezhetné, hogy a körülötte élők nem a legeslegjobb arcukat mutatják feléje. Mindehhez az szükséges, hogy az önkifejező, a Természetes Gyermekijét pórázra, esetenként kurta vasra kösse. A két viselkedésformát a Felnőtt a Gyermekiben /FGy/ nevű énéllapot tartja egyensúlyban (7. ábra), s ez a személyiségrész dönti el, éber számítógép módjára, hogy mit szükséges vagy mit lehetséges tenni minden egyes pillanatban, minden egyes helyzetben. Ez a kis Felnőtt hihetetlen jártasságra tesz szert abban, hogy kitalálja, mit akarnak vagy mit



Az ifjú alkoholista
6. ábra

viselnek el az emberek, illetve, hogy mitől gurulnak dühbe és mitől borulnak ki, vagy mitől érzik magukat bűnösnek, gyámoltalannak, elveszítettnek vagy megsebzettnek. A Felnőtt a Gyermekekben töviről hegyire ismeri az emberi természetet, ezért Professzornak is nevezzük. Ez a belső kis “emberke” többet tud a gyakorlati pszichológiából és pszichiátriából, mint a felnőtt, igazi professzorok, mivel sok-sok év tanulás és tapasztalat révén a felnőtt professzor csak mintegy egyharmadát tudja mindannak, amit négyéves korában tudott.

A Professzor, miután elsajátította a marslakó-gondolkodást, és stabil Alkalmazkodó Gyermekeit fejlesztett ki magában, nekilát, hogy kialakítsa a “jogi gondolkodást”, annak érdekében, hogy a jobb önkifejezés érdekében érvényre juttathassa a benne lakozó Természetes Gyermekeit. A jogi gondolkodás a képlékeny éveken kezdődik, és a késői gyermekkorban teljeseedik ki, ám

ha szülői támogatásra talál, akár a felnőttekben is folytatódhat, s az illető esetleg jogásznak áll. A jogi gondolkodás a köznyelvben “most rajtacsípjuk a bűnöst” típusú beállítódásként jelenik meg. Ám van egy másik értelme is, mégpedig az alibikeresés, a büntetés alól való ravasz kibújás. Mi ebben az utóbbi értelemben használjuk a kifejezést. Az ilyesfajta attitűd igen gyakori a személyes szexuális etika területén. Az a lány például, akit a szülei arra nevelnek, hogy ne veszítse el szüzességét, pettingelni fog, fellációt végez, és számos szexuális mellékutat talál majd ki, csak hogy betű szerint engedelmeskedjen a szülői törvénynek, miközben esetleg jól tudja, hogy a szülei igazi üzenete az volt, hogy “Ne légy vonzó!”. Az a lány, akit szülei “óvnak” a szextől, esetleg orgazmus nélküli kapcsolatokat folytat. A klasszikus szexuális kibúvó-gondolkodás mesterei a század eleji párizsi utcalányok voltak: amikor gyónni mentek, azon az alapon kaptak feloldozást foglalkozásuk miatt, hogy az csupán üzlet, de ennek az volt a feltétele, hogy ne élvezzék “munkájukat”. Csak az számított bűnnek, ha élvezték.²

A szülők tehát olyan tilalomfákat állítanak, amelyeket a helyzet egészére érvényesnek vélnék, és nem számolnak gyermekeik ravaszágával, melyet részben ők maguk tanítottak meg nekik. A fiú, aki azt tanulja, “Ne hetyegj nőekkel!”, felfoghatja ezt engedélyként is, ami annyit tesz, hogy “hetyeghet” fiúkkal, sőt akár birkákkal és tehenekkel is, minthogy a jogi gondolkodás értelmében ezzel semmi olyasmit nem tesz, amit szülei megtiltottak volna. A lány, akinek azt parancsolják: “Ne engedd, hogy a fiúk hozzád nyúljanak!”, úgy dönthet, hogy az üzenet bőven megengedi, hogy “hozzányúljon” önmagához. Ezzel a kis trükkel az Alkalmazkodó Gyermekek továbbra is engedelmesen követi szülei utasításait, míg a Természetes Gyermekek vígan élvezzi a maszturbáció örömeit. Ugyanígy a fiú, akinek tilos “huncutkodnia” a nőkel, ezt engedélynek veszi arra, hogy önmagával huncutkodjon. A fiatalok egyik példában sem szegték meg a szülői tiltásokat. Mivel a gyermek úgy kezeli e korlátozásokat, mintha

ügyvéd volna, a kibúvó-gondolkodás alapján a fogalom a sorskönyvanalízisben a “tiltó rendelkezés” (gátló parancs) jogi elnevezést kapta.

Vannak gyerekek, akik élvezik, hogy engedelmeskedhetnek, és nem keresnek kibúvókat. Ismét mások érdekesebb elfoglaltságokat találnak maguknak. De ahány felnőtt van, aki állandóan azon töri a fejét, hogyan vétkezhetne anélkül, hogy áthágná a törvényt, ugyanannyi gyerek van, akit az a kérdés foglalkoztat, hogyan vehetne részt mocskosan izgalmas dolgokban anélkül, hogy le kellene mondania a szülei iránti engedelmességről. Az ilyenfajta furfangokat mindkét esetben a szülők tanítják és jóváhagyják, s ezek a szülői programozás részét képezik. A sorskönyvek esetenként ellensorskönyvbe fordulhatnak át, amelyben a gyermek a sorskönyv teljes tartalmát ellentétébe fordítja, anélkül azonban, hogy ténylegesen megszegné az eredeti sorskönyvi előírásokat.

D · A SORSKÖNYVI APPARÁTUS

A tranzakcióanalízis nem azzal az elgondolással indult, hogy az emberi élettervek a mítoszokhoz és a tündérmesékhez hasonlóan szerveződnek. Egyszerűen csak észrevettük, hogy az egyén végső sorsát sokkal inkább gyermekkori elhatározások, mintsem érett, felnőttkori döntések határozzák meg. Úgy tűnik, mindegy, hogy az emberek hogyan gondolkodnak vagy mit mondanak arról, hogyan élik életüket, az igazság az, hogy valami belső kényszer hajtja őket arra, hogy elérjék “végső nyereségüket”, és ez nagyon különböző lehet mindattól, amit önéletrajzukban a világ elé tárnak. Sokan, akik vagyont akartak gyűjteni, elszegényedtek ugyanott, ahol mások szépen meggazdagodtak. Mások, akik szeretetre vágytak, gyűlöletre leltek még szeretteik körében is. Szülők, akik fennem hangoztatták, hogy mindent megtettek gyermekeik boldogságáért, végül ott álltak a narkós,

az elítélt vagy az öngyilkos gyerekeikkel. Erényes teológushallgatók gyilkoltak és gyermekeket erőszakoltak meg. Ezek az el-lentmondások velünk élnek az emberiség hajnala óta; ezekről írják az operákat, és ezek töltik meg az újságokat.

Fokozatosan megvilágosodott előttünk, hogy habár a fenti történeteknek semmiféle Felnőtt-értelmük nincsen, nagyon is sok értelmük van a személyiség Gyermeki része számára. A léleknek ez a tartománya leli kedvét a mítoszokban és a tündérmesékben, ő hiszi, hogy a világ valaha ilyen volt, vagy majdan ilyené válhat. Így nem lepődtünk meg különösebben, amikor rájöttünk, hogy életük megtervezésekor a gyerekek gyakran a kedvenc történetükből indultak ki. A meglepetést az okozta, amikor láttuk, hogy ezek az élettervek még húsz-, harminc-, sőt nyolcvanéves korban is éppoly elevenek voltak, és rendszerint fittyet hánytak a "józan észre". Az öngyilkosság, az autóbaleset, a delírium tremens, a börtönbüntetés vagy a válás okait kutatva döbbenet jöttünk rá, hogy klienseink mindezeket a végkifejleteket már hatéves kor előtt eltervezték. A különféle sorskönyvek közös elemekkel rendelkeztek, ezek alkották a "sorskönyvi apparátust". A jó sorskönyvek mindegyikében szerepeltek teremtők, vezérek, hősök, tiszteletre méltó nagyapák és kiváló szakemberek. Ez a "csapat" döntötte el, hogyan szerveződik jól a személy egész élete, s furcsamód ugyanazokból a szereplőkből állt, mint akik a tündérmesékben felelősek ugyanezért a feladatért.

A mesében a programozást óriások és óriásnők, gonosz varázslók és boszorkányok, tündér-keresztanyák és hálás szörnyek, valamint mindkét nembeli mogorva mágusok végzik. A való életben e szerepeket a szülők játsszák el.

A pszichoterapeuták többet tudnak a "rossz" sorskönyvekről, mint a jókról, lévén az előbbieket sokkal drámaibbak, és sokkal több szó is esik róluk. Freud például számtalan olyan eset-történetet idéz, amely veszteségekről szól, ám nyertes története csupán három van: Mózesről, Leonardo da Vinciről és önma-

gáról. A nyerteseknek csak csekély töredékét foglalkoztatja a tény, hogy hogyan jutott el odáig, ahol van, ám annál szorongóbbak a vesztesek! Nekik igazán fontos ismerniük a saját történetüket, hátha javíthatnak még rajta valamit. A következő fejezetekben ezért főként vesztes sorskönyvekkel foglalkozunk, lévén hogy erről van a legátfogóbb tudásunk. A sorskönyvi apparátus tehát, a gyermek fejében marslakó-nyelven elhangzó parancsokra lefordítva, a következő elemekből áll:

1. A szülő előírják a gyermeknek, hogyan végezze be életét. A “Tűnj el!”, “Ess össze holtan!” típusú parancsok halálos ítéletek. Ugyanilyen a “Halj meg gazdagon!”. Az “Úgy végzed majd, mint (az alkoholista) apád” életfogytiglani ítéletet jelentő parancs. Ez a felszólítás a sorskönyvi nyereség vagy átok.

2. Ezután olyan cseles negatív parancsot adnak a gyerekeknek, amely biztosítja, hogy ne szabadulhassanak meg az átoktól: “Ne zavarj!” vagy “Ne légy okos!” (=Tűnj el!) vagy “Ne panaszkodj!” (= Ess össze holtan!) Ez a sorskönyvi gátló parancs vagy béklyó. A gátló parancsokat a Kontrolláló Szülői vagy a Bolond Gyermeki énéllapot adja ki.

3. A következő lépésben minden olyan viselkedést bátorítanak, amely közelebb viszi a gyermeket a nyereséghez vagy végkifejlethez; ilyen a “Hajts fel egy pohárral!” vagy a “Ne hagyd, hogy megússza!”. Ez a sorskönyvi provokáció vagy behajszolás, melynek “szerzője” a gonosz Gyermeki vagy a démoni Szülői énéllapot, s a parancs elhangzását rendszerint csúfondáros kacaj kíséri.

4. Persze a cselekvésig tartó időtöltésre előírnak dolgokat a gyermeknek, ez általában morális színezetű kijelentés formáját ülti. A “Dolgozz keményen!” jelentheti azt is, hogy “Dolgozz keményen egész héten, hogy szombat este jóllehasd magad!”. A “Fogjál meg minden fillért!” titkos üzenete az, hogy “Fogjál meg minden fillért, hogy aztán egyszerre elveszíthesd az egész vagyodat!”. Ezek az ellensorskönyv szlogenjei, és a gondoskodó Szülőiből erednek.

5. A szülők emellett mindenre megtanítják a gyermeket, amit az életben tudnia kell ahhoz, hogy beteljesíthesse a sorskönyvet: hogyan kell italt keverni, hogyan kell könyvelni, hogyan kell csalni. Ez a “mintázat” vagy “program”, forrása a Felnőtt énállapotból származó instrukció.

6. A gyermeknek néha heveny késztetései támadnak arra, hogy szembeszálljon a szülei által rákényszerített sorskönyvi apparátussal. “Kopogj be az ajtón!” (a “Tűnj el!” helyett), a “Légy okos”, a “Fuss neki!” (a “Dolgozz keményen” helyett), a “Költsd el azonnal!” (a “Fogj meg minden fillért!” helyett), és a “Csináld rosszul!” – ezeket sorskönyvi impulzusoknak vagy Démonnak nevezzük.

7. Akárcsak a mesében, az életben is léteznek módok az átok megtörésére. Ilyen például a “Negyvenéves korod után majd sikeres lehetsz!”. A felszabadító varázs ígét ellensorskönyvnek vagy belső megszabadulásnak nevezzük. Ám legtöbbször mégiscsak a halál az egyetlen ellensorskönyv. “A Mennyben majd elnyered jutalmadat!”

Az időstrukturálásnak ugyanezt az apparátusát találjuk a mítoszokban és a tündérmesékben. A nyereség vagy átok: “Tűnj el!” Jancsi és Juliska), vagy “Ess össze holtan!” (Hófehérke és Csipkerózsika). A gátló parancs vagy tiltás: “Ne légy túl kíváncsi!” (Ádám és Éva, Pandora). A provokáció vagy belehajszolás: “Szúrd meg az ujjad a rokkával, haha!” (Csipkerózsika). Az elmentés sorskönyv szlogenje: “Dolgozz keményen, amíg el nem jön a Herceg!” (Hamupipőke), vagy “Légy kedves hozzá, amíg azt nem mondja, hogy szeret!” (A Szépség és a Szörnyeteg). A mintázat vagy program: “Légy jószágos az állatokhoz, s ők szükség esetén majd segítenek neked!” (A kis pásztorlányka). Az impulzus vagy Démon: “Csak bekukkantok...” (A Kékszakállú Herceg) Az ellensorskönyv vagy felszabadító varázsigé: “Meggyszűnhetsz béka lenni, ha a királylány áthajít a falon” (A Béka- király), vagy “Tizenkét évi kemény munka után szabad lehetsz!” (Herkules).

Ez hát a sorskönyvi apparátus anatómiája. Az átok, a tiltás és a behajszolás a sorskönyv végrehajtói, míg a többi négy összetevő segíthet az átok legyőzésében. A gyermek azonban tündérvilágban él, legyen az szép, középszerű vagy szomorú, de mindenképpen mágiával átszótt. Így persze a kiutat is mágikus módon, babonák vagy fantáziák révén véli megtalálni. S ha ez nem működik, újra a Démon karjaiba zuhan.

Csakhogy a Démonnak van egy különleges tulajdonsága. Amikor a gyermekben lakozó Démon felkiált: “Most elemésztelek, haha!”, akkor a szülő Démonja felujjong: “Pont azt akarom én is, haha!” A sorskönyvi provokáció, a sorskönyvi impulzusok, a behajszolás és a Démon tehát kéz a kézben iparkodnak azon, hogy lassan, de biztosan építgessék a vesztes balsorsához vezető utat. A szülő győz, amikor a gyermek veszít, a gyermek pedig azáltal veszít, hogy nyerni próbál. Ennek részleteit a hetedik fejezetben tárgyaljuk.

1 A sorskönyvi mátrixot elsőként Claude M. Steiner írta le. Lásd a “Script and Counterscript” című cikkét. *Transactional Analysis Bulletin* 5:133-135, 1966. április. Lásd még: Steiner, C. M.: *Games Alcoholics Play*. Grove Press, New York, 1972.

2 Philippe, C. 1.: *Bubu of Montparnasse* (T. S. Eliot előszavával). Berkeley publishing Company, New York, 1957.

HETEDIK FEJEZET

A sorskönyvi apparátus

A sorskönyv működésmódját és kezelését akkor érthetjük meg, ha behatóan ismerjük a tranzakcióanalízis mai állása szerint értelmezett sorskönyvi apparátust. Bár tudásunkban még jócskán akadnak fehér foltok, az első leírás óta eltelt tíz év alatt modellünk mégis meglehetősen bonyolulttá vált.¹ Ha akkoriban halászbárka volt, most repülőgép-anyahajó.

Az előző fejezet példái alapján láttuk, hogy a sorskönyvi apparátus összesen hét elemből áll: a nyereség vagy átok, a gátló parancs vagy tiltás és a provokáció vagy belehajsolás együttesen gondoskodnak arról, hogy a sorskönyv rendben haladjon a végkifejlet felé, s ezért ezeket sorskönyvszabályozóknak nevezzük. A szabályozók általában hatéves kor előtt programozódnak be, akárcsak az ellentétes sorskönyv vagy felszabadító varázsigé, amennyiben az adott személy esetében van ilyen. A későbbiekben kerülnek előtérbe az ellensorskönyv szlogenjei, az előírások és a szülői viselkedésmintázatok és utasítások A Démon a személyiség legősibb rétege (a gyermek Gyermekije), amely már a kezdet kezdetén jelen van.

A · A SORSKÖNYVI NYERESÉG

A klinikai gyakorlatban megjelenő nyereségek rendszerint négy változatra redukálhatók: magányosnak lenni, nyomorultnak lenni, megbolondulni vagy holtan összeesni. A drogfüggőség

és az alkoholizmus a legkényelmesebb mód arra, hogy a négy közül bármelyiket elérhessük.

A fentieket a gyermek értelmezheti a marslakó-nyelv segítségével vagy a Kis Ügyvéd módján, s ez rendszerint előnyére válik. Egyik klinikai esetemben az anya azt mondta, hogy minden gyermeke az elmeógyógyintézetben fogja végezni, és így is történt. A lányok páciensként, a fiúk pszichiáterként kerültek oda.

Az erőszak különleges nyereségforma, és főként a “szöveti sorskönyvekben” fordul elő. A szöveti sorskönyv az összes többiétől különbözik, mivel “valutája” az emberi hús, a vér és a csont. Az a gyermek, aki megcsonkításnak vagy vérontásnak tanúja volt, ilyet okozott vagy elszenvedett, valószínűleg különbözni fog más gyerekektől, és sohasem lesz a régi többé. Ha a szülők arra kényszerítik a gyermeket, hogy már korán maga keresse meg a kenyerét, akkor a gyermek természetsszerűleg pénzközpontú lesz, és a pénz fogja számára jelenteni a sorskönyvi valutát és nyereséget. Ha kigúnyolják, és azt parancsolják neki, hogy pusztuljon el, akkor a szavak jelentik majd számára a sorskönyvi valutát. A sorskönyvi valutát meg kell különböztetnünk a sorskönyv témájától. A sorskönyvek fő témái ugyanazok, mint amiket a tündérmesékben találunk: szeretet, gyűlölet, hála és bosszú. Bármely valutánem felhasználható bármely téma kifejezésére.

A sorskönyv-analitikus fő kérdése a következő: “Hányféle módon mondhatja a szülő a gyerekének, hogy örökké éljen, vagy haljon meg azonnal?” Egyrészt mondhatja szó szerint, tehát kívánhatja, hogy “Élj százhusz évig!” a gyermek születésnapján, imádkozhat gyermeke hosszú életéért, vagy odaüvöltheti neki veszekedés közben, hogy “Dögölj meg!”. Nehéz kellően érzékelteni, milyen hihetetlen hatalma van a gyermeknek az anya szavainak (vagy a feleség szavainak a férjén). Munkám során megfigyeltem, hogy a kórházba szállítások túlnyomó részét közvetlenül megelőzte az, hogy valamely szeretett (vagy gyűlölt) családtag azt kiáltotta az áldozatnak, hogy dögöljön meg.

Sok esetben a nagyszülő az, aki kontrollálja ezeket a nyereségeket, akár közvetlenül, akár a szülőn keresztül. A nagymama megmentheti a pácienszt az apai "halálos ítélettől", és visszanyerheti őt az élet számára. Vagy éppen ő adhat az anyának egy "Medeia-sorskönyvet", melyben arra kényszeríti őt, hogy valamilyen módon pusztítsa el gyermekeit.

Mindez befészkelődik a kisfiú vagy kislány Szülőijébe, és valószínűleg egy életen át ott is marad. A halálos ítéletben sokszor nincs is gonoszság, csak unalom és kétségbeesés. De lévén, hogy a gyermek születésétől fogva szívja magába anyja szavait, az ő szerepe a meghatározó. Az apa egyetérthet vele vagy megcáfolhatja, súlyt adhat az átoknak, vagy feloldhatja azt.

A páciensek általában visszaemlékeznek a gyermekkori sorskönyvparancsokra adott válaszaikra – olyan dolgokra, melyeket még önmaguk sem mondtak ki.

Anya: "Pont olyan vagy, mint apád." (Aki elvált és magányosan, albérletben él.) Fiú: "Szép. Okos pasi az apám."

Apa: "Úgy végzed majd, mint a nagynénéd." (Az anya nővére, aki elmegyógyintézetbe került vagy öngyilkos lett.) Lány: "Ha mondd..."

Anya: "Pusztulj!" Lány: "Nem állt szándékomban, de ha te mondd, nyilván meg kell tennem."

Apa: "Amilyen szörnyű természeted van, egy nap biztosan megölsz valakit." Fiú: "Jó. Ha nem te leszel az, majd valaki más."

A gyermek szinte a végtelenségig megbocsátó, és csupán ilyen tranzakciók tucatjai, százaai vagy akár ezrei után hozza meg sorskönyvi döntését. Egy súlyosan zavart családból származó lány, aki semmiféle védelmet nem kapott a szüleitől, pontosan leírta a napot, amikor elhatározta magát a végső döntésre. Tizenhárom éves korában a bátyjai kivették az istállóba, és a legelképesztőbb szexuális mutatóanyagokra kényszerítették, amelyeket ő végrehajtott, mert nem mert velük ellenkezni. Dolguk végeztével a fiúk kinevették és kitargyalták. Úgy döntöttek, hogy ezek után

vagy kurva lesz, vagy megbolondul. A lány az éjszaka során alaposan végiggondolta a dolgot, és reggelre kelve úgy döntött, megbolondul. Ezt nagyon hatékonyan véghezvitte, hosszú évekig úgy is maradt. Pofonegyszerű magyarázattal szolgált: “Nem akartam kurva lenni.”

Bár a sorskönyvi végkifejletet a szülő plántálja a gyermekbe, az hatástalan maradna, ha a gyermek nem fogadná el. Az elfogadást nem kíséri ígéretekkel tűzdelt, ünnepélyes beszéd, ám a kinyilatkoztatás legalább egy alkalommal mégis elhangzik “Ha nagy leszek, olyan leszek, mint anyu.” (= Férjhez megyek, és gyermekeim lesznek) Vagy: “Ha megnövök, azt teszem majd, amit apu.” (= Elesem a háborúban.) Vagy: “Szeretnék meghalni.” Megkérdezzük a páciens: “Mit határozott el az életével kapcsolatban, amikor még kicsi volt?” Ha szokványos választ ad, például olyat, hogy “túzottó akartam lenni”, akkor tovább faggatózunk: “Nem úgy értem, hanem hogy miként fogja végezni?” Minthogy a végkifejlettel kapcsolatos döntések néha korábban születnek annál, semhogy a páciens visszaemlékezhetne rájuk, lehet, hogy nem kapjuk meg a várt választ, ám a későbbi élettapasztalatokból ez mégis világosan kiderül.

B · A GÁTLÓ PARANCS

A való életbeli tiltások nem mágikus úton, hanem az emberi lélek fiziológiai jellemzőinek függvényében fejtik ki hatásukat. Nem elég egyszer azt mondani: “Ne egyél arról az almafáról”, vagy “Ne nyisd ki a ládikát”, hiszen minden “Marslakó” tudja, hogy ezek voltaképpen tette való fehérvások A gátló parancs akkor fog szilárdan horgonyt vetni a gyermek fejében, ha rengetegszer megismételjük, és az áthágásokat szigorúan büntetjük. Vannak persze kivételek, hiszen a megnyomorított gyermeknek egyetlen szörnyű alkalom is elegendő ahhoz, hogy a parancs egy életre a lelkébe vésődjék.

A gátló parancs a sorskönyvi apparátus legfontosabb eleme, melynek erőssége tág határok között változhat. Itt is érvényesek a játszmákkal kapcsolatos fokozatok, tehát léteznek első-, másod- és harmadfokú parancsok. A tiltások eredményeként nyertes, nem nyertes és vesztes személyiség alakulhat ki. (Ezekkel később foglalkozunk; a nem nyertes személy olyasvalaki, aki se nem győz, se nem veszít, hanem mindig döntetlenre húzza ki a meccset.) Az elsőfokú (szociálisan elfogadható, enyhe) parancs jóváhagyással vagy lebeszéléssei megerősített közvetlen utasítás (“Kedves és jó kislány vagy”, “Ne légy nagyravágyó”). Ezek még megengedik, hogy valaki nyertessé váljon. A másodfokú (fondorlatos és súlyos) gátló parancs olyan ravasz utasítás, amelyet zsarolás, csábító mosoly vagy fenyegető pillantás kísér, s amely a legjobb módja a nem nyertesek nevelésének (“Nem mondd el apádnak”, “Befogod a csőröd”). A harmadfokú (durva és erőszakos) parancs rettegés keltő, értelmetlen tiltás. A szavak átkokká durvulnak, az arckifejezés rémületessé torzul, a fizikai fenyegetés ördögi árnyként magasodik a gyermek fölé (“Kiverem a szádból az összes rohadt fogadat”). Ez a vesztesek nevelésének legbiztosabb módja.

A gátló parancsok és a nyereségek kérdését meglehetősen bonyolulttá teszi az a tény, hogy a legtöbb gyermeknek két szülője van. Egyikük mondhatja, hogy “Ne légy okos!”, a másik pedig, hogy “Ne légy buta!”. Az ilyen ellentmondásos parancsok nehéz helyzetbe hozhatják a gyermeket. Sok szülőpár azonban egymást kiegészítő parancsokat ad, például “Ne légy okos!” és “Maradj vesztég, vagy szétverem azt a bunkó fejedet!” – s ez már igencsak szomorú kombináció.

A béklyók vagy tiltások olyan zsenge életkorban érkeznek, amikor a szülő még mágikus alakoknak tűnnek a kisfiú vagy a kislány szemében. Az anyának azt az énállapotát, ahonnan a parancsok kiindulnak (az ő Irányító-Szabályozó Szülője vagy Gyermekije) általában “Tündér-nagymamának” hívjuk, amennyiben jóindulatú, és “Boszorkány-anyának”, ha nem az. Némelykor

“az anya örült Gyermekije” a megfelelő címke. Hasonlóképpen, az Irányító-Szabályozó Apait is néha “Muris zöld óriásnak”, “Rémmánónak” vagy “az apa örült Gyermekijének” nevezzük, mikor melyik van éppen érvényben.²

C · A BELEHAJSZOLÁS

A züllött alakokat, a drogfüggőket, a bűnözőket és a megrögzött szerencsejátékosokat a provokációk és a szexuális csábítások rángatják bele a vesztes sorskönyvbe. A fiú igazi Odüsszeuszként élheti meg, ha anyja szirénként csábítgatja, vagy Kirkéként disznóvá igyekszik változtatni őt, a lány számára pedig az apa Mocskos Öregemberként jelenhet meg. A vesztes szerepkör gyakoroltatása, a korai életkorban egészen általános formában indul: “Milyen kis bumfordi, haha!”, “Ez folyton trutyiba lép, haha!”, és csak később válik konkrétabbá: “A kiskrapek mindig beveri a fejét, haha!”, “A kiscsajnak mindig lecsúszik a bugyija, haha!” Serdülőkorban már beindulnak a személyes tranzakciók is: “Csini legyél ám, bébi!” (a felszólítást véletlen vagy szándékos tapizás kíséri), “Hajts le egy kupicával!”, “Na, eljött a te időd!”, “Idd ki fenékgig, mit számít!” – s mindegyik a megfelelő “haha” kíséretében hangzik el.

A behajszolás során a Szülői hang azt súgja a Gyermekinek a kritikus pillanatban, hogy mindig gondoljon a pénzre és a szexre, de egyik téren se legyen sikeres. “Gyerünk, bébi, mit veszíthetsz?” – súgja a Szülői Démon, a Gyermeki Démon pedig válaszol Ezt követi a Szülői hirtelen átkapcsolása, és Példabeli Jancsi a döbbenettől arcra esik. “Hát így állunk!”, kacag fel Szülői, és Jancsi is azt mondja: “Haha!”, olyan mosollyal, mintha éppen ürüléket enne.

A behajszolás a legjobb eszköze a gátlásos gyermek előállításának, s ezért roppant korán kell kezdődnie. A szülő kihasználja a gyermek közelség iránti vágyát, és valami más iránti vággyá alakítja át. Ha a perverz szeretet rögzül, máris előállt a gátlás.”

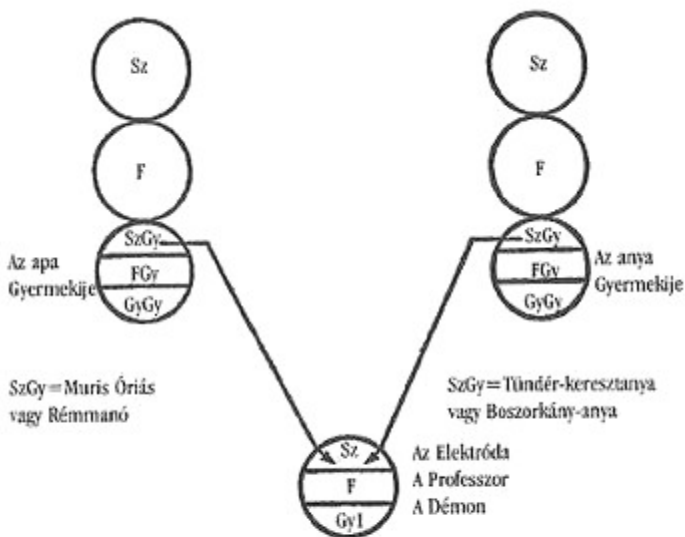
D · AZ ELEKTRÓDA

A behajszolás az apa vagy az anya Gyerme kijéből ered, és a gyermek Szülőijében tapad meg. (Ez Jancsi SzGy é nállapota a 7. ábrán.) Innen kezdve automatikus válaszokat adó “pozitív” elektródaként működik. Mindannyiszor, mikor a Gyerme kijében lakozó Szülői (SzGy) megnyomja a gombot, Jancsi ugrik, akár akar, akár nem. Ostobaságot mond, ledönti a vázát, felhajt még egy kupicával, vagy minden pénzét felteszi a lóversenyen, hahaha. A parancsok eredete nem mindig ennyire világos, ám ezek is a SzGy-ben tapadnak meg, ahol “negatív” elektródaként működnek. Ez sikeresen meggátolja Jancsit abban, hogy bizonyos dolgokat megtegyen, például világosan beszéljen vagy gondolkodjon, illetve leállítja őt minden olyan esetben, amikor elkezdene igazán jól érezni magát. Szinte mindannyian átéltük már, hogy a nemi izgalom kellős közepén hirtelen “kikapcsolunk”, vagy lehervad arcunkról a mosoly, mintha lekattant volna a fejünkben a mosolykapcsoló. Az ilyen hatások miatt nevezzük elektródának a “Szülői a Gyerme kiben” (SzGy) jellegű é nállapokat.

Az elektróda egy Norvil nevű páciensről kapta a nevét. Norvil feszengve, hallgatagon ült a csoportterápián, s csak akkor rezzen fel, ha szóltak hozzá. Ekkor szabatos és jól formált köz helyekkel válaszolt (“Norvil végre megszólalt, haha!”), majd újra visszasüppedt önmagába. Hamar rájöttünk, hogy egy ropant szigorú Apai Szülőit hordozott a fejében, amely az “Ülj némán” kikapcsológomb és a “Beszélj!” bekapcsológomb segítségével kontrollálta őt. Bár Norvil egy kísérleti laboratóriumban dolgozott, ő maga is megdöbbsent a saját reakciói és a beültetett elektródával élő kísérleti állatok válaszai közötti hasonlóságon.

Az elektróda nagyon nehéz ellenfél a terapeuta számára, hiszen a páciens Felnőttjével együttműködve semlegesítenie kell a hatását. Ha ez sikerül, akkor a személy Gyerme kije végre en-

gedélyt kap arra, hogy szabadon éljen és spontán módon reagáljon a dolgokra, mindenfajta ettől eltérő szülői programozás és mindenfajta fenyegetés ellenében. Ez a munka még az enyhébb szabályozók esetén is nehezen megy, ám óriási erőfeszítést követel olyan esetekben, amikor a programot egy



Példabeli Jancsi mint gyermek
A sorskönyvi parancsok eredete és beépülése

7. ábra

dühtől eltorzult arcú óriás-apa vagy boszorkány-anya ültette be a páciens fejébe. Az ilyen programozó rémületes hangja ugyanis áthatol a gyermek összes védvonalán, keze pedig mindig kész arra, hogy a megalázottság és a rettegés vonásait rajzolja rá a páciens arcára.

E · BATYUK ÉS LAKÓIK

Ha a gyermeket az ellentmondó parancsok végképp sarokba szorítják, csupán egyetlen módja marad, ami némi önkifejezést megenged számára. Ezért rákényszerül arra az egyetlen tevékenységre vagy válaszra, bármilyen hibás vagy téves legyen is az. A kívülállók sokszor nagyon tisztán látják, hogy a gyermek ilyenkor nem a környezeti, hanem a fejében megjelenő ingerekre válaszol. Úgy mondjuk, a gyermek ilyenkor “batyuba szorul”. Ha a batyuban akad némi tehetség vagy képesség, sőt netán egy nyertességre felszólító parancs is, akkor a batyu “nyertes” lesz, ám a batyuba szorult emberek többsége mégiscsak vesztes, hiszen viselkedése nincs összhangban a valósággal. A batyuból (vagy más szóhasználattal, a “tartályból”) kiszabaduló személy azonnal elindul a maga útján, bármerre is törekszik. Ha útja jó irányba visz, és még valamennyi Felnőtt-racionalitás is a segítségére van, talán még nyertes is válhat belőle, ám ha hiú reményeket táplál, végül vesztésként végzi. Amikor valaki a saját útjára lép, nyereségre vonatkozó parancsa határozza meg, hogy józan megfontoltsággal nyertes lesz-e, vagy mindent túllihegő vesztes. Néha előfordulhat, hogy a szülők által beleprogramozott sorskönyvet és az azt kísérő gátló parancsot is sikerül a batyuban hagynia, s ekkor valóban szabaddá válik arra, hogy maga irányítsa sorsát. Objektív kívülállók visszajelzése nélkül azonban Jancsi sohasem tudja meg, ki is ő valójában: vajon tényleg megsza- badult-e láncaitól, vagy csupán egy hasadt lelkű valaki, aki csö- börből vödörbe ugrott, s még a vödör fedelét is magára húzta.

F · AZ ELŐÍRÁS

Az anya és az apa “természetes” Szülőije (az irányító-szabá- lyozó Szülőivel ellentétben) bizonyos mértékig biológiaiilag programozott, és általában valóban gondoskodó és védelmező.

Bármennyi belső problémát hordozzanak is a szülők, alapvetően jót akarnak Jancsinak. Lehet, hogy tájékozatlanok, ám “természetes” Szülőijük jóindulatú, de legalábbis ártalmatlan. Mindent elkövetnek azért, hogy sikert és jólétet biztosítsanak a gyermeknek, legalábbis az általuk helyesnek tartott módon. Átadják neki az általuk ismert, főként nagyszülői eredetű előírásokat, amelyek a földlakó-gondolkodás jelszavai. A középosztály körében ezek általában ilyesmik: “Dolgozz keményen!”, “Légy jó kislány!”, “Élj takarékosan!”, “Soha ne késsél!” és hasonlók. Erre rakódnak rá a család saját intelmei: “Ne egyél sok csokoládét!”, “Soha ne ülj rá a nyilvános vécé deszkájára!”, “Vedd be mindennap a hashajtódat!”, “Az onánia elsorvasztja a gerincvelőt!”³ és a többi. Mind közül a “Soha ne menj a magad feje után!” a legjobb, mert túl azon, hogy némi Zen-beütést hordoz, szimbolikusan és szó szerint is jó szolgálatot tesz az egyénben élő Marslakónak.

A tény, hogy az előírás a gondoskodó Szülőiből indul, a sorskönyvszabályozók pedig az irányító-ellenőrző Szülőiből vagy az örült Gyermekeiből, tág teret nyit az ellentmondások számára. Ezeknek két típusa van, a belső és a külső. A belső ellentmondás egyazon szülő kétféle énállapotából származik. Az apa Szülőije a felszínen azt mondja: “Takarékoskodj a pénzeddel!”, Gyermekije viszont azt üzeni: “Lottózd el az egészet!” Ha az egyik szülő azt mondja: “Takarékoskodj!”, a másik meg arra buzdítja gyermekét, hogy verje el a pénzét szerencsejátékon, az külső ellentmondás.

Míg a sorskönyvi szabályozókat korán programozzák be, és hatásukat is már igen kicsi korban kifejtik, az ellensorskönyv szlogenjei csak később kapnak jelentést. Jancsi megérti a “Hozzánenyúújjj!” tilalmat, ám a “Takarékoskodj!” előírást csak akkor fogja fel, amikor kamaszkorában már szüksége volna pénzre. A sorskönyvi szabályozókat tehát olyan anya adja, aki mágiikus figurának tűnik a kisfiú szemében, és a boszorkány minden tudásával és hatalmával rendelkezik, az előírások pedig egy

jóakarátú, keményen dolgozó háziasszonytól származnak, és csupán tanácsadás-értékűek.

Olyan egyenlőtlen verseny ez, melyben még a legkisebb konfliktus esetén is mindenképpen a szabályozók győznek, hacsak meg nem jelenik valami külső elem, például a terapeuta. Nehezíti a helyzetet, hogy a sorskönyv “egy az egyben” történik: az emberek valóban szerencsétlen módon viselkednek, amint ezt a gyermek nagyon jól tudja; az ellensorskönyv azonban – legalábbis tapasztalati szinten – jóval megfoghatatlanabb, hiszen senki sem garantálja, hogy életünk során valóban találkozunk olyasvalakivel, aki attól lett boldog, hogy keményen dolgozott, jó kislány volt, takarékoskodott, mindenhova időben megérkezett, nem evett túl sok csokoládét, elkerülte a nyilvános vécéket, hashajtót szedett, vagy sohasem maszturbált.

A sorskönyv és az ellensorskönyv váltakozása gyakran zavarba ejti a pácienseket, amikor a terapeuta azt mondja nekik, hogy a problémájuk kora gyermekkorban kezdődött. “Akkor hogy lehet, hogy gimnazista koromban még teljesen normális voltam?” - kérdezik meglepetten. A válasz az, hogy gimnazista korukban az ellensorskönyv szerint éltek, és aztán történt valami, ami “a sorskönyv kitérését” eredményezte. Ez a válasz persze korántsem kielégítő; nem oldja meg a problémát, de legalább megmutatja, hol kell keresni a megoldást.

A rossz sorskönyv és a jó ellensorskönyv egyidejű, megélésére irányuló törekvés néha meglehetősen furcsa viselkedéshez vezet, mint például annak a lánynak az esetében, aki az apja mérges Szülőijétől a “Dögölj meg!” üzenetet kapta, anyja szorongó Szülőije viszont állandóan azt hajtogatta, hogy hordjon sárcipőt, nehogy nedves legyen a lába. Így hát amikor a vízbe ugrott a hídról, rajta volt a sárcipő (túlélte a dolgot).

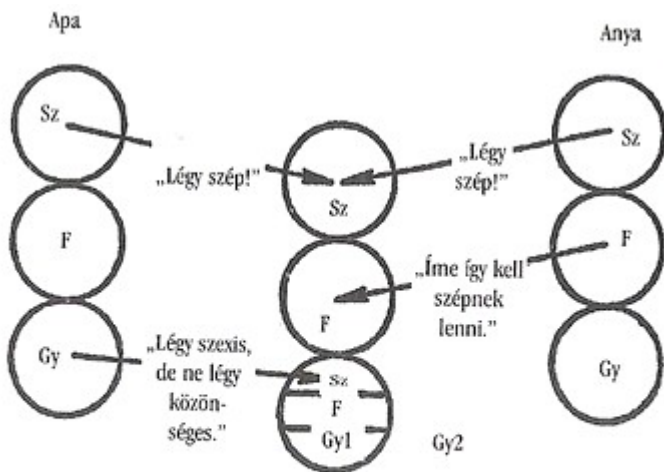
A személy életstílusát az ellentétes sorskönyv, végső sorsát a sorskönyv határozza meg. Ha a kettő harmóniában van, annak semmiféle hírértéke nincs, ám ha konfliktus támad köztük, gazdájuk igencsak meghökkenetheti környezetét, sőt jó esélye van

arra is, hogy a Zsaru Magazin címlapjára kerül. A keményen dolgozó lelkészből testületi elnök lehet, vagy lecsukhatják sikasztásért, az elhivatott háziasszony elnyerheti az Év Édesanyja címet, vagy leugorhat a tizedik emeletről. Úgy tűnik, mintha tényleg kétféle ember létezne a világon: a valódi emberek és a műanyag emberek, ahogy régen a hippik mondták: A valódi emberek a saját döntéseik szerint élnek, a műanyagokat pedig zsák-bamacska-döntések kormányozzák.

Az emberi sors zsák-bamacska-elmélete szerint minden gyermek két cédulát húz a családi kalapból: egy "normálisat" és egy "diliset". A normálisra egy szlogen van írva, úgymint "Dolgozz keményen!", "Légy kitartó!", a dilisre pedig ilyenek, hogy "Feledkezz meg a házi feladatodról!", "Légy ostoba!", vagy "Halj meg!". A két cédula együtt tartalmazza az egyén életstílusát és végső sorsát, hacsak a szemétre nem hajítja mindkettőt.

G · SZÜLŐI MINTÁZATOK

A sikeres nő programozása a nagymamával kezdődik, s ugyanitt indul a skizofrén programozása is. Példabeli Zsuzsi (Jancsi női megfelelője) csak akkor válhat igazi nővé, ha anyja megtanítja mindarra, amit ehhez tudnia kell. Utánzás révén tanulja meg, hogyan kell mosolyogni, hogyan kell kecsesen járni és elegánsan ülni, és később szóbeli instrukciókat kap arról, hogyan teheti magát kellemessé, és hogyan mondjon udvariasan nemet a férfiaknak. Talán az apának is lehet némi mondandója ezzel kapcsolatban, ám az apa kezelésének módját is anyai tanácsoknak kell meghatározniuk. Az apa küldhet szabályozókat, ám az anya adja a mintázatokat és a végrehajtásukhoz szükséges Felnőtt-tudnivalókat. A Zsuzsa nevű szép fiatal nő sorskönyvi mátrixát a 8. ábra mutatja. Az, hogy Zsuzsa valóban szép fiatal nővé válik, vagy fellázad a rendszer ellen, egyaránt függ a sorskönyvétől és a saját döntésétől is. Lehet, hogy Zsuzsa



A szép ifjú hölgy
8. ábra

engedéllyel rendelkezik arra, hogy mérsékelt módon nemi életet éljen és alkoholt igyon, ám ha hirtelen túlzásba kezdi vinni ezt, akkor vajon a sorskönyvét töri meg, avagy csupán a lázadásra buzdító provokáció áldozata? Az első esetben apja rászól (“Na, na, csak lassan a testtel!”), a másodikban pedig (titkokban, csak úgy magában) azt mormogja: “A kis kacér, haha! Kinyílt a csipá-ja a kislányomnak!”

A másik lehetőség, hogy Zsuzsi mamája nem ismeri a nőies viselkedés apró trükkjeit, rosszul öltözik, és saját magát is nehe-zen fogadja el nőként. Ekkor sajnos Zsuzsára is hasonló sors vár. Gyakran kerülnek ilyen helyzetbe skizoid anyák leányai és azok, akik korán elveszítik édesanyjukat. Ha nincs követhető minta, ha nincs kitől eltanulni a fortélyokat, akkor könnyen elő-fordulhat az, amit egyik hasonló sorsú páciensem panaszolt: “Reggelente még azt is képtelen vagyok eldönteni, mit vegyek fel egyáltalán.”

Fiúgyermek esetén a sorskönyv és a szülői mintázat elsősorban a foglalkozásválasztásra irányul. Kiskorában Jancsi azt mondhatja: “Ha nagy leszek, én is jogász (rendőr, tolvaj) leszek, mint apa.” Ez azonban nem mindig válik valóra, ugyanis beleszól még az anyai program is, valahogy így: “Ugorj fejest (ne ugorj fejest) kockázatos dolgokba, és kövess el (ne kövess el) sok-sok apró stiklit, mint ahogyan apád (sem) tette.” Az effajta szabályzók nem annyira a konkrét foglalkozásra, mint inkább speciális tranzakciótípusokra irányulnak (esetünkben arra, hogy Jancsi becsületes vagy ügyeskedő, veszélyes vagy biztonságos életet él-e majd).⁴ Ám akár megkontrázzák, akár nem, a példát, a mintázatot mégiscsak az apa adja a fiúnak.

Jancsi látszólag ellenszegülhet az anyai kívánságnak, amikor mégiscsak apja foglalkozását választja. Ez lehet valódi dac, valódi ellentétes sorskönyv. Ne feledjük azonban, hogy Jancsinak három anyja van: a Szülői, a Felnőtt és a Gyermeki anyja. Jancsi ellenszegülhet a mama Szülőijének vagy Felnőttjének, de hű maradhat a titokban elégedetten kacarászó Gyermeki kívánságához. A szabályzók akkor lépnek hatályba, amikor a kisfiú észreveszi, a mama milyen elragadtatottan csüng a kalandjait ecsetelő férje szavain. Ugyanez érvényes az apai szabályzókkal kapcsolatban Zsuzsira. Apja Szülőije vagy Felnőttje a figyelmeztetések áradatát zúdíthatja rá a nem kívánt terhesség veszélyeit illetően, ám Zsuzsi sem tudja nem észrevenni, milyen gyerekes izgalom csillog apuci szemében, ha arról hall, hogy bizony Zsuzsi egyik osztálytársnőjét felcsinálta valami gazember. Az effajta provokációknak Zsuzsi nagy valószínűséggel lépre megy, különösen akkor, ha az anyai mintázatból tudni lehet, hogy ő maga is házasságon kívül fogant.

Bár a mátrix néha megfordulhat, a szabály mégis az, hogy a szabályozókat az ellentétes, a mintázatokat pedig az azonos nemű szülő adja. A mintázat vagy program fekteti le a sorskönyv utasításait, a gyermek életútjának mérföldköveit, s ez jelöli ki a végcél is.

H · A DÉMON

A Démon az emberi sors gonosz mókamestere, a pszichoterápia dzsókere. Megtervezheti az életét Jancsi az utolsó szögig, a kritikus pillanatban előugrik a Démon, és gúnyos kacajjal a feje tetejére borítja az egészszet. És megtervezheti a terápiát a pszichiáter, ahogy akarja, mindig a páciensé az utolsó szó. A terapeuta már-már azt hiszi, négy ászt tart a kezében, ekkor Jancsi kijátssza a dzsókert, a Démon pedig besöpri a bankot. Jancsi vidáman lepattan, a doktor pedig az üres rendelőben eltöprenghet azon, hol is rontotta el.

Még ha fél is készül rá, vajmi keveset tehet. Tudhatja előre, hogy amint Jancsi már majdnem felgördítette élete szikláját a hegytetőre, a Démon majd eltereli a figyelmét, s a szikla nagy robajjal a mélybe gördül újra. Lehetnek mások is, akik tudják ezt Jancsiról. Ám ha a Démon már munkában van, rövid úton tesz róla, hogy a kérdéses időben senki se legyen Jancsi közelében, aki segíthetne rajta. Így hát a páciens lassan elmaradozik az órákról, vagy elköltözik a városból, és ha netán bárki emiatt kérdőre vonja, akkor abbahagyja a terápiát. Miután kisziszifuszkodta magát, lehet, hogy lógó orral visszatér, szomorúbban, ám semmivel sem bölcsebben, és talán a Démon kacaját sem hallja meg soha.

A Démon először az etetőszékben bukkan fel, amikor Jancsi büszke mosollyal a földre borítja az ételt, és várja a hatást. Ha a szülők fel sem veszik a dolgot, a Démon újabb csínyeket eszel ki, vagy megelégszik ártalmatlan bolondozásokkal. Ha nagy kalamajka lesz a dologból, a Démon alattomosan a háttérbe húzódik, hogy aztán a legváratlanabb pillanatban ismét előugorjon, és most már nemcsak Jancsi ételét, hanem életét is felborítsa.

I. ENGEDÉLYEK

A negatív felszólítások rendszerint hangosak, világosak és határozottak, míg a pozitív üzenetek olyan halkak és finomak, mint a folyó hullámaira permetező tavaszi zápor. A “Dolgozz keményen!” leginkább a nyelvkönyvek példamondata, otthon inkább úgy mondják: “Ne lustálkodj!” “Mindig érkezz időben!” – ilyet szinte senki nem mond, ám annál többször a lelkünkre kötik, hogy “El ne késsünk”. A “Ne légy buta!” népszerűbb, mint a “Légy okos!”.

Látjuk tehát, hogy a legtöbb program negatív. Minden szülő teletömi a gyermeke fejét ilyen korlátozásokkal. Néha persze engedélyeket is kapunk. A tiltások megnehezítik a körülményekhez való alkalmazkodást (nem adaptívak), az engedélyek pedig szabad választást kínálnak. Az engedélyek nem sodorják bajba a gyermeket, mivel nem hordoznak kényszert. A valódi engedély nem más, mint pusztán lehetőség, mint például a horgászengedély. Attól, hogy horgászengedélyt kaptunk, még nem kötelező horgászunk. Ha akarunk, horgászunk, ha nem, nem, és ha mégis, akkor majd nyilván olyankor, ha kedvünk lesz hozzá, és a körülmények is kedvezőek lesznek.

Újra el kell mondanunk, hogy a szépség (és a sikeresség) nem anatómia kérdése, hanem szülői engedélyeké. Az anatómia legfeljebb csinos vagy fotogén arcot adhat nekünk, ám a nő szem csillogó szépsége a hajdani kislányra sugárzó apai mosolyt tükrözi vissza. A gyerekek mindig valakinek a kedvéért tesznek valamit. A fiú az anyja kedvéért zseniális, sportos és sikeres, a lány az apa kedvéért okos, szép vagy termékeny. Ez fordítva is érvényes: a fiúk sokszor azért buták, gyengék vagy ügyetlenek, a lányok azért ostobák, csúnyák vagy frigidek, mert valamiképpen ezt várják tőlük a szüleik. Hozzá kell tennünk, hogy mindezeket meg is kell tanulniuk valakitől, ha az a bizonyos illető úgy akarja, hogy a dolog valóban így legyen. A sorskönyvi apparátus lényege nem más, mint hogy a dolgokat valaki kedvéért tesszük,

s ennek módját valakitől tanuljuk Amint már rámutattunk, a gyermek rendszerint az ellenkező nemű szülő kedvéért teszi meg a dolgokat, a megtevés módjának fortélyait pedig az azonos nemű szülőtől tanulja meg.

Az engedély a sorskönyv-analitikus legfőbb terápiás eszköze, mivel ez az egyetlen lehetőség arra, hogy kívülállóként megszabadítsa a páciens a szülői átkoktól. A terapeuta a páciens Gyermekijének küld engedélyeket, mégpedig kétféle formában. Vagy azt mondja: “Ezt és ezt nyugodtan megteheted”, vagy azt, hogy “Nem kell megtenned ezt és ezt”. Mindkettő azt üzeni a páciens Szülőijének: “Hagyd őt békén.” Látjuk tehát, hogy az engedélyek kétfélék, pozitívak és negatívak. A pozitív engedélyben a “Hagyd őt békén!” annyit tesz: “Hadd tegye meg ezt és ezt”, s ezáltal érvényét veszti valamely korábbi parancs. A negatív engedély, a külső, felszabadító üzenet arra szólít fel, hogy “Többé ne hajszold őt bele ebbe és ebbe”, ezáltal hatálytalanítja a korábbi provokációt. Némely engedély mindkét típusba beletartozik, különösen az ellensorskönyvek esetében. A Királyfi csókja Csipkerózsika számára pozitív engedély arra, hogy felébredhesen, s egyben felszabadítja őt a boszorkány átka alól is.

A legfontosabb pozitív engedély annak megengedése, hogy valaki hagyja abba az ostobáskodást, és kezdje el használni esztét. Élemedett korú pácienseink jó nagy hányadának szinte egyetlen önálló gondolata sem volt kora gyermekora óta. Már-már azt is elfelejtették, milyen érzés gondolkozni, vagy mi is gondolkodás egyáltalán. A megfelelően időzített engedély azonban sokszor csodát tett: pácienseinket valósággal elbűvölte a felismerés, hogy hatvanöt vagy hetvenéves korukban végre hangosan kimondhatták felnőttéletük első értelmes felismerését. A gondolkodási engedélyt gyakran csak akkor tudjuk kiadni, ha előzőleg hatálytalanítottuk a páciens korábbi terapeutáinak munkáját. Közülük sokan éveket töltöttek elmeosztályon, ahol még a legbátortalanabb gondolkodási kísérletük is a személyzet betonkemény ellenállásába ütközött. Ezek a páciensek megta-

nulták, hogy bárminemű gondolkodással az “intellektualizálás” vétkébe esnek. Ezt a vétket azonnal meg kellett gyónniuk, és meg kellett fogadniuk, hogy többé nem fordul elő.

A szenvedélybetegségek és kényszercselekvések jelentős részét a szülői belehajszolás mechanizmusa tartja működésben. Ne hagyj abba a kábítószereszt (mert akkor nem jöhetsz többé haza pénzt kunyerálni)” mondja a heroinfüggő férfi anyja. “Ne hagyj abba a kicsapongó életet”, mondják a szexőrült szülei. Terápiás gyakorlatunkban akkor alakult ki az engedélyek fogalomköre, amikor egy megrögzött szerencsejátékos páciensünk így fakadt ki: “Nem arra van szükségem, hogy valaki állandóan azt mondogassa nekem, hogy hagyjam abba a játékot, hanem olyasvalaki kellene, aki *engedélyt ad* arra, hogy abbahagyhassam, mivel a fejemben valaki mindig azt hajtogatja, hogy nem szabad abbahagynom.”

Az engedély rugalmassá teszi Jancsit, ahelyett, hogy a szlogenek és szabályzók börtönébe kényszerítené. Ennek semmi köze az úgynevezett “engedékeny neveléshez”, hiszen az sem áll másból, mint felszólítások sorozatából. A legfontosabb engedély azt a lehetőséget adja meg, hogy szabadon kifejezhessük szeretetünket, képesek legyünk megváltoztatni és jól végezni a dolgainkat. Engedélyekkel rendelkező embertársainkat könnyűszerrel megkülönböztethetjük azoktól, akik a tilalmak béklyóiban élnek. Marslakó-énünk némi irigységgel vegyes csodálattal meg tudja állapítani valakiről, hogy “Neki aztán valóban megengedték, hogy gondolkozzon”, “Ez a lány engedélyt kapott arra, hogy gyönyörű lehessen”, sőt: “Ez az emberpár engedéllyel a zsebében élvezi egymást.”

(A sorskönyvanalízis izgalmasnak ígérkező új területe az engedélyeknek kisgyermekes szemmozgás a alapján történő vizsgálata. Megfigyelték, hogy a gyermekek bizonyos helyzetekben lopva anyjukra sandítanak, mintegy engedélyt kérve arra, hogy cselekvésbe lendülhessenek. Mivel ez nem mindig van így, feltételezhető, hogy a gyermekek bizonyos élethelyzeteket illetően

“apró kiváltságokkal” rendelkeznek, s ilyenkor szabadon dönthetnek arról, megtesznek-e valamit vagy sem. E megfigyelések gondos értékelése révén talán sikerül majd elkülönítenünk az “engedélyek” és a “kiváltságok” körét.)

J · A MEGVÁLTÓ VARÁZSIGE

A megváltó varázsige avagy a belső felszabadulás a kulcsa annak, hogy a személy megszabadulhasson a gátló parancsoktól, ezáltal az egész sorskönyvétől, és végre kiélhesse saját önálló vágyait. Némely sorskönyvben a varázsige benne rejlik magában a történetben, ám vannak esetek, amikor elrejtőzik vagy kétértelműségbe burkolózik, akár a delphoi jósda híres rejtvényei. Klinikailag sem tudunk róla sokat, lévén, hogy az emberek azért jönnek terápiába, mert maguktól nem képesek ráakadni a kivezető útra. A terapeuta sincs könnyű helyzetben a varázsige terén. “A hullamerevségre várva” avagy a “Csipkerózsika” sorskönyvben például a páciens arra vár, hogy az Aranyalmás Királyfi majd megszabadítja őt a frigiditástól. Reményeiben a terapeuta is megjelenhet ilyen királyfiként, ám a doktor mindig lemond az effajta megtiszteltetésről. Részben etikai okokból, részben meg azért, mert amikor Csipkerózsika előző (kontár) terapeuta felvállalta a dolgot, az ő aranyalmái sajnos porrá omlottak.

Vesztes sorskönyvekben a megváltó varázsige néha csak egy csúfondáros bölcsesség: “Minden jó lesz fenn a Mennyben...”

A varázsigék kétfélék: eseményfüggőek és időhöz kötöttek. Eseményfüggő ellentétes sorskönyv például a “Ha majd eljő a Királyfi”, a “Ha majd elesel a fronton” és a “Mikorra már három gyermeked lesz”. Az időhöz kötött megváltások ilyesmik, mint “Ha majd túlléped azt az életkort, amelyben apád meghalt” vagy “Ha már majd te is harminc éve dolgozol a cégnél”.

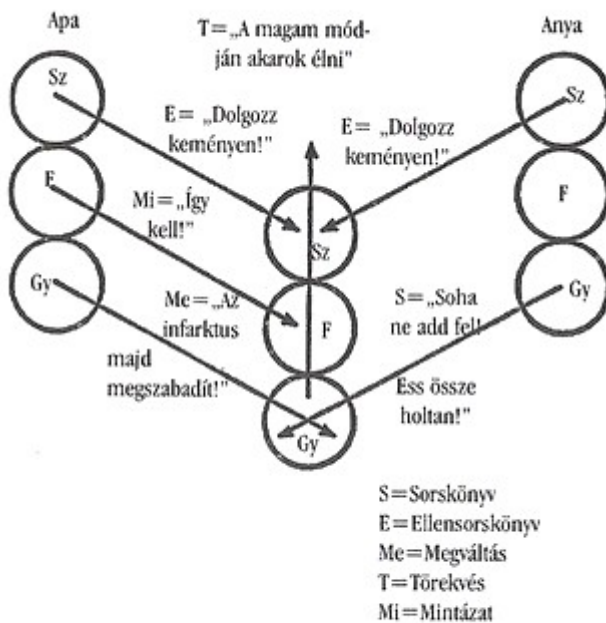
KARCSI BÁCSI

Karcsi bácsi a Sziklás-hegység egy eldugott völgyében éldéglét. Közel s távol a vidéken ő volt az egyetlen orvos. Éjt nappalá téve dolgozott, ám bárhogy is erőlködött, nem tudta eltartani népes családját, és mindig kisebb-nagyobb összegekkel tartozott a bankjának. Éveken át hirdetgetett orvosi folyóiratokban, hogy váltótársat szerezzen maga mellé, ám sohasem akadt megfelelő jelentkező. Éjjel is rohant és életet mentett, ha távoli mezőkről, tanyákról, kórházakból, mély szakadékokból riasztották. Önfeláldozása nem ismert határt, bár szervezete már szinte a végletekig kimerült. Feleségével együtt jött terápiába, mert állandósult magas vérnyomása és számos egyéb probléma a tönk szélére juttatta a házasságukat.

A terápia előrehaladtával Karcsi bácsi felfedezte, hogy az egyik közeli városka Egyetemi Kórháza ösztöndíjas állásokat hirdetett meg szakvizsgázni kívánó körzeti orvosok számára. Ezzel egy időben felbukkant egy kolléga, aki örömmel átvette a vidéki állást. Karcsi bácsi feladta szerteágazó és jövedelmező praxisát, osztályos orvos lett a kórházban, és egyszer csak azon kapta magát, hogy a korábbinál sokkal szerényebb ösztöndíjából egész jól el tudja tartani a családját.

“Erre vágytam egész életemben – mondta a csoportülésen Karcsi bácsi. – De mindig úgy hittem, csak akkor szabadulhatok meg az apám Szülőijének hajszolásától, ha egyszer szívinfarktust kapok. Nos hát, nem kaptam infarktust, és most életemben először végre boldogan és nyugodtan élek.”

Karcsi bácsi megváltó varázsigéje tehát az infarktus volt, ez volt szabadságának az ára. A terápiás csoport azonban hozzásegítette, hogy kitörjön sorskönyvéből és megtartsa jó egészségét. A fenti eset egyszerűen és világosan bemutatja a sorskönyvi apparátus működését. Karcsi bácsi sorskönyvi mátrixa a 9. ábrán látható. Mindkét szülője ugyanazt az ellenparancsot adta neki: “Dolgozz keményen.” Ezt követte az apai program, amely



A keményen dolgozó nyertes
9. ábra

megmutatta, hogyan kell jó orvosnak lenni. Az anyai parancs így szólt: “Soha ne add fel. Dolgozz keményen, amíg fel nem fordulsz.” Karcsi apja azonban megadta a megváltó varázsigt is: “Az infarktusod után majd megpihenhetsz, haha.” A terápia mindössze annyit tett, hogy behatolt a páciens agyának abba a rejtett zugába, ahonét mindezek a hangok kiindultak. Szépen kiemelte a parancsot, és kicserélte az alábbi engedélyre: “Infarktus nélkül is megpihenhetsz.” Ennek az engedélynek előbb még át kellett hatolnia a sorskönyvet védelmező héjakon, burkokon és körvonalakon, és csak akkor vált lehetségessé, hogy végre megtörje az átkot.

Vegyük észre, hogy teljesen felesleges lett volna azt duruzsolni Karcsi bácsi fülébe, hogy “Ha így folytatod, előbb-utóbb infarktust kapsz”, hiszen ő maga is nagyon jól tudta ezt, s a fenyegetés hallatán csak még szerencsétlenebbé vált volna. Tudniillik ő maga is akarta az infarktust, amely vagy így, vagy úgy, de végre megszabadította volna. Ezért nem fenyegetésre és újabb parancsokra vágyott (hisz ezekkel már amúgy is tele volt a padlás), hanem afféle “szabadságlevélre”, amelyet aztán a terápiában meg is kapott. Ettől fogva már nem játszotta többé a sorskönyvi áldozat szerepét, hanem saját kezébe vette az események irányítását. Továbbra is keményen dolgozott, és továbbra is követte az orvosi hivatással kapcsolatos apai programját, ám a sorskönyv diktálta túlmunkát és infarktusfélelmet abbahagyta. Ötvenéves korára végre saját lelke hangját is meghallotta.

K · A SORSKÖNYV BARKÁCSKÉSZLETE

A sorskönyvkészítés elengedhetetlen kelléke az a kis csináld magad ládika, amelybe részben a szülők, részben maga a gyermek gyűjtögetik a csavarokat, szögeket és kéziszerszámokat.

Ó, TE DRÁGA KLEMENTINA

Boldogtalan szerelem okán Klementina mély depresszióba zuhant. Nem mert őszinte lenni a barátjával, mert úgy hitte, ezzel elveszti őt. Másfelől hazudni sem mert neki, mert attól tartott, akkor éppen ezáltal veszíti el. Semmi sötét titok nem volt a dologban, egyszerűen arról volt szó, hogy Klementina félt bevalani, milyen szenvedélyes lény is ő. Konfliktusa folytán hol fri - giddé vált, hol meg pánikrohamot kapott. Amikor erről beszélt nekem, annyira felizgult, hogy a haját kezdte tépkedni.

Vajon mit szoltak volna mindehhez a szülei? Apja talán ezt: “Rá se ránts. Ne veszítsd el a fejed.” Anyja talán ezt: “Ez az ember kihasználna téged. Ne ragaszkodj hozzá nagyon. Előbb-utóbb úgyis otthagya. Te nem vagy elég jó neki. Ő nem elég jó neked.” Klementina ezután elmesélte egy régi kalandját.

Ötéves korában megakadt rajta kamasz unokabátyja szeme, és ő is vágyat érzett a fiú iránt. Némi kis játékba kezdtek, amelyet később soha nem mondott el a szüleinek. Egy nap éppen fürdött, és apja rámosolygott, hogy milyen szép. A ház tele volt vendégekkel, és apja felemelte Klementina meztelen testét, hogy mindenki láthassa. A csábító unokabáty is jelen volt, természetesen. Mit érzett vajon Klementina? “El akarok bújni. El akarok bújni! Úristen, rájönnek, hogy mit csináltam!” Mit gondolt vajon az apjáról? “Bele akartam rúgni a péniszébe. Tudtam, hogy néz ki a pénisz, az unokabátyám erekciójából tudtam.” Vajon mondta-e egy hang Klementina fejében, hogy haha? “Mondta bizony. Nagyon halkan, de mondta. Volt egy titkom. És ami a legrosszabb volt, hogy mindennek ellenére én nagyon is élveztem az egészet.”

E két kis történetből Klementina sorskönyvet fabrikált, s ez lényegében arról szólt, hogyan kell szenvedélyes szerelmekbe bonyolódni, majd hoppon maradni. Emellett persze ő is szeretett volna férjhez menni, a férjét megtartani és gyermekeket szülni.

1. Apjától két ellenparancs-jelszót kapott Klementina: “Rá se ránts”, és “Ne veszítsd el a fejed”. Ezek remek összhangban álltak a férjhez menéssel és a gyermekneveléssel kapcsolatos terveivel.

2. Az anyjától kapott öt gátló parancs egyetlen üzenetbe toroklott: “Soha ne ragaszkodj túlságosan senkihez.”

3. Igen erős csábítás érkezett a szexis unokabátyától, melyet tovább erősített az apa meztelenkedési provokációja.

4. A Szülői Démonoktól érkezett csábítások és provokációk egy életre megerősítették Klementina saját Démonját.

5. Az egész történet beépített varázsigével rendelkezett: az ismerős Aranyalmás Királyfi, aki persze nem olyan, mint Klementina apja. Csak találni kéne már egyet.

Az is érdekes volt, hogy az egész sztori egyetlen csoportülés során csusszant elő. Valaki meg is jegyezte, milyen boldog volt Klementina, amiért felmutathatta, hogy mindenki jól lássa.

L · TÖREKVÉSEK ÉS CSEVEGÉSEK

A sorskönyvének útvesztőiben bolyongó Példabeli Jancsinak néha saját vágyai is eszébe jutnak. Akkor törnek rá, amikor szabad idejében ébren álmodik, vagy elalvás előtti képek formájában gomolyognak: olykor hősként látja magát, olykor boldog jelenetek szereplőjeként. Minden férfinak és nőnek megvan a maga belső titkos kertje. E kíváncsi szemek előtt elzárt helyen játszódik az a mozieloadás, amelyet ki-ki csupán önmaga gyönyörűségére alkot. A szerencsésebbek a való életben is a saját mozijukat játsszák, s megtalálják az ehhez szükséges időt, teret és társakat, ám vannak, akiknek ez sohasem adatik meg. Könyvünk éppen erről próbál szólni: mi történik a személyiség falain kívül, a Nagybetűs Életben, s miféle tranzakcióktól függ, hogy belső kertünkben elszáradnak vagy teljes pompájukban nyílnak a virágok?

Álmainkat és vágyainkat képek formájában hordozzuk a fejünkben, ám amit valóban teszünk, azt a belső hangok határozzák meg. Ez az állandóan áramló belső párbeszéd a forrása minden kimondott szavunknak, minden sorskönyvi döntésünknek: Anyai és Apai Szülőink és Felnőtt énünk azt hajtogatja, hogy "Csináld jobban!", míg Gyermeink szüntelen kitörni vágyik ebből a körből. Fejünk zümmög-zsong e végtelen belső szövegáradattól, s agytekervényeink mélyén kész válaszok suhannak olyan kérdésekre is, amelyeket még álmunkban sem jut eszünkbe feltenni magunknak. Ám ha megnyomjuk a megfelelő gombot, Gyermeki énünk szava a tiszta költészet hangján csendül fel.

Helyezzük jobb mutatóujjunkat a bal tenyerünkbe. Vajon mit mond a bal kezünk az ujjunknak, és mit az ujjunk saját maga-

nak? Ha helyesen végezzük a gyakorlatot, ujjaink között élénk és érdekes párbeszéd indul meg. Az egészben az a legérdekesebb, hogy e párbeszéd, e kapcsolat mindig is létezett, akárcsak számtalan egyéb dialógus a testünkben. Amikor szorongás markolja bensőnket, vajon mit mond háborgó gyomrunk az eldugult orunknak? Amikor lábunkat lóbálva ülünk, vajon hová akar menni az a láb? Kérdezzük meg, és felelni fog. A párbeszéd ott zsong a fejünkben. Mindezt F. S. Perls, az úgynevezett “alaklélektan” (más néven Gestalt) terápia atyja fedezte fel a lélekgyógyítás számára.⁵ Hasonlóképpen elmondhatjuk, hogy szinte minden döntésünket az a négy-öt ember irányítja, akik lankadatlanul ontják a szöveget a fejünkben. Hangjuk elől becsukhatjuk a fülünket, ám ha odafigyelünk rájuk, azonnal meghalljuk őket. A sorskönyvanalízis arra tanítja pácienseit, hogyan erősítsék fel e hangokat, és hogyan azonosítsák “gazdáikat”.⁶

A sorskönyvterápia célja, hogy megszabadítsa Jancsit és Zsuzsit, hogy segítsen nekik abban, hogy kitérjék belső, titkos kertjük kapuját a világra. Arra törekszünk, hogy lecsendesítsük a fejükben uralkodó bábeli hangzavart, hogy végre felcsendülhessen a belső Gyermeki hangja: “De hisz ez vagyok én, éppen ezt akarom tenni, és meg is teszem, a saját legigazibb kedvem szerint.”

M · NYERTESEK

A nyertesek is programozva vannak, csak hogy nem átokkal, hanem áldással. Ilyesmikkel, mint “Élj soká!”, “Légy nagy ember!” stb. A gátló parancsok sem korlátozóak, hanem segítők: “Ne légy önző!”, a provokációk pedig előrevivőek: “Jól van, ügyes vagy!” Nem szabad persze megfedkezünk a Démonról, aki minden jóakarátú szabályzó és minden engedély mellett a nyertesek agytekervényeinek mélyén is ott lapul. Ha a Démon nem ellenség, hanem barát, akkor az ilyen szerencsefíának minden esélye megvan a fényes sikerre.

N · MINDENKINEK VAN-E SORSKÖNYVE?

E kérdésre ma még nem tudunk teljes bizonyossággal válaszolni, de az tény, hogy kora gyermekéveink során többé-kevésbé mindannyian beprogramozódunk. Amint már említettük, egyesek drámai események hatására szabadulnak meg a sorskönyvüktől, mások hosszú lelki átalakulás révén, ismét mások pedig az ellentétes sorskönyv segítségével. Szinte minden az engedélyeken múlik. Minél több engedély van példabeli Jancsintarsolyában, annál kevésbé lesz a sorskönyv rabja. Másfelől viszont, minél több szabályzót hordoz a fejében, annál kevésbé lesz képes a változtatásra. Ha grafikusan ábrázolnánk, mennyiben hordoznak sorskönyveket az emberek, akkor Földünk lakóit egy úgynevezett “haranggörbe” mentén képzelhetünk el: az egyik végpontot azok alkotnák, akik valamilyen úton-módon megszabadultak sorskönyvi programjaiktól, a másikat pedig azok, akiknek szinte minden percét a kora gyermekkori parancsok és üzenetek irányítják. Az emberiség túlnyomó része valahol középen helyezkedne el. A sorskönyv szerint élő emberek két fő típusba sorolhatók. A sorskönyv-vezéreltek azok, akik sok-sok engedéllyel rendelkeznek, ám mielőtt élvezhetnék ezeket, előbb eleget kell tenniük sorskönyvük követelményeinek. E típus jó példája a keményen dolgozó munkás, aki képes arra, hogy szabad idejében jól érezze magát. A sorskönyv igazi rabjai pedig azok, akiknek nagyon kevés engedélyük van, és szinte minden idejüket azzal töltik, hogy bármi áron betöltsék “végzetüket”. Ide tartoznak a vesztükbe rohanó súlyos alkoholisták és kábítószeresek. A sorskönyv-rabok a tragikus vagy “hamartikus” sorskönyvek áldozatai. Kérdezhetnénk persze, létezik-e olyan ember, aki még sohasem hallotta volna a belső Démon hangját, amint azt parancsolta, hogy költse el a pénzét, amikor nem kellett volna, hogy maradjon, ha menni kellett volna, vagy beszéljen, amikor hallgatnia kellett volna?⁷

O · AZ ELLENTÉTES SORSKÖNYV

Vannak, akik úgy láznak a sorskönyvük ellen, hogy annak szöges ellentétét élik meg. Ilyen a lázadó kamasz vagy az a nő, aki bármilyen szeretne lenni, csak nem olyan, mint az anyja. Ezekről az esetekről nagyon óvatosan kell véleményt alkotnunk, mivel többféle lehetőséggel számolhatunk. (1) Némelyek az ellensorskönyvük szerint élnek, így látszólagos “lázasításuk” nem más, mint “a sorskönyv fellángolása”. (2) Ennek ellenkezője, amikor valaki az eredeti sorskönyve szerint él, csak éppen ellensorskönyvbe csúszott át. (3) Lehet, hogy az illető rátalált a megváltó varázsigéjére, és valóban megszabadult a sorskönyvétől. (4) Megeshet, hogy mindkét szülőjétől különböző utasításokat kapott, vagy több nevelő szülője volt, így váltogat az egyik utasítássorról a másikra. (5) Esetleg maga a sorskönyvi parancskészlete diktálja, hogy lázadnia kell. (6) Lehet valaki “sorskönyvi kudarc”, aki nem képes tovább hordozni a terhét, és egyszerűen feladja. Ez rejlik depressziós és skizofrén összeomlások hátterében. (7) Az sem lehetetlen persze, hogy valaki tényleg megszabadul, akár saját erejéből, akár pszichoterápia segítségével. (8) Mindezeket gondosan meg kell különböztetnünk az “ellentétes sorskönyvbe csúszástól”. A sok lehetőség jól jelzi, milyen körültekintőnek kell lennie a sorskönyv-analitikusnak (és páciensének), ha valóban meg kívánja érteni a viselkedésben bekövetkezett változások eredetét és okait.

Az ellensorskönyv hasonló ahhoz, amit Erikson “identitásdif-fúzióknak” nevezett.⁸ Ha a sorskönyvet számítógépes lyukkártyaként képzeljük el, akkor az ellentétes sorskönyv olyan, mintha fordítva tennék be a gépbe a kártyát. Ez persze elég durva analógia, ám mégis jól érzékelteti, miről van szó. Ha a mama azt mondja, “Ne igyál!”, akkor Példabeli Jancsinek a pohár után nyúl. Ha azt mondja, “Mosakodjál mindennap!”, akkor Jancsi nem mosakszik. Ha azt mondja, “Ne gondolkozz!”, Jancsi gondolkodóba esik, és ha azt mondja, “Tanulj keményen!”, akkor Jancsi kibukik az iskolából. Jancsika tehát szinte reménytelenül dacos lény.

Míthogy azonban állandóan figyelnie kell a programját, hogy naprakészen tudja, hol és miben kell dacolnia, végül is ugyanúgy a program irányítja, mintha engedelmeskedne. Ezért az ilyen dacból szerzett szabadság pusztá illúzió. Az effajta fordított programkártyákat nevezzük tehát ellentétes sorskönyvnek, s e téren igen sok a tanulmányoznivalónk.

P · ÖSSZEGRZÉS

A vesztes sorskönyvi apparátusát egyfelől gátló parancsok, provokációk és átkok alkotják. Ezek az úgynevezett sorskönyvi szabályzók, melyek hatéves korig bezárólag szilárdan rögzülnek a személyiségben. E programmal szemben a belső Démon veszi fel a harcot, és néha megváltó varázsigék is segítenek. A gyermek később megérti a neki küldött jelszavakat, s ezekből meríti ellensorskönyvét. Olyan viselkedés mintákat alakít ki, melyek sorskönyvét és ellensorskönyvét egyaránt szolgálhatják. A nyertes hasonló apparátussal rendelkezik, ám belső programja adaptívabb, és azért van több önállósága, mert több engedély van a birtokában. S mindehhez ott van mindannyiunkban a belső Démon, aki a legváratlanabb pillanatokban képes kitörő örömet vagy mélységes bánatot okozni gazdájának.

Meg kell jegyeznünk, hogy a sorskönyvi szabályzók olyan sorompók, amelyek elterelik vagy keresztetik Példabeli Jancsinek életútját. A szülőtől tanult viselkedésminták (melyekhez a játssmákat is soroljuk) azonban megmutatják neki, hogyan és mivel töltheti ki a rendelkezésére álló időt. A sorskönyv tehát nem más, mint sorompók és mérföldkövek által alkotott komplex életterv.

1 Berne, E. *Transactional Analysis in Psychotherapy*. Loc. cit.

2 A Tündér-keresztanya és a Boszorkány-anya a tranzakciókból és az introspektív megfigyelésekből származó "elektrodaszefü" introjek-

tumok. Könnyű felismernünk a kapcsolatot közöttük és a Melanie Klein által jó és rossz introjektált tárgynak nevezett jelenségek között. E pszichoanalitikai terminusokat Fairbairn gondolta tovább; Fairbairn valójában hídnak tekinthető a tranzakció analízis és a pszichoanalízis között.

Klein, M. *The Psychoanalysis of Children*. Hogarth Press, London, 1932.

Fairbairn, W. R. D. *The Object-Relations Theory of Personality*. Basic Books, New York, 1954.

3 Cf. Berne, E. "The Problem of Masturbation." *Diseases of the Nervous System* 10:3-7. 1944.

4 Cf. Berne, E. "Concerning the Nature of Diagnosis." *International Record of Medicine* 165:283-292, 1952.

5 Perls, F. S. *Gestalt Therapy Verbatim* (J. O. Stevens, ed.). Real People Press, Lafayette, California, 1969.

6 Cf. Shapiro, S. B. "Transactional Aspects of Ego Therapy." *American Journal of Psychology* 56:479-498, 1953.

7 Az "anya és az örült gyermek" vonatkozásában lásd: Denenberg and Whimby: "Behavior of Adult Rats is modified by the Experiences Their Mothers Had as Infants." *Loc. cit.*

8 Erikson, E. *Identity and the Life Cycle*, *Loc. cit.*

NYOLCADIK FEJEZET

A kisiskoláskor

A · HŐSÖK ÉS TÖRTÉNETEK

A hattól tízéves korig terjedő időszakot a pszichoanalízis latenciakornak nevezi. Ez az úgynevezett “lokomotoros” korszak¹, amikor a gyermek felfedezi tágabb környezetét. Mind ez ideig csak vázlatos elképzelése volt arról, hogyan is állítja össze sorskönyvét, milyen célt választ magának az életben. Képelete, mely eddig az állatok birodalmában mozgott, most az emberek felé fordul.

A gyermek, aki eddig örökké akart élni és szeretni, öt-hat éves korában olyan tapasztalatokra tehet szert, melyek révén esetleg úgy dönt, hogy fiatalon fog meghalni, és soha többé nem kockáztatja meg, hogy szeressen valakit. Lehet, hogy azt tanulja meg a szüleitől, hogy az élet és a szeretet minden kockázat ellenére mégis fontos és értékes. Ha meghozta sorskönyvi döntését, körülnéz a külvilágban, és azt kérdezi: “Vajon mi történhet az olyasvalakivel, mint én?” Már tudja, hogy a végén valamiféle “nyereség” vár rá, ám ennek mibenlétéről még fogalma sincs, sem arról, hogyan fogja elérni. Valamilyen történetet vagy öntőformát kell találnia, melybe jól beleillik sorskönyvi apparátusa, és valamilyen “hőst”, aki majd utat mutat neki. Sóvárogva keres olyan hősoket, akik hasonló apparátussal mégis más, talán boldogabb utat követtek, abban a reményben, hogy rátalálnak az igazi útra.

A történetet és a hőst azok a mesék kínálják neki, melyeket ő maga olvas, vagy valamely szavahihető személy mesél neki –

anyja, nagyanyja, a szomszéd gyerekek vagy egy kellően agymosott óvónő. Maga a történetmesélés is történet: néha sokkal érdekesebb, mint az elhangzó mese. Mert mi történik példabeli Jancsinek és a mamája között, ha a mama így szól: “Ha megmostad a fogadat, olvasok neked mesét”, majd el is olvassa a mesét, becsukja a könyvet, s elmosolyodik: “Mára ennyi volt. Jó éjszakát.” Mi lesz Jancsi utolsó kérdése, mielőtt édesanyja betakarítja őt? Kettejük beszélgetése alkotja majd Jancsi későbbi sorskönyvének “húsát”, míg a felolvasott történet a “csontvázát”. A “csontváz” az alábbiak szerint alakul ki: (a) hős – akivé Jancsi válni szeretne; (b) gazember – akivé csak akkor válik, ha jó oka van rá; (c) típus – amiről tudja, ilyené kell válnia; (d) a forgatókönyv – az az eseménymátrix, amely lehetővé teszi, hogy Jancsi “átkapcsolhasson” a különféle szerepek között; (e) szereplő gárda – azok a társak, akik az átkapcsolásokat motiválják; és (f) etikai alap – olyan erkölcsi szabályok, amelyek feljogosítják Jancsit, hogy felmérge-sedjen, megsértődjön, büntudatot érezzen vagy diadalitassá váljon. Ha a külső események megengedik, Jancsi életútja azt az élettervet követi majd, amit e “csontváz” nyomán kialakított. Ezért szükséges, hogy tudjuk, mi volt pácienseink kedvenc kisgyermekkorai tündérmeséje, mert ebből tudjuk meg, miféle illúziókkal indul az életbe Jancsi, és milyen tragédiák leselkednek rá.

B · HELYETTESÍTÉSEK

Ebben az időszakban Jancsi azt is pontosan eldönti, miféle érzéseket fog táplálni magában a világ iránt. Minthogy már korábban átélte a düh, a sértődöttség, a félelem, a kisebbségi érzés, a diadalitasság állapotait, azt is tudja, hogy ezek némelyike a családban közömbös fogadtatásra vagy elutasításra talál, míg mások eredménnyel járnak. Ez utóbbi válik Jancsi legfőbb helyettesítő érzésévé – olyasféleképpen, mint a feltételes reflex –, s egy életen át elkíséri őt.

A helyettesítő érzések elméletét a rulett metaforája révén érthetjük meg. Tegyük fel, hogy egy kör alakú tér peremére harminchat házba építenek, s képzeljük el, hogy valahol egy baba arra vár, hogy megszülethessen. A baba sorsáért felelős Nagy Számítógép elindítja a rulettgolyót, s az a tizenhetes számnál áll meg. A Nagy Számítógép ekkor kihirdeti, hogy “A következő baba a tizenhetes számú házba megy”. Ezután tovább pörgeti a golyót, kijön neki a 23-as, a 11-es, a 26-os, a 35-ös és a 31-es szám, így a soron következő babák ezekbe a házakba mennek. Tíz év múlva már a hajdani babák mindegyike pontosan tudja, miféle reakciókat várnak tőle. A tizenhetes számú házban lakó baba azt tanulta: “Ebben a házban az a szokás, hogy ha nehezen mennek a dolgok, akkor begurulunk.” A huszonhármas baba azt tanulta: “Ebben a családban, ha nehezen mennek a dolgok, akkor megsértődünk.” A tizenegyes, huszonhatos és a harmincötös babák azt tanulták meg, hogy ha nehezen mennek a dolgok, akkor büntudatot éreznek, megijednek, vagy kisebbségi érzésük támad. A harmincegyes ház lakója azt tanulta, hogy “Ebben a családban, ha nehezen mennek a dolgok, akkor megnézzük, mi is a teendő”. A 17-es, 23-as, 11-es, 26-os és 35-ös házbéli babák várhatóan vesztesékké nevelődnek, a harmincegyes babának pedig van esélye arra, hogy nyertesé váljon.

Am tegyük fel, hogy a Nagy Számítógép más számokat gurít a rulettben, s így az első baba nem a tizenhetes, hanem a tizenegyes házba kerül, ahol azt tanulja meg, hogy problémahelyzetekben nem haragot, hanem büntudatot kell érezni. Más felállásban tehát más és más érzelmeket tanulnak meg a babák, és a vesztesek és a nyertesek személye is másként alakul.

A fenti példával azt próbáltam bemutatni, hogy a gének hatása mellett alapvetően a szüleinktől tanuljuk meg, mik lesznek a kedvenc érzelmeink. Lehet, hogy a krónikusan büntudatos páciens inkább mérgeskedő természetű volna, ha más családban nő fel. Am az adott problémahelyzetben minden páciens a vég-

sőkig kitart a saját helyettesítő érzelme mellett, s úgy tekinti azt, mint ami természettől fogva adott és megváltoztathatatlan. Ezért hasznos megoldás a csoportterápia. Mit is mondanának a fenti babák húsz év múlva egy problémahelyzetben a terápiás csoportban? Alfa Baba így kiáltana fel: “Természetesen begurultam!” Béta Baba bevallaná: “Én mélységesen megsértődtem...” Gamma Babának büntudata lenne, Delta Baba pedig verejtékezve szorongana. Omega Baba (feltehetően ő lenne a terapeuta) tárgyilagosan kijelentené: “Nos, lássuk, mit is tehetünk ebben a helyzetben.” Vajon melyik babának lenne igaza? Mindegyikük mélységesen meg volna győződve arról, hogy csakis az ő reakciója a “természetes”. Látjuk tehát, hogy mindegyik baba kicsi gyermekkorában tanulta meg a saját válaszadási módját.

Egyszerűbben fogalmazva, csaknem minden harag, sértődöttség, büntudat, félelem és kisebbségi érzés lényegében helyettesítő érzelem, és a jól vezetett terápiás csoportban nem túlságosan nehéz felismerni azt a néhány érzést, amely mégiscsak valóságos. A helyettesítés tehát olyan érzés, amelyet az adott személy a rendelkezésére álló összes érzés közül kiválaszt, amikor az általa játszott játszma “nyereségét” kívánja besöpörni. A csoporttagok igen hamar felismerik ezt, és képesek megjósolni, hogy társaik mikor fognak harag-zsetonokat, sértődés-zsetonokat vagy más zsetonokat begyűjteni. Az efféle zsetonok gyűjtésének célja az, hogy a végén sorskönyvi nyereségre váltsák át őket.

Általában a csoport minden egyes tagja botrányosnak érzi, hogy az ő kedvenc érzése nem az adott helyzetre adható legtermészetesebb, legelterjedtebb és legelkerülhetetlenebb válasz. A haraghelyettesítősdi kedvelő emberek ilyenkor megharagszanak, a sértődéshelyettesítősdi pedig megsértődnek.

C · ZSETONOK

A pszichológiai “zsetonokat” azért neveztük el így, mert ugyanúgy használatosak, mint azok a kis kék, zöld vagy barna zsetonok, amelyeket az emberek Amerikában jutalomból kapnak, ha bizonyos közértekben vagy benzinkutaknál vásárolnak. Az ilyen kereskedelmi zsetonokkal kapcsolatos megfigyeléseink a következők:

1. Általában törvényes üzleti tranzakciókban kapjuk őket jutalmul; ez feltételezi, hogy részt veszünk efféle tranzakciókban.

2. A legtöbb zsetongyűjtőnek megvan a maga kedvenc színe. Más színeket vonakodva fogadnak el, vagy elcserélik őket. Némelyek azonban mindenféle színű zsetont szívesen gyűjtenek

3. Vannak, akik naponta feljegyzik a kapott zsetonok számát és színét, mások ritkábban, bár rendszeres időközönként teszik ugyanezt, ismét mások pedig hagyják szanaszét heverni a zsetonjaikat, mígnem egy esős délután unalmukban összesítik őket. Megint mások nem is törődnek a zsetonjaikkal egészen addig, amíg csak szükségük nem lesz valamire, és akkor az összes zsetonjukat beváltják egyetlen nagyobb áruféleségre.

4. Vannak, akik szívesen beszélgetnek zsetonokról, másokkal együtt bújják a katalógusokat, dicsekszenek, hogy már milyen sok zsetonjuk van, és hosszan vitatkoznak azon, melyik szín ér többet.

5. Vannak, akik csak néhány zsetont gyűjtenek össze, és kicsi ajándéktárgyakra váltják be őket; mások türelmesebbek, és valami nagyobb dologra gyűjtenek; ismét mások pedig kivárlják, amíg meg nem nyerik a főnyereményt.

6. Néhányan tudják, hogy a zsetonok valójában nem ingyen ajándékok, mivel már megfizették őket azzal, hogy az adott körzertben vásároltak; vannak, akiknek ez meg sem fordul a fejében, és vannak, akik tudják, de úgy tesznek, mintha nem tudnák, mert szeretik gyűjteni őket, és szeretik azt az illúziót, hogy semmiért kapnak valamit.

7. Vannak, akik jobban szeretik az olyan közérteket, ahol nem kapnak jutalomzsetonokat, viszont olcsóbban vásárolhatnak. Az így megtakarított pénzt pedig ott és arra költik, ahol és amire akarják.

8. Vannak üzletek, ahol a szenvedélyes gyűjtők pénzért is vásárolhatnak jutalomzsetont.

9. A vérbeli gyűjtők nem szívesen adják fel hobbijukat. Lehet, hogy egy időre megfeledkeznek zsetonjaikról, ám az első kedvező alkalommal újra megnézik, mire is válthatják be őket.

A pszichológiai zsetonok képezik a tranzakcionális helyettesítések pénznemét. Amikor Példabeli Jancsink még kicsi, a szülei megtanítják, mit is kell éreznie, ha nehezen mennek a dolgok: haragot, sértődöttséget, büntudatot, szorongást vagy kisebbségi érzést. Ezek az érzések helyettesítőkké válnak, és Jancsi megtanulja, hogyan használhatja fel őket. Játszmákat kezd játszani, hogy begyűjthesse kedvenc zsetonjait. Ez annál is inkább így van, mert Jancsi kedvenc érzései egyre több szexuális tartalommal telítődnek, sőt akár helyettesíthetők is a valódi szexuális érzéseket. Nagyon sok felnőttkori harag tartozik például ebbe a kategóriába, s az ilyen zsetonokat legtöbbször a “Most rajtacsíptelek, te gazember!” című játszma nyereségére váltják be. A páciens Gyermekijét majd szétveti az elfojtott harag, s ezért arra vár, hogy valaki csináljon már végre olyasmit, ami igazolná, hogy kifejezhesse a felgyülemlett dühöt. Az igazolás abból áll, hogy a személy Gyermekije és Felnőttje így szól a Szülőijéhez: “Senkinek sincs ésszerű joga arra, hogy hibáztasson engem, amiért ilyen körülmények között dühös vagyok” A Szülői cenzúráról megszabadulva, a személy teljes erkölcsi súlyával rákiálthat a bűnösre: “Ha! Senki nem hibáztathat engem, ha most megbüntetlek, tehát a markomban vagy!” stb. A tranzakcióanalízis nyelvén szólva a páciens “ingyen” őrvonghat. Az ingyen ez esetben annyit tesz, hogy utólagos büntudat nélkül. Néha másként történik a dolog. A Szülői így szól a Gyermekihez: “Ugye, nem hagyod, hogy elvigye szárazon?”; a Felnőtt pedig a Szülői partjára

áll: "Ilyen körülmények között bárki felmérgeződne." A Gyermeki vagy mélységesen élvezi az események ilyen alakulását, vagy úgy tesz, mint Ferdinánd, a bika, akinek esze ágában sincs harcolni, ám mégis kilökik az arénába.

A pszichológiai zsetonok a boltiakhoz hasonlóan működnek.²

1. Általában törvényes és jogos tranzakciók melléktermékeként kapjuk őket. A házastársak közötti viták rendszerint valami tényleges problémán kezdődnek, a jelenetnek ez a része a "közért". Amíg a Felnőtt "vásárol", a Gyermeki türelmetlenül vár a zsetonjára.

2. A pszichológiai zsetonok minden gyűjtőjének megvan a maga kedvenc "színe", és ha más színű zsetont kap, nem nagyon fogadja el. A haragokat gyűjtő személy hagyja elgurulni a büntudatokat és a sértődéseket, vagy engedi, hogy valaki más kapja fel őket. A jól vezetett házastársi játszmákban az egyik fél mindig a haragokat zsebeli be, a másik pedig a büntudatokat és a kisebbségi érzéseket – így a végén mindketten nyernek, és gyarapíthatják zsetongyűjteményüket. Vannak, akik mindenféle zsetont gyűjtenek egyszerre. Ilyenek például a terápiákban tényező "Melegház" játékosok, akik boldogan mutatnak ki mindenfajta érzelmet, ami éppen eszükbe jut. A pszichológusok különösen hajlamosak arra, hogy a legjelentéktelenebb érzéseket is felcsippentgessék a földről, és ha történetesen csoportterapeuták, akkor pácienseiket is ugyanerre buzdítják

3. Sokan elalvás előtt minden éjjel számba veszik az őket ért összes sérelmet és haragot; mások ritkábban teszik ugyanezt, ismét mások csak akkor, ha éppen nincs más dolguk, és unatkoznak. Vannak, akik afféle katartikus igazságszolgáltatásra várnak, amikor majd egyetlen óriási őrjöngőjelenetben költhetik el összes harag-zsetonjukat. Vannak, akik takarékoskodnak zsetonjaikkal, míg mások könnyelműen elszórják őket.

4. Az emberek szívesen mutogatják érzésgyűjteményeiket másoknak, és szeretnek arról társalogni, kinek van több haragja, sérelme, büntudata vagy félelme. Némely összefüggés valóságos

kiállítóterem vagy árverés: “Azt hiszed, a te feleséged hisztis? Nahát, ide hallgass...” Vagy: “Értem, amit mond. Én ennél sokkal jelentéktelenebb dolgokon is halálra sértődöm. Tegnap például az történt, hogy...” Vagy: “Maga van zavarban (érez bűntudatot stb.)? Hát én legszívesebben a föld alá süllyednék...”

5. Az üzlet, ahol a pszichológiai zsetonokat beváltják, ugyanolyan szabott árakkal dolgozik, mint a közértek: vannak kis, közepes és nagy nyeremények. Egy vagy két “vásárlásért” csak picit jár, például egy jutalom- (= “igazol”) berúgás vagy veszekedés; tíz “vásárlásért” már játék (sikertelen) öngyilkosság vagy szabad házasságtörés kapható; száz vásárlás zsetonjai pedig beválthatók egy ingyenes kapcsolatmegszakításra (válásra, a kezelés abbahagyására, a munkahely otthagadására), “jutalom” elemegőgyintézetit kezelésre (indokolt bedilizésre), öngyilkosságra vagy gyilkosságra.

6. Vannak, akik ráébrednek, hogy a pszichológiai zsetonok korántsem ingyenesek, és hogy begyűjtött érzelmeikért magányossággal, álmatlansággal, magas vérnyomással vagy gyomorpanaszokkal fizetnek, ezért abbahagyják a gyűjtést. Mások sohasem jönnek rá erre. Néhányan ugyan tudják ezt, ám mégiscsak tovább játszmáznak, mivel nélkülük értelmetlen lenne az életük. Minthogy kevésbé látják igazolva életmódjukat, picit és jelentéktelen igazolásokat kénytelenek gyűjteni életörömük picit és jelentéktelen kitéréséhez.

7. Vannak, akik egyenesen és őszintén beszélnek, és nem bonyolódnak játszmákba. Nem provokálnak másokat annak érdekében, hogy zsetonokat gyűjthessenek, és nem reagálnak mások provokálására sem. Az így megtakarított energiát arra használják fel, hogy helyénvaló és jogos érzelmeiket fejezhessenek ki akkor, ha megtalálják a megfelelő helyen és időben a megfelelő személyt. (Vannak esetek, amikor némelyek fájdalommentesen gyűjtik be a zsetonjaikat – úgy, hogy mással fizettetik meg ennek árát. A bűnöző például kiélvezheti a bankrablás minden örömét anélkül, hogy bűntudata lenne, vagy elkaphat. A hivatásos szél-

hámosok és hamiskártyások ugyanilyen boldogan élhetnek, akárcsak azok a tizenévesek, akik halálra keserítik tehetetlen szüleiket. Elvben azonban mégiscsak igaz az, hogy előbb vagy utóbb az ember maga fizet a begyűjtött zsetonjaiért.)

8. A paranoid emberek “hamis” zsetonok gyűjtésével foglalkoznak. Ha senki sem provokálja őket, akkor beképzelik maguknak a provokációt. Így akár nyugodtan öngyilkosok lehetnek vagy meggyilkolhatnak valakit, anélkül, hogy az események természetes menete igazolná tettük “jogosságát”. Kétféle paranoid típusról beszélhetünk. A Gyermeki paranoid hamis tévedéseket gyűjt, és azt mondja: “Látod, mit műveltek velem.” A Szülői paranoid hamis igazságokat gyűjt, és így szól: “Na, ezt aztán nem tehetik velem.” A paranoidok között vannak csekkhamisítók és valódi zsetonhamisítók. A téveseszméktől gyötört emberek kis értékű zsetonokat tupíroznak fel nagy összegűekké, és gyorsan jutnak nagy nyereséghez. A hallucináló paranoidok feje valóságos hamiszseton-gyár.³

9. A páciens éppoly nehezen válik meg egész élete során gyűjtögetett zsetonkészletétől, mint a háziasszony az igazi bolti zsetonoktól. Ez a tény késlelteti a gyógyulást, hiszen a páciensnek nemcsak azonnali hatállyal abba kell hagynia az összes eddigi játszóját, hanem még attól a lehetőségtől is megfosztják, hogy beválthassa az eddig összegyűjtött zsetonjait. Nem elegendő, hogy megbocsát másoknak: ha valóban abba akarja hagyni az eddig játszott sorskönyvét, akkor az is szükséges, hogy minden kapcsolatot elvágjon az összes régi sérelme és saját, új jövője között. Tapasztalatom szerint a “megbocsátás” pusztán annyit jelent, hogy a fiók mélyére süllyesztjük a zsetonjainkat, ahelyett, hogy kidobnánk őket a szemétkébe. A zsetonok mindaddig a fiókban maradnak, amíg a dolgok simán mennek, ha azonban bármi “beüt”, akkor elővesszük őket, és az újakkal együtt próbáljuk meg beváltani. Az az alkoholista például, aki “megbocsát” a feleségének, a legközelebbi torzsalkodáskor nem kicsit fog becsípni, hanem előveszi az összes régi zsetont, és merevrészegre

issza magát. Ha pedig nagyon sok régi zsetonja van, akkor meg sem áll a delirium tremensig.

Mindeddig semmit sem szoltunk a “jó” érzésekről: annak tudatáról, hogy igazunk van, a diadalérzésről és az örömről. A saját igazunkba vetett hit zsetonjait a bolondok aranyából verik, és legfeljebb a Mennyorszáiban fogadják el érvényes fizetőeszközként. A diadal-zsetonok szépen csillognak, ám jó ízlésű ember nem gyűjti őket, mert valójában csupán arannyal bevont rézpénzek. Arra talán jók, hogy jutalomünneplésre beváltuk őket, Így alkalmunk nyílik másokat mulattatni. Az öröm, éppúgy, mint a szomorúság, valódi érzés, és nem valamely játszma nyeresége – ezért beszélhetünk valódi arany örömről és koromfekete szomorúságról.

A “jó” érzésekkel kapcsolatban érvényes az a klinikai tapasztalat, hogy a “barna” zsetonok, a “rossz” érzések gyűjtői nem fogadják szívesen az “arany” zsetonokat, amikor bókók, dicséretet, “sztrókok” formájában felajánlják nekik. Olyan meleg meghittségben élnek régi társaikkal, a rossz érzésekkel, hogy egyszerűen nem tudják, mit kezdjenek a jókkal. Így hát eldobják, semmibe veszik vagy egyszerűen meg sem hallják a jó ingereket. A “barna” zsetonok szenvedélyes gyűjtője még a legőszintébb dicséretet is felháborító inzultussá színez át, sőt az sem ritka, hogy nem egyszerűen eldobja vagy figyelmen kívül hagyja az ilyeneket, hanem hamis barnát gyárt belőle. Ennek leggyakoribb példája a következő: “Milyen jó színben vagy ma, drágám!” A válasz: “Ezzel persze azt akarod mondani, hogy milyen pocsekul néztem ki tegnap.” Vagy: “Milyen gyönyörű a ruhád, szívem!” A magyarázat: “A tegnapit bezzeg rondának tartottad.” Némi gyakorlással bárki megtanulhatja, hogyan lehet a bókókat bántalmazással kiforgatni, hogyan lehet egy kis fécesz segítségével a legaranylóbb dolgot is elrondítani.

Az alábbi anekdota jól illusztrálja, hogy a Marslakó milyen könnyedén megérti a pszichológiai zsetonok fogalmát. Egy nő hazatért a csoportülésről, ahol életében először hallott zseto-

nokról, és elmagyarázta a dolgot tizenkét éves fiának. A srác azt mondta: “Egy pillanat, mama, azonnal itt vagyok!” Hamarosan visszatért, kezében egy tekercs perforált bélyeggel és egy négyzetekre osztott papírlappal. A lap tetejére felírta: “Mire a lap betelik bélyeggel, jogod lesz szenvedni.” A fiú tökéletesen megértette a dolgot. Ha az emberek maguktól nem provokálnak, nem bántalmaznak, nem szégyenítenek és nem félemlítenek meg bennünket, akkor játszmát kezdeményezünk, hogy mindez megtörténjen. Ily módon zsetonokat kapunk, s ha ezek kellő számban összegyűltek, nincs más dolgunk, mint átváltani őket valamely jogos szenvedésre.

A pszichológiai és a bolti zsetonok között van egy további hasonlóság is. A beváltást követően mindkettő érvényét veszti, ám az emberek mégis szívesen emlékeznek rájuk. A kulcsszó itt az, hogy “Ugye, tudod?”. A hétköznapi beszélgetések során az emberek általában így fogalmaznak: “Emlékszel, amikor...?” Ha azonban úgy hangzik a kérdés, hogy “Ugye, tudod...?”, akkor élhetünk a gyanúperrel, hogy valamely régen beváltott zsetonköteg kerül újra szóba. “Emlékszel, milyen csodálatosan nyaraltunk Görögországban?” – ez sima visszaemlékezés, ám az, hogy “Ugye, tudod, mi történt a görögországi nyaralásunkkor?”, rendszerint úgy folytatódik, hogy “...már induláskor behorpasztottad a sárhányót, aztán itthon felejtetted a..., majd összevesztél a... és végül hagytad magad becsapni a...” – ezek a fonnyadt régi szemrehányások persze már soha többé nem alkalmasak jogos harag felkeltésére. Ám ennek is vannak szakemberei. Az ügyvédek virtuóz zsetonkezelők, afféle bélyeggyűjtők vagy zseton-antikváriusok, akik szinte első látásra képesek felbecsülni ügyfeleik zsetongyűjteményének értékét, és remekül értik a módját, hogyan lehet ezekkel zsonglórködni a tárgyalóterem porondján.

Ravasz házastársak is sokszor heccelik egymást lejárt vagy hamis zsetonok latba vetésével. Ferenc egyszer rájött, hogy felesége, Angéla, a főnökével csalja őt. Egy alkalommal a főnök megszarolta Angélát, és Ferenc kimenekítette őt a helyzetből.

Viharos jelenet következett, melynek során Angéla köszönetet mondott férjének, Ferenc pedig nagylelkűen megbocsátott. Később azonban, amikor részeg volt – márpedig ez gyakran előfordult –, Ferenc újra és újra felemlegette a dolgot, és újabb veszekedés következett. Ezután valóban kibékültek, és újból érvénytelenítették a régi zsetonokat.

Amint azonban már említettük, a gyakorlatban a “megbocsátás” annyit tesz, mint hogy a fiók mélyére dugjuk a zsetonokat, és ott aszaljuk őket mindaddig, amíg legközelebb szükségünk nem lesz rájuk. Ekkor nagyvonalúan megfeledekezünk arról, hogy régebben már beváltottuk őket. Esetünkben Ferenc minden szombat este kinyitotta a fiókot, kivette a régi zsetonokat, és Angéla arcába vágta őket. Angéla, ahelyett, hogy szóvá tette volna, hogy ezek immár lejárt zsetonok, mindig szabad utat adott annak, hogy Ferenc “jogosan” kiélhesse haragját. Viszonzásul hamis “köszönet-zsetonokkal” engesztelte ki férjét. Az első alkalommal, amikor valóban hálából mondott köszönetet, igazi, arany zsetonokkal fizetett. Ugyanannak a dolognak a sokadik megköszönése már a lyukas kétfilléresnél is kisebb címletben történt, ám szegény részeg Ferenc úgy örült ezeknek, mintha százdollárosok lettek volna. Józan állapotukban mindketten őszinték voltak önmagukhoz és egymáshoz, és lerendezettnék tekintették a dolgot. A következő szombat este azonban előről kezdődött minden.

A bolti és a pszichológiai zsetonok tehát szinte tökéletesen analóg módon működnek. Neveltetésünk függvényében mind annyian hasonlóképpen kezeljük a kettőt. Van, aki beváltja, majd elfelejti őket, mások a nagy nyereség érdekében évekig gyarapítják gyűjteményüket, ismét mások pedig csaláshoz folyamodnak.

D · ILLÚZIÓK

A gyermekkori illúziók azon alapulnak, hogy a jó gyerekeket megjutalmazzák, a rosszakat pedig megbüntetik. Jónak lenni annyit tesz, hogy soha nem gurulunk méregbe, és soha nem mutatunk ki semmi olyasmit, ami a szexualitással kapcsolatos. Viszont akkor és annyit szoronghatunk és szégyenkezhethetünk, amennyit csak akarunk. Példabeli Jancsink tehát hamar megtanulja, hogy se önfenntartási, se fajfenntartási ösztönkésztetéseit ne ossza meg a környezetével.

Számos olyan rendszer létezik, amely formális büntető- és jutalmazási szabályokat alakított ki. Nemcsak a mindenütt meglévő törvényekre gondolok, hanem a vallási és ideológiai szabályrendszerekre is. A Világ fele “igazhívő” (egymilliárd keresztény és félmilliárd muzulmán), s számukra érthetően igen fontosak a túlvilági életre vonatkozó e világi szabályok. A Világ pogányabbik fele sem jár sokkal jobban, hiszen őket a helyi istenek és törvények igazgatják. A sorskönyv-analitikust azonban főként az érdekli, milyen rejtett, jellegzetes szabályzók működnek az egyes családokon belül.

A kisgyerekek számára szinte mindenütt létezik valamiféle Mikulás, aki árgus szemekkel figyeli őket éjjel-nappal, és gondos feljegyzéseket vezet róluk. A klasszikus piros köpenyes Mikulás persze csak a kicsik számára működik, a nagyobbak már nem hisznek benne. Csakhogy a nagyoknak is, még a felnőtteknek is megvan a saját különbejáratú lelki Mikulásuk. Vannak, akiket nemcsak maga az öreg Miku, hanem egész családja is érdekel, és titokban arra játszanak, hogy ha jók lesznek, egy napon találkozhatnak majd a Mikulás fiával, Télherceggel, a Mikulás leányával, Hópelyhecskével (“Sznyegurocska”), sőt akár a Mikulás feleségével, magával Menopauza asszonnyal is. A legtöbb ember szinte egész életén át vár a saját Mikulására.

A Mikulásnak persze megvan az ellenpárja is. Ez a kedélyes piros köpenyes fazon az Északi-sarkról jön, és ajándékot hoz a

zsákjában, ellentéte pedig az a fekete köpenyes vad fickó, aki kasszával jár, és úgy hívják, hogy Halál. Az emberiség kora gyermekkortól kezdve két részre oszlik: az Élet Népe a Mikulásra vár, a Halál Népe pedig a Halálra. E kétfajta illúzió minden sorskönyvek alapja: vagy a végső “Ajándékra” várunk, vagy a végső “Megoldásra”. Az illúziók kapcsán tehát első terápiás kérdésünk az, hogy “Maga a Mikulásra vár, vagy a Halálra?”

A Végső Ajándék (a halhatatlanság) és a Végső Megoldás (a halál) előtt azonban még történik egy s más. A Mikulástól kaphatunk lottó ötöst, busás örökséget vagy jó egészséget. A Halál kiutalhat nekünk krónikus rokkantságot, szexuális elhidegülést vagy korai öregedést, s ez számos kötelezettségünktől megszabadít minket. A Halál Népeből való asszonyok úgy hiszik, a menopauza enyhét és vigaszt hoz számukra: megszabadulnak szexuális vágyaiktól, és békésen andaloghatnak a hőhullámok és a depresszió hátán. E szomorú mítosz nemcsak a nők kiváltsága – a férfiakban is megvan a maga megfélelője.

A sorskönyvek sajnos ilyesfajta illúziókon alapulnak, és a terapeuta feladata, hogy a lehető legkevesebb sírás és fájdalom nélkül kivégezze e játékszert a “gyermek” kezéből. Az illúziók egyik fő jellemzője a zsetongyűjtés. A Mikulásra várók bókokat gyűjtenek arról, milyen jól is viselkedtek, vagy sirámokat arról, hogy ennek ellenére sem szerették őket. A Halálra várók pedig bűntudati vagy feleslegességérzési zsetonokat gyűjtenek, s az ő jutalmuk az, hogy a Halál láthatja, nemhiába fáradt ide értük Mindkét formában közös az a hiedelem, hogy a jó munka meghozza gyümölcsét.

Felmerülhet a kérdés, vajon milyen boltban válthatók be a zsetonok. Van külön Mikulás-bolt és Halál-bolt, ahova csak be kell lépni, és rögtön kiszolgálják az embert? Nos, nem. A Mikulás és a Halál inkább afféle utazó ügynökök Soha nem tudhatjuk, mikor toppannak be! Szegény Példabeli Jancsink – folyton kérszen kell állnia, nehogy rosszkor jöjjön a Mikulás, mert ha elpaccolja, akkor aztán ki tudja, mikor vetődik megint erre

mifelénk. Ha Jancsi jó magaviseletért kapott dicséreteket gyűjt, akkor éjjel-nappal pozitívan kell gondolkodnia, mert ha véletlenül rossz fát tesz a tűzre, tuti, hogy akkor jön az Öreg Miku. Ha szenvedést gyűjt, akkor még a látszatát is kerülnie kell annak, hogy akár egy röpke pillanatra is boldog volna. Ugyanígy van a Halál Népe is. Ha akár csak egy percre is megfeledkeznének a büntudatukról vagy a silány feleslegességük tudatától, a Halál csak bekukkantana az ajtón, legyintene és elmenne, nekik pedig tovább kellene élniük e siralomvölgyben.

Az illúziók azok a “Bárcsak..” és “Majd egy napon...”-szerű sóhajok, melyek sokunk életét oly színesen tarkítják. Vannak országok, melyek oly reménytelenek, hogy lakóik álmait kizárólag a totó- vagy a lottófőnyeremény képes valóra váltani. Ezért emberek százezrei lesik hétről hétre, vajon kihúzzák-e a számaikat. Az igazság az, hogy a Mikulás tényleg ott ül a lottósorsolási bizottságban, és valakinek tényleg mindig kihúzza a számaikat. Csak sajnós az a különös, hogy a nyertes a legritkább esetben érzi boldognak magát. Sokszor kifolyik a kezéből a pénz, és megint csak a várakozók között találjuk. Ennek az az oka, hogy az illúziók egész rendszere, úgy, ahogy van, mágikus. Nem csupán a nyeremény mágikus, hanem az egész. A rendes gyerek tudja, hogy a Mikulás a kéményen át ereszkedik le a szobájába, amikor ő alszik, és szépen otthagyja neki az ablakban a fantasztikus piros tűzoltóautót vagy az arany narancsot. Ez persze nem afféle közönséges tűzoltóautó vagy sima bolti narancs, de nem ám! Egészen varázslatos és különleges, gyémántokkal ékesített rubintos narancs, amit csak Jancsi kap, mert olyan jó volt! Amikor reggel felébred, és felfedezi, hogy hát bizony a tűzoltóautó is elég mindennapi, meg a narancs is olyan, amit mindenki kaphat, csalódottan felkiált: “Eeez minden??” A szülők meg el sem tudják képzelni, mi baja, hiszen pontosan azt kapta, amit kért. Ugyanígy vannak a lottónyertesek is. Ha a nyereményen csak ugyanazokat a dolgokat lehet megvásárolni, amit bárki más is megvesz, aki csak besétál a boltba, akkor minek az egész? “Eeez

minden?? Jobb volt inkább maga a várakozás!” Az illúziók vonzóbbak tehát, mint a Valóság, és még a leggyönyörűbb valóság is csak halvány Földi mása a mégoly tünékeny és elérhetetlen Éginek.

Az efféle csalódások legjobb példái a “Soha ne add fel!” sorskönyvet játszó emberek. A legfontosabb, amit ők soha nem adnak fel, az a bélmozgásuk ellenőrzésére tett kísérlet. Ennélfogva gyakran szenvednek krónikus székrekedésben. Az illúzió itt abban áll, hogy vajon sikerül-e visszatartani addig, amíg a Mikulás megérkezik. Ha pedig nem jön – egyáltalán! –, akkor is milyen jó, hogy sikerült visszatartani, mert így legalább mégiscsak maradt egy kedves kicsi ajándék ahelyett, amit a Mikulás nem hozott meg. Az ilyen emberek némelyike olyan kedvező helyzetben van, hogy akár lubickolhatna is a jó életben, de nem teszi, ehelyett otthon “ül”, és vár arra a csak őáltala ismert Valakire vagy Valamire, hogy jöjjön el és mentse meg. Egyik ilyen páciensem a hátán feküdt az analitikus díványon, és azt mondta: “Itt ülök és gondolkodom.” Otthon ugyanis rengeteg székrekedéses időt töltött ilyesmivel. Nehezen talált kapcsolatokat, mert bárhová ment, mindig magával vitte a lelki vécéjét, és míg a Felnőttje vidáman cseverészett, a Gyermeki énje csak ült a deszkán, és előre-hátra himbálózva várakozott.

Az igazság az, hogy Gyermeki énünk sohasem adja fel az illúzióit. Az illúziók némelyike, amint Freud rámutatott, univerzális, és már életünk legelső napjaiban vagy talán már az anyaméhben kialakul – ezek arra a mágikus világra vonatkoznak, amelyet csak szerelem, szex vagy kábítószer (vagy esetleg tömeggyilkosságok) révén érhetünk el. Freud néven nevezi a három legkorábbi illúziót: “Halhatatlan, mindenható és ellenállhatatlan vagyok.” Ezek az ősi illúziók azonban hamar szertefoszlanak a gyermeki valóság világában: ellenük dolgozik apa és anya, az idő, a gravitáció, a sok ismeretlen és félelmetes hang és látvány, továbbá az éhség, a félelem és a fájdalom élménye. Helyüket feltételes illúziók veszik át, s ezek kövezik ki a sorskönyvhöz vezető utat.

A “Bárcsak” -ok vannak a legtöbben: “Bárcsak jól viselkedtem volna, akkor biztosan hozzám is eljött volna a Mikulás.”

Az illúziók terén a szülők mindenütt a világon egyformán viselkednek. Ha a gyermek azt hiszi, hogy a szülei mágusok; az részben azért van, mert ők is azt hiszik saját magukról. Nincs szülő, aki valamilyen formában ne sugallta volna a gyerekének: “Ha azt teszed, amit mondok, akkor minden rendben lesz.” A gyermek olvasatában ez így hangzik: “Ha azt teszem, amit mondanak nekem, akkor varázslat fog védeni, és valóra válnak legszebb álmaim.” A gyermek olyan szilárdan hiszi ezt, hogy nincs, ami megingathatná. Ha azt látja, hogy nem történt varázslat, az nem azért van, mert elszállt a mágia, hanem mert ő megszegte a szabályokat. Ha pedig kijátssza vagy megszegi a szülői utasításokat, az sem azt jelenti, hogy elvesztette a hitét vagy az illúzióit. Pusztán arról van szó, hogy többé már nem óhajtja követni a szabályokat, vagy nem hisz abban, hogy képes lenne erre. Innen ered az az irigység és megvetés, amit némelyek éreznek a szabálykövetők iránt. A belső Gyermeki még mindig hisz a Mikulásban, de fellázad és így szól: “Olcsóbban is megkapom tőle, amit akarok” (drogok révén például). Vagy átáll a Halál Népének táborába és azt mondja: “Kinek kell a vén hülye savanyú szőlője? A Halál Szőlője édesebb.” Az élet előrehaladtával azonban mégis akadnak néhányan, akik valóban képesek feladni illúzióikat, és úgy tűnik, ők nem irigylik és nem vetik meg azokat, akik még mindig hisznek bennük.

A Szülői előírás jó esetben így hangzik: “Légy jó, és akkor nem érhet semmi baj.” – Ez a mottó az emberiség írott történetének kezdete óta létezik. Rosszabbik esetben a mottó a következő: “A Világ jobbra válik azáltal, ha bizonyos embereket megölsz, s ennek révén halhatatlanná, mindenhatóvá válsz és legyőzhetetlen hatalomra teszel szert.” A Gyermeki szemszögéből nézve mindkét fenti állítás – különös módon – a szeretetről szól, hiszen egyazon Szülői ígéreten alapulnak: “Ha úgy teszel, ahogy parancsolom, akkor szeretni foglak és megvédelmezlek, ám

nélkülem semmi és senki vagy.” Ez a hasonlóság igen világosan megmutatkozik, ha az ígéretet írásban fogalmazzák meg. Az első eset az Úristen, aki szeret és megvédelmez Téged, ahogy írva vagyon a Bibliában, a második pedig Hitler, ahogy írva vagyon a *Mein Kampf*ban és egyéb nyomdatermékekben. Hitler megígérte az Ezeréves Birodalmat, ami gyakorlatilag maga a halhatatlanság, és követői valóban mindenhatóságot és legyőzhetetlen hatalmat nyertek a lengyelek, cigányok, zsidók, festők, zenészek, írók és politikusok felett, akiket koncentrációs táborba hurcoltak. A Valóság persze rációzott ezekre az illúziókra, és a gyalogság, a tüzérség, a légierő, valamint Hitler egyéb követőinek milliói mégiscsak halandónak, tehetetlennek és legyőzhetőnek bizonyultak.

Az ősi illúziók háborús időkben különösen sérülékennyé válnak. Tolsztoj hőse a *Háború és béke*ben rémülten kiált fel: “Miért lőnek énrám? Hiszen engem mindenki szeret!” (= “ellenállhatatlan vagyok”). Hasonló a helyzet a feltételes illúziókkal is: “Ha úgy viselkedem, ahogy a szüleim mondják, akkor minden rendben lesz.” E csaknem univerzális hiedelem rettenetes összeomlását jól mutatja az a híres fotó, melyen egy kisfiú a bámészkodó járókelők gyűrűjében az utcasarkon áll a varsói gettóban, és a német katona a fejének szegezi a pisztolyt. A gyermek arca azt tükrözi: “De hisz Anya azt mondta nekem, hogy ha jó kisfiú leszek, nem lesz semmi baj.” Van-e az életnek borzalmasabb rémülete, mint amikor egy pillanat alatt ráébredünk, hogy Anya becsapott minket, és mindörökre elment?

A terapeuta – humánusan és okosan ugyan, és a páciens kifejezett és önkéntes beleegyezésével – hasonló feladatot teljesít. Nem kínzással, hanem “léleksebészeti beavatkozással” megfosztja őt ősi és feltételes illúziótól annak érdekében, hogy a páciens képes legyen a “Bárcsak” -októl és a “Majd egy napon” -októl mentes, “itt és most” világban élni. A sorskönyv-analitikus talán azzal okozza a legnagyobb fájdalmat a páciensének, ha ráébreszti őt, hogy NINCS MIKULÁS, soha nem is volt, és soha

nem is lesz. Ezt lehet kíméletesen is csinálni, és a páciens egy napon talán megbocsát a terapeutának.

A későbbi gyermekkor egyik legkedvesebb illúziója akkor omlik össze, amikor Példabeli Jancsink megtudja, hogyan születik a gyerek. A szülei “tisztaságával” kapcsolatos vélelmét úgy őrizheti meg, ha kijelenti: “Oké, lehet, hogy így van, de az én szüleim nem csinálják azt.” A terapeutának ügyelnie kell arra, hogy ne tűnjön cinikusnak, amikor azzal kénytelen konfrontálni Jancsit, hogy nem szűznemzéssel született, így a szülei mégiscsak “csinálták azt” legalább egyszer, sőt, ha Jancsinak testvérei is vannak, akkor akár többször is. Az ilyen közlés azzal egyenértékű, mintha azt mondanánk valakinek, hogy az anyja elárulta őt, ilyet pedig senki sem mond embertársának, kivéve, ha éppen ezért fizetik.

A Mikulással, a Halállal és az anya szüzességébe vetett hittel kapcsolatos illúziók normálisnak tekinthetők, mivel lelki táplálékot nyújtanak az idealisztikus és gyengébb lelkeknek, és megerősítik az életbe vetett hitüket. A zavarodott emberek viszont sokszor azért zavarodottak, mert nem normális és általános, hanem speciális illúziókat táplálnak. Ilyeneket például, hogy “Akkor leszel egészséges és boldog, ha mindennap beöntést adsz magadnak.”, vagy “Ha megbetegszel, azzal megakadályozod, hogy apád meghaljon. Ha mégis meghal, akkor nem eléggé súlyosan betegedtél meg”. Aztán itt vannak még az Istennel kötött magánszerződések, melyeket Isten soha nem olvasott és nem írt alá, s amelyeket minden valószínűség szerint visszautasítana. Ennek elterjedt példái a “Ha feláldozom a gyermekeimet, akkor anyám egészséges marad” és az “Isten csodát tesz velem, ha sohasem élek át orgazmust”. Amint már említettük, ez utóbbi hiedelem szinte intézményesült a párizsi prostituáltak körében: “Mindegy, hogy hány emberrel szeretkezem, és mindegy, hogy hány embert fertőzök meg, mégis a Mennysországba juthatok, ha az egészség csak munkának tekintem és nem élvezem.”⁴

A korai gyermekkorban tehát a legromantikusabb formájukban fogadjuk el illúzióinkat. Később összevetjük őket a valósággal, és a későbbi gyermekkorban néhányuktól fájdalmas búcsút veszünk, csak a legszükségesebbeket tarljuk meg. Csak a legerősebb lelkületű emberek képesek illúziók nélkül szembenézni az életnek nevezett abszurd szerencsejátékkal. A legnehezebben feladható illúziók egyike az autonómiával, a szabad akarattal kapcsolatos.

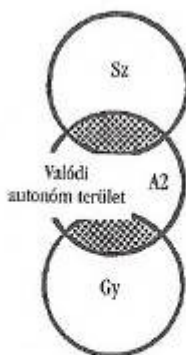
A jelenséget a 10. ábra mutatja. "A1" -gyel jelöltük a valódi autonóm területet, amely a Szülői előítéletektől és a Gyermeki vágyteljesítő gondolkodástól mentes, racionális Felnőtt működésmódot jelenti. Személyiségünk ezen aspektusa gyakorlatilag szabadon képes arra, hogy gondosan mérlegelt tudáson és megfigyelésen alapuló Felnőtt döntéseket hozzon. Ezt használjuk szakmánk vagy hivatásunk során – például, amikor a sebész vagy a szerelő az előzetes iskolázottságából, megfigyeléseiből és szakmai tapasztalatából származó tudás alapján megtalálja a helyes megoldást. Az "Sz" -szel jelzett terület az, amelyről a személy világosan és pontosan tudja, hogy Szülői hatás van jelen,



Illuzórikus autonómia

Az autonómia mértéke

10. ábra



Valódi autonómia

$\frac{A2}{A1}$

11. ábra

például az ételekkel, öltözködéssei, szokásokkal és a vallással kapcsolatos vélekedései és preferenciái terén. Ide tartoznak a “Neveltetéssei” kapcsolatos vonatkozások A “Gy”-vel jelzett területet a személy a Gyermeki énállapotából eredő vágyteljesítő gondolkodásnak és a korai hatásoknak tulajdonítja. Az ember mindaddig autonóm, amíg képes arra, hogy felismerje és elkülönítse e három területet: ha tudja, hogy mik a gyakorlati, Felnőtt dolgok, mit vett át másoktól, és melyek azok a késztetései, amelyek sem nem hasznosak, sem nem ésszerűek, egyszerűen csak impulzusvezéreltek

A “Téveseszmék” és az “Illúziók” satírozott területe az, ahol a személy tévedésben él. Téveseszmék azok, amiket úgy kezelünk, mintha saját megfigyeléseinken és megítéléseinken alapuló gondolatok volnának, holott a valóságban a szüleink táplálták belénk őket, csak már annyira belenőttek a fejünkbe, hogy a Valódi Énünk részeként éljük meg őket. Illúzióknak azokat a Gyermekinkből származó gondolatokat tekintjük, amelyekről tévesen úgy véljük, hogy a racionális Felnőtt énünk részei. A téveseszméket és az illúziókat kontaminációnak, “fertőzés”-nek nevezzük. Az autonómia illúziója tehát azon a téves elgondoláson alapul, hogy a 10. ábrán “A1” -gyel jelölt teljes terület a fertőzéstől mentes Felnőtt énállapot része, hiszen láthatjuk, hogy e terület igen nagy hányadát a Szülői és a Gyermeki énállapot uralja. A valódi autonómia annak belátása, hogy a Felnőtt területek a 11. ábrán bemutatott kisebb részre korlátozódnak, míg a satírozottak a másik kettőhöz tartoznak

A 10. és 11. ábrák megmutatják az autonómia mértékét is. Az “autonómia-fokot” úgy kaphatjuk meg, ha a 11. ábrán “A”-val jelölt területet elosztjuk a 10. ábrán “A”-val jelölt terület nagyságával. Ahol az “A-10” nagy és az “A-11” kicsi, ott kevés az autonómia és sok az illúzió, ahol pedig az “A-10” kicsi (bár még mindig nagyobb, mint az “A-11”), és az “A-11” nagy (bár még mindig kisebb, mint az “A-10”), ott kevesebb az illúzió, és több az autonómia.

E · JÁTSZMÁK

A kisgyerek még őszinte és romlatlan, s élete az első pozícióban indul: “Én oké vagyok, te is oké vagy.” Hamar felfedezi azonban, hogy az ő “okésága” nem valam) vitán felül álló, automatikus ragyogás, hanem többé-kevésbé a viselkedésének a függvénye – egészen pontosan attól függ, milyen viszonyba kerül a mamájával. Ahogy étkezési szokásai fejlődnek, a gyermek rájön, hogy makulátlan okéságát az anya csak némi fenntartással hajlandó elismerni, és ez sértő. Ezért mindenfélével lelocsolja a mama okéságát, bár a vacsi után még ekkor is megpusztilják és rendbe teszik. A játszómázás alapjai lassan mégiscsak megszilárdulnak, s a dolog a szobatisztaságra szoktatás idején szökken első virágjába. Ebben a küzdőtérben a gyermek az erősebb. Amikor enni kap, akkor éhes, és ő az, aki akar valamit a mamától; a bili viszont olyasmi, ahol őtöle várnak valamit. Evés közben a gyermeknek kell alkalmazkodnia, hogy fenntarthassa oké pozícióját, biliügyben azonban a mama kénytelen ügyeskedni a jó viszony megőrzése érdekében. Ekkor már mindketten csalikat helyeznek ki egymás számára, és arra várnak, hogy a másik bekapja.

Mire a gyermek iskolába kerül, már ismer egy-két könnyed játszómát, rossz esetben már két-három keményet is, a legrosszabb esetben pedig már velejéig játszómavezérelten viselkedik. Ez attól függ, mennyire ötletdúsak és szívósak a szülei. Minél “furfangosabbak” a szülők, annál nagyobb szélhámós lesz a gyerekük, és minél szívósabbak, a gyermek annál keményebben fog harcolni a túlélésért. A klinikai tapasztalat szerint a gyermeket úgy lehet a leghatékonyabban korrupptá és szívóssá tenni, ha gyakran adnak neki akarata ellenére beöntést; korrupptá tenni és lelkiileg szétzilálni pedig úgy lehet, hogy kegyetlenül elfenekelik, amikor a beöntés alatt üvöltve zokog a fájdalomtól.

Az általános iskolás gyermeknek alkalma nyílik, hogy osztálytársain és tanárain kipróbálja az otthon tanult játszómákat. Né-

hány játszmat tökélyre fejleszt, másokat abbahagy, és újakat is tanul a csoportban. Meggyőződéseit és oké-keretét is próbának veti alá. Ha önmagát okénak gondolja, ezt a tanárnő megerősítheti vagy megrendítheti, ha pedig nem-okéságában hisz, a tanárnő ezt is megerősítheti (éppen ez az, amit a gyermek elvár) vagy feloldhatja (a gyermek ekkor kényelmetlenül érzi magát). Ha a világ többi részét gondolja okénak, akkor e körbe a tanárnő is beletartozik, ha csak be nem bizonyítja az ellenkezőjét. Ha a gyermek a világ többi tagját nem-okénak tartja, akkor minden erejével igyekszik majd felmérgetíteni a tanárait.

Léteznek speciális helyzetek, melyeket sem a gyermek, sem a tanárnő nem láthat előre, s így nem is képesek hatékonyan megbirkózni velük. A tanárnő játszhatja például az “Argentína” nevű játszmat. “Na, gyerekek, tudjátok-e, mi a legérdekesebb dolog Argentínában?” – kérdezheti. “A pampák”, válaszolja valaki. “Neeem...” “Patagónia”, mondja egy másik hang. “Neeem...” “Az anakondák”, kiáltja egy harmadik gyerek. “Neeem...” A srácok ekkor már tudják, mi a helyzet. Nem érdemes emlékezni a könyvben leírtakra, vagy elmondani, ami érdekli őket. Azt kell kitalálniuk, ami a tanárnő agyában van, így hát sarokba szorulnak és feladják. “Hát senki sem akar válaszolni? – kérdezi behízsgő, mézédés hangon a tanárnő. – Természetesen a gauchók!”, rukkol ki diadalmasan, és ettől mindenki végtelenül ostobának érzi magát. Az ilyen tanárnő ellen nincs védelem, és még a legokosabb diák is csak nehézségek árán képes megőrizni a saját oké-érzését. Másfelől azonban, a legügyesebb tanárnő is kételkedni kezdhet a saját okéságában, ha olyan diákja van, akit otthon nap mint nap beöntésekkel kínoznak. Az ilyen gyerek néma, mint a hal, és ha a tanárnő kényszeríteni próbálja, akkor ezzel a gyerek agyát is megerőszakolja, és ékesen bebizonyítja, hogy ugyanolyan, mint a szülei. Ilyenkor a tanár áll tehetetlenül a gyerek előtt.

A negatív elemet tartalmazó oké-pozíciók mindegyikének megvan a maga játszmakészlete, és Példabeli Jancsink rendre el

is játssza ezeket. A második vagy arrogáns pozícióban (+, -) Jancsi játszhat "Most rajtacsíptelek, te gazember"-t, a harmadik vagy depresszív pozíció (-, +) legkedveltebb játszója a "Rúgi belém", a feleslegességérzés pozícióé (-, -) pedig a "Meggyszomorított tanárnő". Jancsi feladhat néhány olyan játékot, amelyre a tanárnő nem vevő, vagy amellyel megfelelő antitézist állít szembe, ám ezeket vígan tovább folytathatja osztálytársaival.

Sok tekintetben a feleslegességérzés pozíciója a legnehezebb. Ha a tanárnő észnél van, és nem mézes szavakkal, hanem objektív érvekkel dicsérgeti Jancsit, akkor talán tehet valamit azért, hogy a fiú feljebb lépjen az okéság napfényes magaslataira.

Látjuk tehát, hogy a kisiskoláskor az az életszakasz, amelyben eldől, hogy az otthonról hozott játékok közül melyek válnak kedvencé, és melyek merülnek feledésbe. Az életszakaszra vonatkozó legfőbb terápiás kérdés a következő: "Hogyan bántak magával a tanárai?", a második pedig: "Hogyan jött ki az osztálytársaival?"

F · A PERSONA

A kisiskoláskor végére kialakul valami, ami nem más, mint válasz az alábbi kérdésre: "Ha nem beszélhetsz őszintén, akkor melyik a legkényelmesebb mód arra, hogy becsapj másokat?" A válaszban minden benne van, amit Jancsint a szüleitől, a tanáraitól, az iskolatársaitól és az ellenségeitől mind ez idáig tanult. Ez a válasz a Persona.

Az elnevezés Jungtól származik, aki úgy határozta meg a Personát, mint "itt és most kinyilvánított attitűdöt", olyan maszkot, amelyről a személy tudja, hogy az megfelel a tudatos szándékainak, s egyben az iránta támasztott környezeti elvárásokat is kielégíti. A személy tehát "rászed másokat, sőt gyakran önmagát is becsapja a saját valódi jellemét illetően".⁵ A Persona tehát a tár-

sas személyiségünk, és sokszor azt látjuk, hogy az emberek társas személyisége gyakran a kisiskoláskorú gyermekére emlékeztet. Ez azért van, mert a Persona éppen ebben az életkorban alakul ki. Amikor Jancsink szociabilis módon viselkedik, tehát jóindulatú, keményen dolgozó, kellemes, érdekes és megfontolt személyiség képét nyújtja, akkor nem feltétlenül szükséges “konzultálnia” a Szülői, a Felnőtt és a Gyermeki énjével, elég, ha egyszerűen úgy viselkedik, mint a kisfiúk az iskolában. A Szülői korlátokat betartó Felnőtt énjét mutatja a külvilágnak. A Persona azonban szoros összefüggésben áll a sorskönyvvel. A nyertes sorskönyvek personája vonzó és kellemes társas lény, a veszteseké elutasító vagy visszahúzó (kivéve a hozzá hasonlóakkal szemben). A Persona gyakran hasonlít a sorskönyv választott hőiséhez. A valódi Gyermeki én a Persona mögé rejtőzve figyel, mikor ugorhat elő – ez rendszerint akkor esedékes, ha a gazdája már elegendő zsetont gyűjtött be ahhoz, hogy letéphesse arcáról a maszkot.

E ponton azt kérdezhetjük a páciensről: “Milyen embernek gondolja magát?”, vagy azt: “Mit gondolnak magáról mások?”

G · A CSALÁDI KULTÚRA

Minden kultúra családi kultúra, melyet még karon ülő gyermekként tanulunk meg. A részleteket és a technikákat házon kívül is gazdagíthatjuk, ám ezek értékét a család határozza meg. A sorskönyv-analitikus egyetlen kérdéssel a dolog közepébe találhat: “Miről szoktak beszélgetni a vacsoraasztalnál?” E kérdés csak részben vonatkozik a beszélgetés témájára (bár az is fontos lehet), nagyon fontosnak találja az étkezés közben lefolytatott tranzakciókat is. Vannak családterapeuták, akik szándékosan meghívadják magukat családi étkezésekre, mert úgy vélik, ebből rövid idő alatt tetemes információhoz jutnak pácienseik problémáit illetően.

A sorskönyv-analitikusok kedvenc jelszava: “Keresd a gyűrűizmot!” A testnyílásainkon található gyűrűs záróizmokról, orvosi nyelven sphincterekről van szó. Freud⁶ és Abraham⁷ vetették fel elsőként, hogy karakterstruktúránk a testnyílásaink köré szerveződik. Hasonlóképpen szerveződnek a játszmák és a sorskönyvek, sőt jórészt a pszichológiai tünetek is. Amint a vacsorasztalnál láthatjuk, a családi kultúra a “családi gyűrűizom” körül forog, és ha rájövünk, mi az adott család kedvenc záróizma, máris nagyot léptünk előre a páciens gyógyításának terén.

A szóban forgó négy izom a száj, a végbél, a húgycső és a vagina külső gyűrűs záróizma. Vannak belső záróizmok is, melyek szoros kapcsolatban állnak a külsőkkel. A pszichoanalízis egy illuzórikus gyűrűizmot is tekintetbe vesz, a kloákát.

Bár a szájnak is megvan a maga külső záróizma, az *orbicularis oris*, az “orális” családokat nem elsősorban ez érdekli (vannak persze családok, ahol a fő mottó az, hogy “Tartsd csukva a szádat”). Az orális családok legfőbb beszédtemája az étkezés, az érintett záró izmok pedig a torok, a gyomor és a patkóbél gyűrűizmai. Az orális családok rendszerint diétabolondok, és rettenetesen féltik a gyomruk egészségét. E témákat étkezés közben is gyakran felemlgetik. E családok hisztérikus tagjai gombócot éreznek a torkukban és a megfulladástól rettegnek, a pszichoszomatikus családtagok kedvenc tünete pedig a nyelőcsőgörcs, a gyomorgörcs vagy a patkóbélgörcs. A tünetképzés másik megjelenési formája, hogy az ilyen családok tagjai hányingert éreznek, valóban gyakran hánynak, illetve attól félnek, hogy egyszer véletlenül a családi asztalra taccsolnak.

A végbél záróizma, a legendás *anus*, a *par excellence* gyűrűizom. Az anális családok fő beszédtemái a bélmozgások, a hasajtók és a beöntések. Számukra az élet egyfajta mérgező valami, amitől minél előbb és bármi áron meg kell szabadulni. Az ilyen családokat elbűvölik a bélből kikerülő termékek, és tagjaik roppant büszkék önmagukra és gyermekeikre, ha ez a termék nagy, kemény és jól formált. A hasmenést annak gazdag és bő-

séges mivolta alapján jegyzik, lankadatlan érdeklődést mutatnak a véres vagy nyálkás vastagbélgyulladás iránt, bár ez utóbbit a finoman tartózkodó elhatárolódás légköre lengi körül. A családi kultúra kibogozhatatlanul összefonódik a szexualitással (vagy a szexualitásellenességgel), a fő mottó pedig az, hogy “Tartsd szorosán a feneked lyukát, különben megdugnak”. Ez rendszerint pókerarcú viselkedéssel párosul, s az ilyen családok általában vagyonosak.

Az uretrális (húgycsőközpontú) családok sokat locsognak, mondókájuk végeztével néha kicsit dadognak is. Mintha a beszélgetést sohasem lehetne befejezni, mintha mindig maradna még néhány bennszorult csepp, melyet a legközelebbi alkalommal még ki lehet préselni. A beszélgetések nem szükölködnek maró és gúnyos megjegyzésekben, a családtagok a látványos és fröcskölő veszekedések nagymesterei. Némely gyermek fellázad ez ellen, összeszorítja húgycsőizmát, és a végsőkig visszatartja a vizeletét. Eközben élvezi az így keletkező feszítő és kellemetlen érzeteket, s az élvezet akkor éri el csúcspontját, amikor végre elengedhetik magukat – rendszerint éjjel az ágyban. (A könyv szerzője tisztelettel kéri a kedves Olvasót, hogy ne veréssel próbálja gyógyítani ágybavizelő gyermekét.)

Vannak családok, ahol étkezés közben arról beszélgetnek, milyen gonosz dolog is a szex. Mottójuk: “A mi családukban a nők keresztbe teszik a lábukat.” Még ha nem is teszik keresztbe a lábukat, az ilyen nők mindenesetre szorosan összezárva tartják hüvelyük záróizmát. Más családokban a hüvely záróizma laza és tágas, a lábukat pedig széttárbák – a családi étkezések során vulgáris és pornográf megjegyzések röpködnek.

A fenti példák tehát a gyűrűizom-elméletet, más szóval a gyermeki szexualitás elméletét mutatják be. E teóriát Erik H. Erikson fejtette ki a legrészletesebben és legvilágosabban.⁸ Erikson öt fejlődési szakaszt említ, melyek mindegyike egy-egy anatómiai testtáj köré szerveződik (orális, anális, illetve genitális). Minden zónát öt különféle módon “használhatunk”. E *módusok* közül

az első kettő inkorporatív (“bekebelező”), a többi pedig retentív (“visszatartó”), eliminatív (“kiürítő”) és intruzív (“behatoló”).

Ily módon huszonöt lehetőségből álló mátrixot kapunk. E lehetőségek némelyikét Erikson konkrét attitűdökkel és jellemvonásokkal hozza összefüggésbe, másokat a fejlődés különböző szakaszaiként azonosít, s ezek nagymértékben hasonlóak a sorskönyvvezérelt életutak mintázataihoz.

Erikson szóhasználatával élve, a “Tartsd csukva a szádát” című szülői parancs orál-retentív, a “Tartsd szorosan a feneked lyukát” anál-retentív, a “Tartsd összezárva a lábaidat” pedig fallikus-retentív utasítás. Az ételrajongás orál-inkorporatív, a rendszeres hányás orál-eliminatív, a trágár beszéd pedig intruzív jellemvonás. Az ebédlőasztalnál folytatott beszélgetés jól leképezi a családi kultúra és a zónák és móduszok közötti viszonyt. A “Schlemiel” játszma például zónáját tekintve anális, az “Én csak segíteni próbálok rajtad” a módusz szerint intruzív, az “Alkoholista” pedig orális inkorporatív.

A mitikus “kloáka-záróizom” olyan zavart emberek elképzelésében létezik, akiknek a Gyermeki énje úgy véli, hogy a férfiak is és a nők is csupán egyetlen testnyílással rendelkeznek “ott lent”, s ezt kedvükre nyitogathatják és csukogathatják. Ez olyan sorskönyvekhez vezet, amelyeket a kicsit is realisztikusan gondolkodó személyek igen nehezen képesek követni, különösen, ha a száj is benne van a dologban. A katatón skizofrén például igen könnyedén képes arra, hogy egyszerre zárja be összes testnyílását: olyan szorosan tartja záróizmait, hogy semmi sem mehet se ki, se be a száján, a hólyagján és a végbelén keresztül, s ezért folyamatosan gyomorszondáztatni, katéterezni és klistélyozni kell, hogy egyáltalán életben maradjon. A sorskönyvi szlogen ez esetben úgy hangzik, hogy “Inkább halj meg, de ne engedd be őket!”. A Gyermeki ezt szó szerint veszi, a baj csak az, hogy fogalma sincs a záróizmok természetéről és működéséről.

A sorskönyvek többsége azonban mégis főleg egyetlen záróizom köré szerveződik, és pszichológiai vonatkozásaik is e fi-

ziológiai terület körül zajlanak. Ezért mondják a sorskönyv-analitikusok, hogy “Keresd a gyűrűizmot!”. Már egyetlen záróizom állandó megfeszítése is kihat a test összes többi izmának működésére, ez pedig befolyásolja a személy lelkiállapotát s így azt is, hogy hogyan viselkednek majd vele mások. A mechanizmust a “meggyűlt száлка” modellje révén érthetjük meg.

Ha Példabeli Jancsinknak a jobb lába nagyujja meggyűlik egy kis száлка miatt, akkor Jancsi sántítani fog. Ez hatással lesz a lábizmaira, s később megfeszülnek a hátizmai. Egy idő után már a vállizmai is megfeszülnek, majd elmerevül a nyaka, a tarkója, és állandó fejfájása lesz. Jancsi egyre kevesebbet fog mozogni, miáltal egész teste elnehezül, és keringési, majd emésztési problémái támadnak. E ponton bárki felsóhajthat: “Hát bizony, nagyon nehéz probléma ez, hiszen az egész test beteg, és nemcsak az izmok, hanem a belső szervek is érintettek.” A sebész azonban így szól: “Képes vagyok meggyógyítani Jancsit.” Kimetszi a szálkát, elmúlik a fertőzés, Jancsi újra fut, mint a nyúl, kilazul a nyaka és a tartója, elmúlik a fejfájása, és minden újra a régi lesz. Hiába érinti tehát a folyamat az egész testet, a száлка megtalálásával és eltávolításával orvosolható a baj. A végén nemcsak Jancsi nyugszik meg, hanem a környezetében élő emberek is fellélegezhetnek.

Hasonló eseményláncolat történik, amikor a testnyílásunkon lévő záróizmot feszítjük meg. Ilyenkor is megfeszülnek a környező izmok, ennek ellensúlyozására belépnek távoli izomcsoportok, és végül az egész test érintetté válik. Mindezt könnyen demonstrálhatjuk. Tegyük fel, hogy a kedves Olvasó, mialatt ül és olvassa ezt a könyvet, megfeszíti az anális gyűrűizmát. Azonnal észlelni fogja, hogy e mozdulat révén a hát alsó izmai és a lábizmai is feszesebbekké váltak. Ha feszes anusszal feláll a székből, érezheti, hogy alsó ajka lebiggyed, és a tarkóizmai is megfeszülnek. Ez hát az a jelenség, hogy az anus megfeszítése az egész test izomdinamikájára kihat. Pontosan ugyanez történik azokkal az emberekkel, akik a “Tartsd szorosan a feneked

lyukat, különben megdugnak” sorskönyvi jelszó szerint élnek. Testük minden izma érintett, és ez az arckifejezésükön is tükröződik. Ezt mások észlelik, és éppen ez az a jel, amire a másik személy Gyermekije reagál! Na persze nem mindenki, hanem csak azok, akik a saját sorskönyvük értelmében szereplőtársakat keresnek maguknak. Az adott személy sorskönyvének antagonistái.

A dolog a következőképpen történik. Tegyük fel, hogy él egy szorosan tartott lyukú férfi, Agnus, és az ő sorskönyvi antagonistája, egy Lana nevű nő. Lana keresi Agnust, és Agnus keresi Lanát. A találkozás pillanatában Lana azonnal felismeri az ő emberét, mégpedig annak arckifejezéséről. Gyermekijének intuitív érzése hamar beigazolódik, ahogy beszélgetéseik során megosztják egymással attitűdjeiket és véleményeiket. Az Agnusok életében a Lanáknak az a szerepük, hogy beindítsák a sorskönyvi átkapcsoló mechanizmust. Agnusnak ugyanis csak ellentétes sorskönyve az, hogy mindig szorosan tartsa a feneke lyukát, az igazi sorskönyve valami más. Akármennyire igyekszik is Agnus, hogy betartsa a szüleitől kapott lyukszorítási parancsot, elkövetkezik az idő, amikor egy pillanatra ellazul. Lana csak erre várt! Átkattintja a sorskönyvi kapcsolót, és – küldetésének teljesítése során – így vagy úgy, de megdugja (átejtí, tönkreteszi) Agnust. Agnust újra és újra megdugják mindaddig, amíg keményen igyekszik tartani a feneke lyukát. A sorskönyv kacagva virul – kivéve, ha Agnust nyertesnek nevelték, mert akkor ő dug meg másokat, mint például a sikeres pénzemberek.

A sorskönyv-analitikus tehát keresi a gyűrűizmot, hogy megtudja, miként is mennek a dolgok. A sorskönyvét abbahagyó páciens testének minden izmából eltűnik a feszültség. A nő, aki azelőtt szorosan tartotta az anusát, attól fogva nem feszkelődik a székén, a korábban összeszorított hüvelyű nő pedig immár soha többé nem ül úgy, hogy a jobb lábát szorosan rákulcsolja a bal bokájára.

Az ebédlőasztal autokratái tehát megtanítják gyermekeiket,

hogy melyik izmukkal bilincseljék testüket a sorskönyvükhöz.

Ezzel be is fejeztük a kisiskoláskorral kapcsolatos fejtegetéseinket, és áttérhetünk a sorskönyv fejlődésének következő életszakaszára.

1 Erikson, E. *Childhood and Society*. Loc. cit. p. 81.

2 A pszichológiai és a kereskedelmi zsetonok közötti hasonlóság valóban meglepő. Lásd: Fox, H. W. *The Economics of Trading Stamps*. Public Affairs Press, Washington, D. C., 1968.

3 Dr. Robert Zechin (*Transactional Analysis Bulletin* 7:44, 1968. április) jelezte elsőként azt az elgondolkodtató megfigyelést, hogy léteznek Gyermeki eredetű és Szülői eredetű paranoiák. Dr. Stephen Karpman ugyanakkor rámutatott, hogy míg a hallucinációk valóban "hamisítványok", a téveseszmék nem feltétlenül azok.

4 Philippe, C. -L. *Bubu of Montpamasse*. Loc. cit.

5 Jung, C. G. *Psychological Types*. Loc. cit. p. 590.

6 Freud, S. *Three Contributions to the Theory of Sex*. E. P. Dutton & Company, New York.

7 Abraham, K. *Selected Papers*. Hogarth Press, London, 1948.

8 Erikson, E. *Childhood and Society*. Loc. cit., 2. fejezet.

KILENCEDIK FEJEZET

Ifjúkor

Az ifjúkor meghozza a középiskolát és az egyetemet, a jogosítványt, az első fizetést, a szerencsésebbeknek az önálló ott-hont. Az ifjú hölgy melltartót vásárol és menstruálni kezd, a fiatalúr borotválkozik, s mindketten dühödten nyomkodják az életet megkeserítő, álnok pattanásokat. Ekkor kell eldöntenünk, mihez kezdünk életünk hátralévő részében, vagy legalább azt, mivel csapjuk agyon az időt, amíg döntésre nem jutunk. Ha valóban kezünkbe akarjuk venni sorsunkat, akkor ezekben az években olvassuk el azt a bizonyos több száz könyvet és több ezer újságcikket a Nagybetűs Életről, s ha szerencsénk van, kezünkbe akad az a pár alaplíra is, amelyből tényleg megtudhatunk valamit. A sorskönyv-analitikus szemében az ifjúkor a Nagy Előadás főpróbája. Az utolsó alkalom arra, hogy kitaláljuk, mit is mondunk “a Helló után”, mert ha most nem tesszük, akkor soha. A legfőbb kérdés így hangzik: “Mit tudunk kezdeni az időnkkel most, hogy szüleink és tanáraink többé már nem osztják be minden percünket?”

A · IDŐTÖLTÉSEK

A csend kitöltésének egyik legalkalmasabb módja az egyszerű beszélgetés – autómárkákról, a másik nemről, sportról, de lényegében mindegy, hogy miről, hiszen az ifjú fő célja a kedvező színben történő megmutatkozás. Az effajta beszélgetések során rendszerint a legtájékozottabb személy válik a társaság hang-

adójává, s Ő aratja le a társas érintkezés babérjait. A sorskönyv akkor lép játékba, ha mindenkit lepípálunk, akár “felülről”, akár “alulról”: mi lehetünk a legnagyobb szerűbbek (“az én kalandom volt a legérdekesebb”) vagy a legszerencsétlenebbek (“senkivel sem történt akkora szörnyűség, mint velem”). Léteznek igazán szerencsétlen vesztesek, akiknek még a tragédiája is végtelenül unalmas. A baráti kör másik témacsoportját az eszmék és érzések alkotják, melynek során különböző életfilozófiák kerülnek terítékre. Ilyen időtöltés a “Te, képzeld, én is...”, vagy az “Én egészen másképp gondolom”. E társas verseny során a Nyertes nagyvonalúbb vagy vagányabb, a Vesztes pedig bűnösebb vagy szerencsétlenebb lehet másoknál, a Nem Nyertesnek pedig középszerű élmények és érzések jutnak osztályrészül. A harmadik időtöltésforma a “Szülői értekezlet”: “Hogyan kezeljük szörnyű tanárainkat, iszonyú szüleinket, kiállhatatlan és csalfa barátunkat, barátnőnket?” Mindez az Élet Népeének szövege, a “rendeseké”, akik várják a Mikulást, a klassz autót, a helyet a jobb focicsapatban, a jobb időket, a jobb tanárokat, a jobb szülőket, az igazi nagy szerelmet. A Halál Népe köp az ilyesmire, ők sorskönyvszerűbben múlatják az időt – füvet szívnak, isznak, csavarognak, esetenként rombolnak Akármelyik Néphez húz is Példabeli Jancsink szíve, megtanulja, mit és hogyan mondhat és mit nem, és összehasonlítja zsetonjait a többiekével.

B · Új HŐSÖK

A beszélgetések, olvasmányok, filmek és igazi kalandok hatására Jancsi életszerűbb alakokkal váltja fel sorskönyvi drámájának ez idáig mítikus vagy mágikus szereplőit. A mesebeli óriás alakját olyan vagányok veszik át, akik igazi pofont tudnak osztogatni. A társak becenevekkkel vagy gúnynevekkkel jelzik, hogyan értékelik és mennyire taksálják egymást. Őcsinek kemé-

nyen kell dolgoznia, hogy fölébe kerekedhessen Lordnak, Dagainak pedig csak a nyála csoroghat Bivaly fergeteges hódításainak hallatán. Kérdés persze: mi van akkor, ha Bivaly valami mást is akar az élettől?

C · A TOTEM

Gyakori tapasztalat, hogy éveken át valamely állattal vagy növényvel álmodunk. Ez a totemünk. A női totemek között gyakori a madár, a pók, a kígyó, a ló és a macska, a rózsza, a mezei virág és a káposzta. A ló egyben férfitotem is, s ilyen még a kutya, a tigris, az óriáskígyó és az égig érő fa. A totem lehet félelmes, mint például a pók és a kígyó, és lehet jóságos és szelíd, mint a macska vagy a káposzta. Nem ritka, hogy vetélés vagy abortusz után a macskanő halott kiscicákkal álmodik.

A páciensek éber állapotban is hasonlóan viszonyulnak totemállatukhoz, mint álmaikban. A pókok és a kígyók gyakran váltanak ki félelmet vagy allergiás reakciót, a pozitívek pedig a gazdi kis kedvenceként futkároznak a lakásban (bár néha ők is okozhatnak allergiát.) Sokan megpróbálnak a totemállatukhoz hasonlónak válni. A legtöbb nő imádja az édes kiscica vagy a rejtelmes vadmacska szerepét. Bár a nők kéz-láb koordinációja társas helyzetekben erősen stilizáltnak mondható, a figyelmes szemlélő a fejmozgásukból nagy biztonsággal következtethet a titkos totemállatukra. A női fejek játéka utánozhat macskát, madarat vagy kígyót, csakúgy, mint a természetben. A férfiak nagyobb ívben és szabadabban mozgatják végtagjaikat és egész testüket – némelyikük ló módjára dobbantgat, vagy óriáskígyóként lóbálja karjait. Rendszerint nem tévedünk nagyot az ilyesfajta képzettársítások során, s sejtéseinket igazolhatják a beszélő által hangoztatott hasonlatok, metaforák vagy álmok.

A totemizmus a tizenhatodik életév táján általában megszűnik. Ha álmok, főbiák, utánzások vagy hobbik formájában mégis

fennmarad, akkor annak komoly oka van. Még a nem túl szembeötlő totemizmus is könnyedén előcsalogatható: a pozitív totemet a “Melyik a kedvenc állatod?” vagy a “Milyen állat szeretnél lenni?”, a negatívát a “Melyik állattól félsz a leginkább?” kérdés hívja elő.

D · ÚJ ÉRZÉSEK

A kamasz fiú lelkének veleje a maszturbáció. Mivel Jancsinnak fogalma sincs, mi egyebet kezdjen újdonsült szexuális vágyaival, és miképpen illessze be őket nagyravágyó terveibe, egy korábról már ismerős érzéssel reagál rájuk, úgy mondjuk, “helyettesítést” alkalmaz. A maszturbáció dilemmája igazi egzisztenciális válság formáját is öltheti, hiszen csakis Jancsitól magától függ, megteszi-e avagy sem. Ha pedig megteszi (márpedig megteszi), akkor órá és csakis órá háramlanak az összes “szörnyű” következmények. Jancsint büntudat gyötörheti (hiszen a maszturbáció “az Ördög sugallatára történik”), félelem foghatja el (hiszen a maszturbáció “gerincsorvadást okoz”), vagy kisebbségi érzése támadhat (hiszen a maszturbáció “gyengíti az akaraterőt”). E gondolatok a legkülönbözőbb tranzakciókat eredményezik a Jancsi fejében lakozó Szülő és Gyermekek között. Olyan tranzakciós érzések is megjelenhetnek, amelyek a környezet részéről megnyilvánuló valós vagy képzelte reakciókkal kapcsolatosak: Jancsit sértődöttség, düh vagy zavarodottság foghatja el, hiszen környezetének immár valós oka lehet arra, hogy bántalmazza, kicsúfolja vagy szégyellje őt. Bármiképp legyen is, a maszturbáció módját ad számára, hogy új szexuális érzéseit beillesse a gyermekként megtanult régebbi érzések tárházába.

Ám a kamasz Jancsi egyre rugalmasabbá is válik. Osztálytársaitól és tanáraitól “engedélyt kap”, hogy az otthoniaktól eltérő érzésekkel válaszoljon, és azt is megtanulja, hogy lecsendesítse aggályait, hiszen láthatólag nem mindenki veszi komolyan azo-

kat a dolgokat, melyektől az övéi begurulnak. Érzésvilágának e fordulata fokozatosan elválasztja Jancsit a családjától, és közelebb viszi kortársaihoz. Sorskönyvét az új helyzethez igazítja, és sokkal "piacképesebbé" teszi. Akár szerepet is válthat: teljes csődtömegből félsikerré, vesztésből nem nyertessé léphet elő. Ha nyertes sorskönyv birtokosa, akkor rájön, hogy ehhez sem árt némi tárgyilagosság. A serdülő már versenyhelyzetben találja magát, ahol a győzelmek nem jönnek maguktól, hanem csak bizonyos mennyiségű tervezés és munka után. Továbbá azt is megtanulja, hogy némi veszteséget nagyobb megrázkódtatás nélkül is elviseljen.

E · FIZIKAI VÁLASZOK

A fenti nehézségek és változások azt eredményezik, hogy Jancsiban egyre jobban tudatosulnak a saját testi reakciói. Szülei szeretete immár nem mindig védi meg őt a külvilág hatásaitól, másfelől meg már nem kell meghunyászkodnia haragjuk, részegségük, siránkozásuk vagy veszekedésük előtt. Bármilyen is a helyzet otthon, a külvilágban Jancsi önmagára van utalva. Ki kell állnia az osztály elé felelni, végig kell sétálnia a folyosón a többi fiú és lány kritikus tekintetének keresztüztében meg ilyesmik. Jancsit néha izzadsághullám önti el, keze remegni kezd. A lányok pironkodnak, ruhájuk átmedvesedik, a legalkalmatlabban rájuk tör a gyomorkorgás. Mindkét nem külső és belső záróizmai felfokozottan működnek, és e serdülőkori testi történések hosszú távon meghatározhatják, melyik pszichoszomatikus betegség játszik majd kitüntetett szerepet az egyén sorskönyvének későbbi alakulásában. Jancsi testnyílásainak záró izmai a serdülőkorban mintegy újra beidegződnek.

F · A SZALON ÉS A HÁTSÓ SZOBA

A “szalon” és a “hátsó szoba” történései merőben különbözhetnek egymástól, amint ezt az alábbi anekdota is szemlélteti. Kasszandra egy lelkész leánya volt, és rendetlenül, ám valahogy mégis sajátosan erotikus módon öltözködött. Gyanítható volt, hogy apja arra sarkallta, hogy csábító legyen, ám anyja nem tanította meg neki, miképpen szokás ezt elérni. Kasszandra elismerte, hogy anyjától édeskeveset tanult az öltözködés csínját-bínját illetően, ám mereven tagadta, hogy apja arra tanította volna, hogy szexis legyen. “Nagyon tisztességtudó ember volt, velejéig erkölcsös, ahogy egy lelkészhez illik.” A terapeuta és a csoporttagok azonban tovább firtatták a dolgot, míg végül Kasszandra bevallotta, hogy apja valóban roppant tisztelettudó és udvarias volt a nőkkel szemben, ám gyakran összejött a barátai-val a hátsó szobában. Ilyenkor sikamlós vicceket eresztett meg, és harsány hahotát fakasztott pikáns történeteivel, melyek nem igazán váltak a női nem becsületére. A szalonban tehát a lelkész Szülőlje, a hátsó szobában rakoncátlan Gyermekeje tündökölt.

A gyerekek nagyon korán rájönnek, hogy szüleikben több jellem lakozik, ám eleinte nemigen tudnak mit kezdeni e felismeréssel. Serdülőkorban azonban a világ álszentségének bizonyítékát látják abban, ha olyan családban élnek, ahol különválnak a szalonbéli és a hátsó szobai viselkedés. Egyik nő páciensem elmesélte, hogy fia egy másik városban folytatta egyetemi tanulmányait. A fiú első hazalátogatásakor vacsorázni mentek. A hölgy magának Martinit rendelt, a fiának viszont megtiltotta, hogy igyon, holott jól tudta, hogy távollétében gyermeke valószínűleg a szeszt. A csoporttagok órákon át hallgatták a hölgy panaszáradatát, míg végül megmondták neki, hogy jobban tette volna, ha magának sem rendel italt, vagy a fiát is engedi inni, hiszen az efféle “vizet prédikál, és bort iszik” viselkedés az alkoholisták sorskönyv kialakulásának melegágya.

A sorskönyv nyelvén a szalon jelenti a szülői elvek által vezérelt ellensorskönyvet, a hátsó szoba pedig az igazi akció színterét, a sorskönyvet.

G · SORS KÖNYV ÉS ELLENSORSKÖNYV

A serdülőkor az az életszakasz, amikor Jancsink a sorskönyve és az ellentétes sorskönyve között tétovázik, vagy inkább vergődik. Először megpróbálja követni a szülői utasításokat, majd fellázad ellenük, hogy aztán újra a sorskönyvi programozottság kellős közepén találja magát. A kamaszkor végén, amikor elvégzi az egyetemet, vagy leszerel a hadseregből, már eljut valamiféle döntéshez: vagy belenyugszik a számára előírt életbe, vagy elmenekül, és szépen megindul a lejtőn a sorskönyv “nyeresége” felé. Várhatóan mintegy negyvenéves koráig halad ezen az úton, és akkor beáll a második krízis. Ha mindeddig a szülői utasításokat követte, most elhagyja a feleségét, kilép a munkahelyéről, meglép a vállalati kasszával, de legalábbis festeni kezdi a haját, és gitárt vásárol. Ha eddig a sorskönyve szerint élt, akkor belép a Névtelen Alkoholisták klubjába, vagy pszichiáterhez megy.

A kamaszkor azonban az a szakasz is, amikor Jancsinak először eszébe jut, hogy akár önállóan is megválaszthatná, hogyan éli le majd az életét; ez az autonómiaérzés azonban sajnos lehet valamely illúzió része is. Valójában az történik, hogy Jancsink a szülei Szülői énállapotából származó parancsok és a szülei Gyermekijéből eredő provokációk között ingadozik. A tizenéves drog-fogyasztók nem feltétlenül a szülői tekintély ellen lázadoznak. A Szülőijükben duruzsoló jelszavak ellen hadakoznak, s ennek során a Démon, a szüleikben lakozó “Őrült Gyermek” játékszereivé válnak. “Nem akarom, hogy a fiam igyon”, mondja a mama, és tölt magának egy italt. Ha a fiú nem iszik, akkor jó gyerek, a mama kis kedvence. Ha iszik, akkor rossz gyerek, de még min dig a mama kis kedvence. “Senkinek se engedd, hogy a szok-

nyád alá nyúljon”, mondja az apa a lányának, miközben a pincérnő szoknyáját bámulja. Akármit csinál a lány, mindig a papa kedvence marad. Összeállhat valakivel a gimnáziumban, majd megjavulhat, vagy szűz maradhat a nászéjszakájáig, és csak azután kezdi el csalni a férjét. Valahol a kettő között azonban a fiú is és a lány is eldöntheti, hogy a saját elgondolása szerint kíván élni, és feladhatja sorskönyvét, különösen ha szülői engedélye van arra, hogy a maga feje szerint éljen (és nem arra kap engedélyt, hogy csak addig lehet szabad, amíg a szülei útját járja).

H · A VILÁGKÉP

A gyermek világképe merőben más, mint a felnőtté: tündérvilág, valóságos szörnyekkel és mágiával. Gondoljunk csak arra a rettenetes éjszakára, amikor Jancsint először felkiált, hogy a szobában medve van! A szülők berohannak, villanyt gyűjtanak, és meggyőzik Jancsit, hogy nincs medve. Az is lehet, hogy begurulnak, és ráripakodnak Jancsira, hogy csend legyen, és aludjon már végre. A Gyermeki mindkét esetben jól tudja, hogy a szobában igenis van, vagy legalábbis *volt* medve. “Eppour si medve!”, kiáltja az ágyba kényszerített kis Galilei. A kétféle szülői attitűd tehát semmiképpen sem változtatja meg a medvével kapcsolatos *tényeket*. A racionális megoldás azt sugallja Jancsinnak, hogy amikor jön a medve, elég kiáltani, a szülők bejönnek, hogy megvédjék őt, s ekkor a medve ijedtében elbújik. A dühös szülők azt érik el, hogy Jancsi mindörökké megtanulja: ha jön a medve, neki egyedül kell szembenéznie vele. A medve persze mindkét esetben ott marad.

Felnőttkorra Jancsi világképe avagy sorskönyvkészlete már jóval kidolgozottabbá és rejtettebbé válik, ám előfordul, hogy az eredeti torzítások téveseszmék formájában visszatérnek. A terapeutának sokszor sejtelme sincs a tünet valódi okáról mindaddig, amíg elő nem kerül valamilyen furcsa álom, amely egy csa-

pásra koherenssé és érthetővé varázsolja a páciens különös viselkedését. Egy Wanda nevű nő folytonos pénzzavarban volt, mert férje sorozatosan a legkülönfélébb anyagi botrányokba keveredett a munkaadóival. Amikor a csoporttagok rávilágítottak a férj akcióinak ostoba mivoltára, Wanda mindig dühösen a védelmére kelt. Wanda másik érdekessége volt, hogy állandóan a családja élelmezése miatt aggódott. Valójában semmi oka nem volt arra, hogy az éhenhalástól rettegjen, hiszen szülei jómódúak voltak, és bármikor hozzájuk fordulhatott. A terapeuta két álló éven át képtelen volt rájönni e különös történet mozgatórugójára, mígnem egy nap előkerült a “sorskönyvi álom”, mely szerint Wanda “egy olyan koncentrációs táborban élt, amelyet a hegy csúcsán lakó gazdag emberek tartottak fenn”. Az álomban csak úgy lehetett élelemhez jutni, ha az ember jóban volt ezekkel a gazdagokkal, vagy becsapta őket.

Ez az álom megkönnyítette a dolog megértését. Wanda férje “Húzzuk be a csöbe!” játszmat játszott a főnökeivel, csak hogy felesége nyugodtan az “Előteremtem az élelmet a családoknak” című játszmának szentelhesse magát. Amint a férj pénzhez jutott, azon nyomban gondosan elveszítette, csak hogy a játszma folytatódhassék. Amikor a dolgok igazán rosszra fordultak, Wanda mindig segítette férjét abban, hogy átverjék Wanda szüleit, és pénz csikarjanak ki tőlük. Wanda nagy bosszúságára, a szülők és a munkaadók az utolsó pillanatban mindig a helyzet magaslatára álltak, és elsimították a botrányt. Wanda dühösen tagadta a csoport előtt, hogy ilyesféle játszmáik lennének. Pedig valójában éppúgy élt, mint az álomban: a szülei és a férje munkaadói voltak “a hegycsúcson élő gazdagok”, akik “odafentről” irányították Wanda életét, s akiknek a kedvét kellett keresni vagy akiket be kellett csapni a túlélés érdekében.

Wanda esetében a koncentrációs tábor jelentette a világlépet, illetve a sorskönyvi készletet. Wanda úgy élt a valóságban, mint ha az lett volna az álombéli tábor. A kezelés során Wanda mindaddig “a javuló páciens” képét mutatta. Állapota már addig is va-

lóban sokat javult, ám ekkorra hirtelen világossá vált, hogy e javulás csupán arról szólt, hogy “hogyan élünk jobban a koncentrációs táborban”. A terápia még csak meg sem érintette Wanda sorskönyvét, csupán kissé kényelmesebbé tette az életét. Ahhoz, hogy Wanda meggyógyulhasson, el kellett hagynia a koncentrációs tábort, és ki kellett lépnie a való életbe – mely az ő esetében egészen kellemesnek bizonyult, miután a családi problémái végül rendeződtek. Érdeemes megjegyezni, hogy Wanda és a férje az egymást kiegészítő sorskönyvek elve alapján választották egymást: a férjnek becsapható gazdagokra és rémült feleségre volt szüksége, Wanda pedig szélhámost keresett, aki megkönnyíti és vidámabbá teszi az ő sivár kis rabszolgaéletét.

A sorskönyvi készlet rendszerint olyannyira távol áll a páciens valódi életétől, hogy pusztá megfigyelés és értelmezés révén szinte lehetetlen rekonstruálni. Legfeljebb abban reménykedhetünk, hogy egy álom siet a segítségünkre. A “sorskönyvkészleti álom” onnan ismerhető fel, hogy elmondása után egy sor esemény hirtelen a helyére kerül. Lehet, hogy az álom képi világa nem emlékeztet a páciens valódi életére, tranzakcióanalitikus szemmel nézve azonban pontosan leképezi azt. Egy nő, aki folyton “kiutat keresett”, egyszer azt álmodta, hogy üldözték, és akkor egy lefelé lejtő alagútra bukkant. Bemászott az alagútba, s üldözői oda nem tudták követni. Ehelyett őrt álltak az alagút szájánál, hogy elkapják a nőt, majd ka kijön. Ő azonban észrevette, hogy az alagút másik végén veszélyes emberek egy másik csoportja les rá. Ezért sem előre, sem hátra nem mozdulhatott, s azt is tudta, ha elengedné magát, a lejtő révén lassan belecsúszna a másik nyílásnál várakozók karjaiba. Ezért mindkét karjával görcsösen az alagút falának támaszkodott, mert csak így érezte magát biztonságban.

Sorskönyvi nyelven mindez azt jelentette, hogy a páciens egész addigi életét az alagútban való görcsöléssel töltötte. Attitűdjéből és előtörténetéből tudni lehetett, hogy sorskönyve úgy végződött volna, hogy elfárad a kapaszkodásban, és lassan bele-

csúszik az alagút végén várakozó halál karmaiba. A sorskönyv-terápia segítette neki kikeveredni a napvilágra. Akárcsak Wanda, ez a nő is szép “javulást” mutatott az addigi terápia során. Sorskönyvi nyelvre fordítva, e javulás arról szólt, hogy “hogyan élhetek kényelmesebben, miközben az alagút falának feszülve várakozom a halálra”. E páciens sorskönyvi készlete tehát az alagútról szólt. Az álom természetesen számos más módon is értelmezhető, amint ezt már minden elsőéves pszichológia szakos hallgató jól tudja. A sorskönyvi értelmezés mégis fontos, mégpedig azért, mert megmutatja a terapeutának és a csoporttagoknak, valamint a páciensnek és a férjének, hogy miről is van szó valójában, és mit kell tenniük. Rávilágít arra is, hogy a “javulás” önmagában még nem elégséges.

Az alagút jelenet vélhetően a gyermekkor óta változatlanul fennállt, hiszen a páciens sokszor álmódott róla. A koncentrációs tábor-jelenet nyilvánvalóan egy olyan gyermekkori rémálom későbbi megfogalmazása, amelyre Wanda képtelen volt visszaemlékezni: olyan korai élményeken alapult, amelyeket későbbi olvasmányok és serdülőkori fantáziák töltek meg képekkel. A serdülőkor tehát az az életszakasz, amelyben a kisgyermekkor félelmetes alagútjai valóság-hű és kiteljesedett formát nyernek, és ezáltal megeremődik a páciens élettervét irányító “operatív” sorskönyvi készlet. Wanda példája, ahogy minden erejével azon volt, hogy segítsen fenntartani férje trükkjeit, jól bizonyítja, milyen állhatatos makacssággal ragaszkodnak az emberek a sorskönyvükhöz, miközben arról panaszkodnak, milyen kellemetlen is az életük.

Életünk egyik változatlan formában fennmaradó sorskönyvi készlete a “Mellékhelyiség”. Az előző fejezetben bemutattunk egy nőt, akinek Gyermekije a végén csücsülve töltötte életét, még akkor is, amikor a nő páciensként az analitikus díványon feküdt. Az ő esetében a terápiás haladás azt jelentette: “Hogyan élhetek élénkebb társadalmi életet, és miképpen érezhetem jól magamat táncos összejöveteleken még akkor is, ha mindenhova ma-

gammal cipelem a lelki véécéskémet.” A gyógyulás abból állt volna, hogy felkel az ülőkéről, becsapja maga mögött a meghitt kis fülke ajtaját, és kilép a világba. A nőnek azonban nemigen akaródzott ezt megtennie. Egy másik fiatal nő, aki mindig szörnyen érezte magát mások társaságában, olyan sorskönyvet cipelt, mely szerint egy kiálló szikla peremén kellett kapaszkodnia. Hordozható szikláját mindenhova magával cipelte. Ha csak “javult” volna, akkor boldogabban tudott volna a sziklába kapaszkodni, a gyógyuláshoz azonban arra volt szükség, hogy le-másszon és szabadon lépdeljen a földön.

I. TRIKÓFELIRATOK

Mindaz, amiről eddig beszéltünk, egyetlen célra irányul: arra, hogy a páciens végre megfogalmazhassa életszlogenjét, és végre ráhímezhesse a saját “trikófeliratát” a világban viselt lelki öltözékére. E feliratból az avatott szemlélő azonnal kitalálhatja a páciens kedvenc időtöltését, érzéseit, becenevét, azt, hogy mi történik nála a “szalonban” és a “hátsó szobában”, továbbá következtethet az illető egész lelkivilágára, sorskönyvére, kedvenc záróizmára, legtitikosabb hősére és totemállatára.

A trikófelirat a középiskolai és az egyetemi években kristályosodik ki – éppen abban a korosztályban, ahol a leginkább dívik a trikóviselés. Az idősebb nemzedék trikói lehetnek drágábbak vagy jobb márkájúak, a szlogen is finomodhat, ám a lényeg ugyanaz marad.

A különféle iskolákhoz tartozó klinikusok egy dologban megegyeznek: mindannyian kiváló megfigyelők. Minthogy mindannyian ugyanazt a jelenséget figyelik meg, nevezetesen az emberi viselkedést, abban is kell valami közösnek lennie, amit ki-következtetnek ebből. Ezért a “karaktervédekezés” vagy “karakterpáncél”¹ pszichoanalitikus fogalma, az “attitűd” jungi értelmezése², az “élethazugság” és az “életstílus” adleri koncepciója³

és a “trikó” tranzakcióanalitikus jelentése egészen hasonló jelenségekre vonatkoznak.

A valódi trikó feliratok (“Pokol Angyalai”, “Vesztesek”, “Fekete párucok”, “Harvardi Evezőscsapat” vagy akár “Beethoven”) megmutatják, viselőjük milyen társaságba tartozik, és sejtetni engedik az ehhez tartozó életfilozófiát és azt, vajon miképpen reagál majd a trikó gazdája bizonyos ingerekre. Az igazi trikók azonban nem mutatják meg, hogy az őket viselő személy miféle horgokat vet ki másoknak, és milyen nyereséget vár a játszmaítól. A fenti példák első három változatát reklámozó fiatalok például feltehetően “Rohadj meg!” feliratú autókon furikáznak a városban, de ha nem ismerjük őket személyenként közről, akkor nem tudhatjuk, hogy a rendőrökkel vívandó harcban vajon melyikük szeretne tényleg mártírrá válni, melyikük áhítozik arra, hogy csupán jól összeverjék, és melyikük az, aki mélyen és becsületesen hisz magában az “eszmében”. A valódi trikók tehát csak egyfajta kollektív attitűdöt tükröznek, ám nem tájékoztatnak az egyéni sorskönyvek és várt “nyereségek” részleteiről.

A tranzakcionális vagy sorskönyvi trikók azonban olyan attitűdöt jeleznek, melyek kristálytisztán tükrözik viselőjük legbensőbb érzéseit. A legelterjedtebb sorskönyvi trikók a “Rúgj belém!”, a “Ne rúgj belém!”, a “Büszke alkoholista”, a “Látod, milyen keményen próbálkozom?”, a “Kopj le!”, a “Védetlen vagyok” és az “Akarsz egyet a szemed alá?” Bizonyos trikók vonzó feliratokat hordoznak elöl, és elutasítóakat hátul. Szembejön például egy nő az alábbi felirattal: “Férjet keresek”, hátul pedig ez olvasható: “De Te nem vagy elég jó nekem.” A “Büszke alkoholista” hátán ez áll: “Azért tudnod kell, hogy beteg vagyok.” A transzszexuálisok trikói a legbonyolultabbak. Elöl rendszerint ilyesmi áll: “Ugye, elbűvölő vagyok?”, hátul pedig: “De elégedj meg ennyivel.”

Más trikófeliratok sokkal rejtelmesebb közösségi életmódot sejtetnek. A “Senki se Élt Meg Olyan Szörnyűséges Iszonyatot, Mint Mi” (SÉMOSZIM) Klub például a Világ minden táján

számtalan szekcióra tagozódik. A klubok egyike a New York-i Litván Zsidók Búegylete, a LIZSIBE, röviden a LIZSI. Az érdeklődő Marslakó egy brooklyni üres telken álló, lepusztult kis orosz faháznak képzelheti az egyletet: rozoga, gyér bútorzat, áporodott dohányfüst, kriptahangulat. A falakon sehol semmi kép, csak sárgult keretben egy régi írás: “Ki öl meg engem, ha nem én? És mikor, ha nem most?” A klub könyvtárában agyonfirkált pesszimizista könyvritkaságok és történelmi statisztikai jelentések olvashatók. A SÉMOSZIM-ban nem az a legfontosabb, hogy pontosan milyen és mennyi Szörnyűség történt, hanem a Tény, Hogy Senki se Élte Meg, Csak Mi. A SÉMOSZIM hivatalból letéteményese annak, hogy valóban senki se élhessen meg hasonló szörnyűségeket, hiszen akkor megszűnne a világméretű klub zártkörűsége, és érvényüket vesztenék a drága pénzen kinyomatott trikófeliratok.

A trikó rendszerint a szülők kedvenc szlogenjéből ered, mint például az, hogy “Senki a világon nem szeret úgy Téged, mint apád és anyád”. Az effajta rezignált felirat célja, hogy falat vonjon a trikó viselője és a környezetében élő emberek közé. Egy ügyes csavarral azonban jóra fordíthatjuk a dolgot, és belépőkártyát nyerhetünk a “Hát nem borzasztó?” játékosok előkelő táborába. Az “Engem senki sem szeret úgy, mint apám és anyám” feliratú trikónk hátára csupán annyit kell felírnunk: “És Téged?”

A következőkben részletesen megvizsgálunk két népszerű trikófeliratot, és megmutatjuk, hogyan hasznosíthatjuk a trikókkal kapcsolatos tudásunkat mások viselkedésének előrejelzésében.

NEM BÍZHATSZ SENKIBEN

Mindannyian ismerünk olyan embereket, akik azonnal sietnek tudunkra adni, hogy ők aztán nem bíznak senkiben. Az igazság az, hogy ez pusztán a beszédjükből derül ki, mert valójában nagyon is hiszékenyek, csak rendszerint balul ütnek ki a

dolgaik. A “trikófelirat” szakmai fogalma azért jobb, mint a “karaktervédekezés”, az “attitűd” és az “életstílus” koncepciók, mert kevésbé naivan közelít a jelenségekhez. A pszichoanalitikusok sokszor “névértéken” veszik a “tünetet”, a tranzakció-analitikus azonban megszokta, hogy mindenekelőtt a “horgot” vagy a “paradoxont” keresse, és ha rábukkan, nem annyira meglepetést, mint inkább kaján elégtételt érez. Más szóval, a karakteranalitikusok roppant hatékonyan elemzik a trikó elülső oldalát, de elfelejtik elolvasni a hátsó oldalra írtakat. A játszmaelemzőnek pedig első dolga, hogy megkérje a páciens, hogy legyen szíves “egy pillanatra megfordulni”.

A “Nem bízatsz senkiben” című trikót tehát nem szabad névértéken venni. A szlogen nem azt jelenti, hogy a trikó viselője kerülne a társas érintkezést, mert nem bízik embertársaiban. Éppen ellenkezőleg! Arról van szó, hogy nagyon is keresi a kapcsolatot, mégpedig azzal a kifejezett szándékkal, hogy megbizonyíthassa a jelszó érvényességét, és megerősítse életpozícióját (Én oké vagyok – ők nem okék). Az ilyen játékos tehát jó érzékel kipécézi a megbízhatatlan embereket, tisztázatlan szerződések köt velük, majd kínos mosollyal begyűjti tőlük a barna zsetonokat. A “Nem bízatsz senkiben” mottó szerint működő személy a barna zsetonokat esetleg “ingyen” gyilkosságra váltja be. Ha elegendően sokan becsapták, akkor olyan ember is lehet a zsetonbeváltás áldozata, akit a játékos soha életében nem is látott: például olyan közéleti figura, akinek a meggyilkolása kimeríti a merénylet fogalmát.

Más hasonló játékosok olyan eseményekre utaznak, melyek révén bebizonyíthatják, hogy a “hatóság” – esetünkben a merénylőt letartóztató rendőrség – megbízhatatlan. A rendőrség természetesen igazolja a rosszhiszemű feltevést, hiszen a munkájukhoz tartozik, hogy ne legyenek túlságosan hiszékenyek. Olyan verseny alakul ki, amelyben amatőr vagy félhivatásos játékosok vívnek vérprofikkal. A meccs hevében olyasfajta kiáltások hallatszanak, mint “konceptiós per!”, “törvénysértés!”.

“titkos összeesküvés!” A tudományban is folynak ilyen tornák, akár évszázadokon átívelő viták formájában, mint például akörül, hogy “a Shakespeare-drámákat nem is Shakespeare írta, hanem valaki más, akit történetesen szintén Shakespeare-nek hívtak”.

A “Nem bízatsz senkiben” feliratú trikó a következőkről tájékoztatja a figyelmes szemlélőt: viselője nagy örömét leli a mások becstelenségéről és tisztességtelenségéről szóló történetekben, kedvenc játszmája a “Na, most rajtacsíptelek, te gazember!”. Kritikus záróizma az *anus* (“Tartsd szorosan a feneked lyukát, különben megdugnak!”), kedvelt hősei pedig mindazok, akik bizonyítják, hogy a tekintélyek és a hatóságok megbízhatatlanok. A “szalonban” nyájas, becsületes, jóhiszemű lény benyomását kelti, a “hátsó szobában” azonban már maga is megbízhatatlan intrikusként tevékenykedik (mint az a főbérlő néni, aki sugárzó arccal pletykálja a szomszédnak: “Manapság nem bízhat az ember az albérlőkben! Képzeld, a minap a fiókjában turkáltam, és még kimondani is szégyellem, hogy mi akadt a kezembe!”). A “Nem bízatsz...” játékos álszent világában az a szabály, hogy ő maga bármilyen tisztességtelenséget elkövethet, feltéve, hogy annak szent célja az, hogy ily módon napvilágra hozza mások megbízhatatlanságát. Sorskönyvében az áll, hogy olyasvalaki tegye el láb alól, akiben a végtelenségig megbízott. Csakis így hatásos az utolsó leheletével elrebegett szlogen: “Hát tudtam. Manapság tényleg senkiben nem lehet megbízni.”

A trikó eleje, a “Nem bízatsz senkiben” felirat mintegy tudtára adja a jóhiszemű embereknek, köztük gyanútlan terapeutáknak, hogy ők persze kivételek. Ha ők nem veszik a fáradságot, hogy időben megnézzék, mi van a trikó másik oldalára írva, akkor csupán a csata végén, a lőporfüst elültével betűzgethetik a győzelmesen tovasétáló játékos hátát: “Na, most már talán majd hiszel nekem.” Ha a terapeuta elég éber, akkor meg arra kell vigyáznia, ne haladjon túl gyorsan, különben a páciens azt mondja: “Tudja, még magában sem tudok megbízni.” És amikor kísétál a terápiából, még jogos is a panasza, tehát mindenképpen ő nyeri a játszmát.

HÁT NEM MINDENKI...?

A fenti életfelfogás lényege a következő: “Rendjén van, hogy kanyarós vagyok, hiszen manapság mindenki kanyarós.” Persze, nincs rendjén, mivel a kanyaró veszélyes kór. A “Hát nem mindenki...?” klasszikus példája akkor esett meg, amikor egy vastagbélbeöntésre rászokott nő jött a terápiás csoportunkba. Részletesen esetelte, mi mindenféle szokott vele történni a bélmosó-kezelőhelyiségben, és mindenki türelmesen hallgatta, mígnem az egyik csoporttag megkérdezte: “Mondja, tulajdonképpen mi az a bélmosás?” A nőt mérhetetlenül meglepte a tény, hogy egy ilyen kicsi szobában ennyi olyan ember képes összeverődni, akiknél még sohasem végeztek bélmosást. Hogy-hogy, “Hát nem mindenki...?” Hiszen ő már a szüleinél is ezt látta, és barátainak nagy részét is beöntőszalonokban szerezte. A kártyaasztal fölött is a különféle beöntőszalonok összehasonlítása volt a fő téma.

A “Hát nem mindenki...?” feliratú trikó nagy népszerűségnek örvend a középiskolában, például szurkolóvezérek, mazsorettek és törtető fiúk körében. Már ebben az életkorban is súlyos következményekkel járhat, ha a szülők és a tanárok lelkesen támogatják az effajta lelki trikó viselését. Az élelmes kereskedők, biztosítási ügynökök és temetkezési vállalkozók játszi könnyedséggel sóznak rá bármilyen bóvlit az ilyen trikó viselőire. A szlogen kulcsszava a “mindenki”. Ki az a mindenki? A trikó gazdája számára a mindenki “Azoknak az embereknek az összessége, akik okék, magamat is beleértve természetesen”. Ennek okán ezek az emberek még két másik trikót is váltogatva viselnek. A “Hát nem mindenki...?” címűt olyankor veszik fel, ha idegenekkel akad dolguk. Az általuk csodált emberek társaságában a “Hogy vagyunk, hogy vagyunk?” vagy a “Kiváló ismerőseim vannak” feliratú trikóban pompáznak. A “Hát nem mindenki...?” játékosok igazi nyárspolgárok, kedvenc tartózkodási helyük a holtponthoz.

Kedvenc időtöltésük az “én is...”, játszójuk pedig a “Nézzük meg, milyen is vagy valójában”. A játszma végén természetesen kiderül, hogy “hát nem mindenki” (ahogy azt ő mindig is tudta), így a játékos kedvelt érzése a színlelt meglepetés. Kedvenc hőse valamely olyan személy, aki jól “beilleszkedik a világba”. A szalonban olyasmikkel foglalatoskodik, amikről úgy gondolja, hogy oké-emberek is csinálják, a hátsó szobában pedig egészen életidegen dolgokra, akár horrorisztikus cselekedetekre is ragadtatja magát. Olyan világban kénytelen élni, ahol a kebelbarátai kivételével állandó félreértésben van része. Sorskönyve magában foglalja, hogy egyik titkos gonosztette miatt a végén esetleg alaposan pórul jár. Nem nagyon tiltakozik az ilyen vég eljövetele ellen, hiszen a lelke mélyén érzi, hogy saját szlogenje értelmében rászolgált a büntetésre: “Aki áthágja a mindenki által követett szabályokat, annak szenvednie kell.” A “Hát nem mindenki...?” trikó hátán az alábbi felirat olvasható: “Vigyázz, ő más – dilis vagy kommunista vagy valami hasonló.”

A trikófelirattal szoros kapcsolatot mutat a sírfelirat. Ezt a következő fejezetben tárgyaljuk.

1 Reich, W. *Character Analysis*. Farrar, Straus & Company, New York, 3rd ed., 1949.

2 Jung, C. G. *Psychological Types*. Loc. cit.

3 Adler, A: *op. cit.*

TIZEDIK FEJEZET

Az érett felnőttség és a halál

A · ÉRETISÉG

Az érettség négyféle módon határozható meg. (1) Törvényes megítélés révén. A személy akkor tekinthető érettnek, ha szellemileg beszámítható, és elérte a tizenhét éves életkort. A héber törvény szerint a fiú tizenhárom éves korában válik férfivá. (2) Szülői megítélés révén. A személy akkor érett, ha úgy csinálja a dolgait, ahogyan én, és még éretlen, ha a saját ostoba feje után megy. (3) Beavatási szertartás révén. A személy akkor érett, ha sikerrel teljesített bizonyos próbákat. E hagyományos próbatételek a primitív társadalmakban néha meglehetősen gyötrelmesek. A fejlett ipari országokban a jogosítvány megszerzése számít effajta próbának. Különleges esetekben az ifjúnak pszichológiai tesztet kell megoldania, és ekkor a pszichológus dönt az érettségről vagy éretlenségről. (4) Az életmód révén. A sorskönyv-analitikus szerint az érettség foka a külső életeseményeken mérhető le. A próbák akkor kezdődnek, amikor a fiatal elhagyja addigi védett környezetét, és a saját jogán kezd létezni a világban. Ez történhet az egyetem vagy a középiskola utolsó évében, a hadseregből való leszerelés táján, a mézesetek elmúltával vagy bármikor, amikor az első valódi alkalom adódik arra, hogy a fiatal nyílt pályára lépjen, és nekiláthasson sorskönyve beteljesítésének.

A negyedik szempontból nézve a mindennapi sikerek és kudarcok a szülői engedélyektől függenek. Példabeli Jancsinknak megengedik vagy megtiltják, hogy megszerezze a szakmunkás-

bizonyítványt vagy a diplomát, hogy megnősüljön, hogy leszojjon az ivásról, hogy a hadseregben előléptessék vagy leszereljék, hogy kimenőt kapjon az elmeogyintézetből, vagy éppen javulást mutasson a terápiában.

Az általános és a középiskolában átélt kudarcok még nem igazán meghatározóak, sőt az sem mindig végzetes, ha valaki javítóintézetbe kerül. Előfordulnak persze öngyilkosságok, gyilkosságok és szenvedélybetegségek, sőt ebben az életkorban igen magas az autóbalesetek és a pszichózisok száma is. Kevésbé engedékeny országokban életre szóló hátrányt jelenthet a sikertelen egyetemi felvételi vagy a javítóintézeti múlt. A legtöbb társadalom azonban a fiatalkori botlásokat és kisiklásokat csupán a főpróba kudarcának és nem az élet végleges csődjének tekinti. Az élet játék rendszerint huszoneves kor táján fordul élesre.

B · A JELZÁLOG

Jancsik csakis akkor kezdheti meg saját élet játékát, ha aláveti magát a társadalmi próbának, és jelzálogkölcsonnt vesz fel. Aki nem így tesz, aki gyermekei felnevelése érdekében nem zálogosítja el a hátralévő munkaképes éveit, azt Amerikában szinte nem is veszik emberszámba. Akinek nincs jelzálaga, az lehet szép, lehet okos vagy szerencsés, de semmiképpen sem közünlünk való, hús-vér ember. Jancsi életének nagy napját minden nap megcsodálhatjuk a televíziós jelzálogreklámokban: láthatjuk, amint széles mosollyal aláírja a szerződést, melyben kötelezi magát, hogy az eljövendő hús-harminc évi keresményét mind odaadja azért a házáért, amelybe beleköltözik. Ha megéri a napot, amikor letörleszti a kölcsönt, már készen áll arra, hogy kissé ráncosabb, de ugyanilyen széles mosollyal átköltözzön az öregek szeretetotthonába. E veszély persze elkerülhető, ha eleve nagyobb kölcsönt vesz fel egy nagyobb házra. A világ más táján élő Jancsik elzálogosíthatják magukat például egy menyasszo-

nyért. Az amerikai fiatalember, ha keményen dolgozik, tulajdonosa/adósa lehet mondjuk egy ötvenezer dolláros háznak. Ugyanez a fiatalember Új-Guineában tulajdonosa/adósa lehet egy ötvenezer krumplit érő mátkának. Sőt, ha úgy érzi, neki igazán semmiség mindezt előteremtenie, akkor bezállhat egy méretesebb, akár százezer krumpli értékű modellbe is.

A jól szervezett társadalmak általában megtalálják a módját, hogy fiataljaik elzálogosíthassák magukat, s ezáltal értelmet kapjon életük. Máskülönben csak szórakozással töltенék az időt, amint ez néhány elmaradott helyen még mindig dívik. Ez már csak azért is borzasztó lenne, mert ha nincs jelzalog, akkor hogyan tudjuk megkülönböztetni a nyerteseket és a veszteseket? A mai társadalom nagyon határozott állásfoglalással bír e kérdésben. Akinek még annyi sütnivalója sincs, hogy egyáltalán közelébe kerüljön a jelzalognak, az vesztes (legalábbis a rendszer működtetőinek a szemében). A nyeretlenek csendes többségét azok a tömegek alkotják, akik egész életükön át nyögik a törlesztőrészleteket, és vajmi kevés esélyük van a kiugrásra. A jelzalogot folyósítók pedig természetesen a nyertesek.

Azoknak is van esélyük, akiket nem érintett meg a pénz-vagy-krumpli játék nagyszerűsége: ők szenvedélybetegekké válhatnak, ily módon életre szóló jelzalogot vesznek fel a saját testükre, amit sohasem tudnak letörleszteni, s ezért soha nem is eshetnek ki a játékból.

C · SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK

Valódi vesztesé úgy válhatunk a leggyorsabban, ha bünténybe keveredünk, szerencsejátékot játszunk vagy rászokunk a kábítószerre. A bűnözők két típusba sorolhatók: a nyertesek, a profik, akik szinte sohasem látnak belülről börtönt, és a vesztesek, akik az alábbi parancsot követik: "Soha ne érezd jól magad!" A vesztesek istenigazából kimulatják magukat, amíg sza-

badlábban vannak, hogy aztán sorskönyvüknek engedelmessé váljanak, hosszú, unalmas éveket töltsenek a rács mögött. Ha amnesztia vagy harmadolás révén szabadlábra kerülnek, mindent megtesznek azért, hogy visszajussanak.

A szerencsejátékosok ugyancsak lehetnek nyertesek vagy vesztesek. A nyertesek óvatosan játszanak, nyereményüket pedig befektetik. Akkor szeretnek kiszállni, amikor éppen nyeresre állnak. A vesztesek “érzésből” játszanak, és ha netán nyernek, akkor az első adandó alkalommal megpróbálnak mindent elveszíteni. Sok vesztes mondogatja gyakran: “Lehet, hogy csalnak, de mégiscsak ez az egyetlen játék a városban.” Ha a szerencsejátékosnak van engedélye a nyeresre, akkor nyerni fog; ha nincs, akkor elkerülhetetlenül vesztesévé válik. A kóros játékhalamban szenvedő embernek nem arra van szüksége, hogy ki-analizálják, vajon miért játszik, hiszen ez ritkán sikerül, hanem engedélyre, hogy ne kelljen többé vesztesnek lennie. Ha ezt megkapja, vagy felhagy a játékkal, vagy attól fogva nyerni fog.

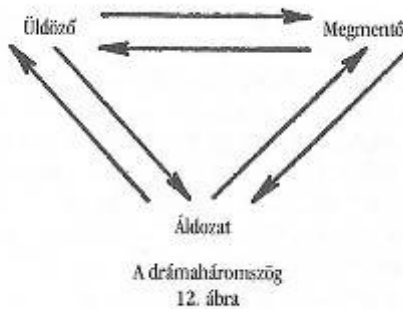
Az anyai hatás a kábítószerfüggés bizonyos eseteiben a leg-szembeesőbb. Ahogy már említettük, az ilyen gyermeket a következő szlogennel bátorítják: “Heroin, smeroin, kit érdekel, fő, hogy szereti a mamát.” Ezeknek az embereknek engedély kell arra, hogy abbahagyják a kábítószerfüggést, s ez lényegében nem más, mint a mama elhagyásáról szóló engedély. Pontosan ez az, amit a nagyon sikeres Synanon mozgalom nyújt. Ahol az anyai sorskönyvi parancs azt mondja “Ne hagyj el!”, ott a Synanon így szól: “Inkább maradj itt.”

Ugyanez érvényes az alkoholistákra és a Névtelen Alkoholisták szövetségére is. Claude M. Steiner¹ kimutatta, hogy csaknem minden alkoholistát kielemeztek, fenyegettek és lebeszéltek az ivásról, de egyiküknek sem mondták nyíltan és kristálytisztán azt, hogy: “Hagyd abba az ivást!” A terapeutákkal és a családtagokkal folytatott csatározások során mindig ugyanazok a szlogenek röpködtek: “Na nézzük csak, miért is iszol valójában?”, “Miért nem hagyod abba az ivást?”, vagy “Ha ez továbbra is így

megy, tönkreteszed magad!” Mindezek egészen más hatást tesznek, mint az egyszerű felszólítás: “Hagyd abba az ivást!” Az “alkoholista” játékos éveket képes eltölteni azzal, hogy elemezgeti, miért is iszik, sajnálkozva magyarázza, miért is csúszott vissza, és mindenbe belemegy, feltéve, hogy eközben zavartalanul ihat tovább. Az érvek közül az egészségkárosodással való fenyegetőzés a legnaivabb és a leghatástalanabb, hiszen az alkoholista éppen ezen “dolgozik”: az “Öld meg magad!” sorskönyvi parancsát követi. A fenyegetések még külön kielégülést is nyújtanak neki, hiszen tálcán kínálják elkövetkezendő szörnyű halálának szomorú részleteit, csak még jobban megerősítve őt abban, hogy jó úton jár az anya által megkívánt végzet beteljesítésében. Az alkoholistának lefelől is engedélyt kell adni, hogy abbahagyhassa az ivást, és ha ezt képes elfogadni, akkor lehet neki látni a Felnőtt énéllapotával kötendő szerződés megfogalmazásának.

D · A DRÁMAHÁROMSZÖG

Az érett felnőttkor éveiben teljes szépségében kibontakozik a sorskönyv drámai természete. Az életdrámák, csakúgy, mint a színdarabok, “átkapcsolásokon” alapulnak. Stephen Karpman² elegánsan összegezte a jelenséget az általa drámaháromszögnek nevezett egyszerű diagramon. A 12. ábrán láthatjuk, hogy a dráma vagy az élet hőse (a protagonista) három szerep egyikéből, Megmentőként, Üldözőként vagy Áldozatként kezdi a játékot. A másik főhős (az antagonista) pedig a három szerep közül egy másikat választ magának. A válság kitörésekor a szereplők mintegy szerepet váltanak (“átkapcsolnak”), és körbejárják a háromszöget. A leghétköznapiabb átkapcsolásokat válások során figyelhetjük meg. Előfordul, hogy a házasság éveiben a férj az üldöző, a feleség pedig az áldozat szerepét játssza. A válókereset benyújtásának napján a szerepek felcserélődnek: a feleség válik



üldözővé, a férj pedig áldozattá, kettejük ügyvédei pedig a megmentő szerepéért versengenek.

Az élet nagy küzdelmei valójában azért folynak, hogy a háromszög körüli hajsza megfelelhessen a sorskönyv követelményeinek. A bűnöző üldözi az áldozatot; az áldozat bírósághoz fordul, ezáltal felperessé, üldözővé lép elő, a bűnöző pedig áldozattá válik. Ha elkapják, akkor a rendőrség is belép az üldözők sorába. A bűnöző ekkor hivatásos megmentőt, ügyvédet fogad, aki üldözni kezdi a rendőrséget. Megszakított erőszakos nemi közösülés esetén például valóságos hajsza folyik a háromszög körül. Az áldozat-leányt üldöző bűnöző hirtelen a megmentő rendőrség áldozatává válik. Ügyvédje úgy próbálja megmenteni őt, hogy egyaránt üldözőbe veszi a korábbi áldozat-leányt és a rendőrséget. Ha a tündérmeséket drámának tekintjük, ugyanezt a képletet látjuk. Piroska az üldöző Farkas áldozata mindaddig, amíg a Vadász meg nem menti őt; ekkor ő is üldözőbe kapcsol át, és vidáman bepakolja a követet a szegény áldozat-farkas hasába.

A sorskönyvi drámák kisebb szerepei a Kapcsolat és a Balek, akik mindhárom szereplő rendelkezésére állnak. A Kapcsolat az a személy, aki az átkapcsolás kellékeit szállítja – rendszerint borsos áron, és szerepének teljes tudatában: ő árusítja a szeszt, a

kábítószert, a hatalmat vagy a fegyvert. A fegyvert gyakran “kiegyenlítőnek” is nevezik, mivel a gyáva fickókat (áldozat) menővé (üldöző) varázsolja, a védekezést támadásba fordítja át. A Balekot ugratják be arra, hogy megakadályozza vagy éppen felgyorsítsa az átkapcsolást. A klasszikus Balekok az esküdszéki tagok, a legvérmesebbek pedig azok az édesanyák, akik leteszik az óvadékot, hogy a fiuk ne kerüljön börtönbe. A Balek néha passzív, és csak csaliként szolgál az átkapcsoláshoz, mint például a Piroska-mesében a Nagymama. Itt említjük meg, hogy az “átkapcsolás” fogalmát ugyanabban az értelemben használjuk, mint a második fejezetben ismertetett játszmaéplet esetében.

A szerepátkapcsolásokon kívül Karpman még sok-sok egyéb érdekességet is leír az általa kidolgozott elméletben. Ő vezette be a szerepátkapcsolásokat megelőző, okozó, illetve követő téri átkapcsolások fogalmát (mágán-nyilvános, nyitott-zárt, közeli-távoli) és a sorskönyvi sebesség gondolatát (az időegység alatti szerepátkapcsolások száma). Karpman gondolkodása tehát messze túlmutat az “Alkoholista” játszmaiban³ eredetileg leírt szerepeken, és olyan lenyűgöző meglátásokat vezet be a tranzakcióanalízisbe, melyek az élet, a pszichoterápia és a színház számos területén érvényesek.

E · A VÁRHATÓ ÉLETTARTAM

Az elhalálozások okainak vizsgálata rávilágított arra, hogy az emberek többsége általában akkor hal meg, amikor készen áll erre. A szívtrombózisokat például majdhogynem akarattal is elő lehet idézni.⁴ Az élettervek sok esetben az élet időtartamáról is rendelkeznek. A kulcs kérdés itt az, hogy “Mit gondol, mennyi ideig fog élni?”. Az élettartam néha a versengés elemét is tartalmazza. Ha valakinek például negyvenéves korában hal meg az apja, akkor lehet, hogy maga az illető sem rendelkezik engedéllyel arra, hogy ő ennél tovább éljen. Ez a gondolat már

harmincéves korától kezdve árnyékot vethet az életére, hiszen egyre határozottabban érzi, hogy már nem sok ideje van hátra. A legnehezebb időszak a harminckilencedik és a negyvenedik életév közötti szakasz. Ezt követően a sorskönyv-tulajdonos élete négyféle lehetőség szerint alakulhat: (1) A hátralévő életére megnyugszik, hiszen elérte a veszélyes életkort, és túlélte a dolgot. (2) Depresszió keríti hatalmába, hiszen a túlélés révén megszegte a sorskönyvi parancsot, és ezért elveszíti anyja szeretetét. (3) Két végén kezdi égetni a gyertyát, hiszen immár kölcsönidőből él, s bármely percben elérheti a halál kaszájának suhintása. (4) Nyugdíjba vonul, hiszen a halálos ítélet felfüggesztése csak feltételes, a feltétel pedig az, hogy mostantól fogva nem szabad élveznie az életet. Az (1) esetben a személynek engedélye volt arra, hogy ha tud, éljen tovább, mint az apja. A (2) esetben nem volt ilyen engedély, a (3) változatban az engedély úgy szólt, hogy mentse az irháját, ahogy tudja, a (4) esetben pedig az engedély feltételekhez volt kötve. A (4) változat kitűnő példa arra, miképp kötnek az emberek egyoldalú alkut Istennel, mert úgy hiszik, ezáltal kiengesztelhetik Őt.

A versengőbb hajlamú személyek vélhetően elhatározzák, hogy igenis, tovább fognak élni, mint apjuk tette, és ez rendszerint sikerül is nekik. Ám máris itt van a következő kockázat: az, hogy anyjuknál is hosszabb ideig kell élniük, és a férfiak többsége ezt már sokkal nehezebben tudja megtenni. Hasonlóképpen, a lány is élhet tovább, mint az anyja, ám ha az apa az anyánál később hal meg, a lány is nehéz helyzetbe kerül. Annyi mindenestre biztos, hogy az a személy, aki mindkét szülőjénél hosszabb életkort ér meg, élete utolsó éveiben már igencsak kényelmetlenül érzi magát. A következő akadály az, hogy hogyan éljük túl sorskönyvünk hősét. Egy orvos például harminchét évesen jött hozzám terápiába, mert annak idején apja harminchét évesen halt meg, és páciensemnek halálfélelmei támadtak. A harmincnolcadik születésnapján kilépett a kezelésből, hiszen ekkor már “biztonságban volt”. Ekkorra megjött a versenykedve, és

azt határozta el, hogy hetvenegy éves koráig fog élni. A férfi sokáig képtelen volt megmagyarázni, miért döntött éppen e mellett az életkor mellett. Mivel a páciens sorskönyvi hőse Sir William Osler volt, a terapeuta vette a fáradságot, és kinyomozta, hogy ez az illető hetvenéves korában halt meg. A páciens több életrajzot olvasott el hőséről, és ekkor hirtelen eszébe jutott, hogy sok-sok évvel ezelőtt elhatározta, hogy túléli az öreg Williamet.

Az effajta élettartam-neurózisok roppant egyszerűen kezelhetők. Pusztán csak engedélyt kell adnunk a páciensnek, hogy magasabb kort érjen meg, mint az apja. Az ilyen esetekben hasznos lehet a pszichoanalízis is, bár nem elsősorban azért, mert megoldja a konfliktust, hanem mert az analitikus helyzet védeltséget nyújt a kritikussá válás során. Valójában nincs is különösebb megoldandó konfliktus, hiszen a Gyermeki részéről semmi kóros sincs abban, ha rosszul érzi magát, mert tovább élt, mint az apja. Ez csupán a “túlélési neurózis” speciális alesete – szinte mindenki érez ilyesmit, aki túlél ott, ahol mások meghalnak. A “háborús neurózisok”, a “Hiroshima-neurózis”, a “koncentrációtábor-neurózis” háttérében mindig az áll, hogy a túlélők büntudatot éreznek, mert ők megmaradtak, míg mások “helyettük” meghaltak.⁵ Ez az, ami megkülönbözteti embertársaitól azokat, “akik látták, hogyan ölnek meg másokat”. Ezt a tapasztalatot a Gyermeki sohasem heveri ki. A legjobb, amit tehetünk, hogy a Felnőtt ellenőrzése alá vonjuk az érzést, hogy a személy normálisan élhessen és engedélyt kapjon arra, hogy bizonyos fokig mégis élvezhesse az életet.

F · IDŐSKOR

Az idősök életerejét három fő tényező befolyásolja: (1) alkati adottságok, (2) fizikai egészség és (3) a sorskönyv típusa. Ugyanez a három faktor játszik szerepet abban is, milyen

életkorban öregszik meg valaki; ismerünk nyolcvanéveseket, akik vidáman futnak, mint a nyúl, és testi-lelki roncs negyvenéveseket. A testi felépítés egyfajta *vis maior*, melyet nem lehet szülői programozással befolyásolni. Néha a fizikai rokkantság is *vis maior*, máskor pedig sorskönyvi “nyereség”. A “Nyomorék” sorskönyvben mindkettő egyszerre. Maga a rokkantság bekövetkezhet ugyan valami elkerülhetetlen fizikai betegség okán is, ám tárt karokkal fogadják, hiszen a sorskönyv részeként érkezik, és segít beteljesíteni azt az anyai parancsot, hogy “Végezd kripliként!”. Néha ez megtörténik, amikor fiatal felnőttek elkapják a gyermekbénulást. Egy fiatalember így kiáltott fel a toloszékben: “Amikor megtudtam, hogy gyermekbénulásom van, szinte megkönnyebbültem, mintha már vártam volna, hogy valami ilyesféle történik velem!” Ha a fiatalember sorskönyve így kívánta, és a Természet nem segítette volna ki, akkor akár autókarambol révén is megbénulhatott volna. A Természetes megoldást persze könnyebb elfogadni.

Az idősebbek szintén megkönnyebbülhetnek a gutaütés vagy a koszorúér-elzáródás eljövetelekor, ám némileg más okból: nem azért, mert az ilyen betegség része volna a sorskönyvüknek, hanem mert megszabadítja őket attól, hogy örökké a sorskönyvi maceráikkal kelljen vesződniük. A bennük élő Gyermeki a “Faláb” vagy a “Kőszív” játszma jegyében így szólhat a saját Szülőijéhez: “Még Te sem várhatod el, hogy egy Falábú vagy Kőszívű szerencsétlen hurcolja a boszorkány átkaidat.” A Példabeli Jancsink szívében vagy agyában úszkáló vérrög láttán a legádázabb szülő is leteszi a fegyvert.

Ha a rokkantság kora gyermekkorban következik be, akkor két eset lehetséges: vagy pontosan beleillik az anya sorskönyvébe, vagy teljesen félreviszi azt. Ha beleillik, akkor a gyermek hivatásos nyomorékként fog majd felnőni, feltehetően valamely hivatásos segélyszervezet oltalma alatt (feltéve, hogy mindvégig rokkant marad, különben megvonják tőle a támogatást). Ez esetben az anya megtanul “szembenézni a dolgokkal”, és gyer-

mekét is megtanítja erre. Ha azonban a rokkantság nem illik bele az anya sorskönyvébe, akkor nem fogja megtanulni, hogy “szembenézzen a helyzettel”. Továbbra is keményen próbálkozik, akárcsak a gyermeke, s az eredmény a féllábú szvingtáncos, a dongalábú távolugró, az agysérült ortopédsebész (ezek mind a való életből vett példák). A hivatásos segélyszervezetek ilyenkor szárnyakat kapnak, és elbűvöli őket, hogy védencek (az ő segítségükkel) ilyen fantasztikus dolgokra képesek. Ha az anya sorskönyve nem olyan, hogy fizikailag vagy értelmileg sérült gyermekekre lenne hozzá szükség, és a gyermek rokkantsága súlyos fokú és hosszan tartó, akkor az anya élete sorskönyv-frusztráló tragédiává válik. Ha pedig az anya sorskönyve sérült gyermeket követel meg, ám a rokkantság csak enyhébb vagy korrigálható, akkor a gyermeket kényszerítik sorskönyv vezérelte tragédiába.

De térjünk vissza az időskorhoz. Még erős testalkatú és fizikailag egészséges emberek is képesek lehetnek arra, hogy már viszonylag fiatalon is a vegetálást válasszák, amennyiben “nyitott végű” sorskönyvvel rendelkeznek. Ezek az emberek rendszerint valamilyen nyugdíjon vagy járadékon tengetik életüket. A Szülői parancs az, hogy “Dolgozz keményen, és ne kockáztass!”, a nyereség pedig: “Utána pedig add fel!” Miután Jancsink keményen lehúzott húsz-harminc évet, ott áll, kezében a nyugdíjszelvényvel és a vállalati kollektívától kapott asztali lámpával, és fogalma sincs, most hogyan tovább. Mindeddig hűen követte a sorskönyvi előírásokat, ám ezek szépen elfogytak, Jancsi fejében nincs több program. Így hát Jancsink leül, és csendesen nézeledik, hátha arra jön valaki, mondjuk, például a Halál.

Itt felmerül egy érdekes kérdés: “Mit csinálunk azután, hogy itt járt és már el is ment a Mikulás?” Ha “Amíg” sorskönyvünk van, akkor a Miku leereszkedik a kéményből, és kezünkbe nyomja a Szabadságlevelet. Jancsink eleget tett a sorskönyvi követelményeknek, megszabadult az ellensorskönyv átkaitól, és most végre szabadon megetheti mindazt, amire kisfiúként óta

vágyott. A szabadság útja azonban rögös és veszélyes, amint ezt már a régi görögök is megmondták. A Boszorkány-Szülőtől megszabadult Jancsi hirtelen nagyon egyedül marad, védtelenné válik, és esetleg depresszióba zuhan. A jelenséget a tündérmesék is jól ismerik. Az átok nemcsak csapásokat és megpróbáltatásokat hoz, hanem védelmet is nyújt. Az átkot hozó boszorkánynak gondja van arra, hogy áldozata az átok időtartamára életben maradjon. Így védte Csipkerózsikát is a bozót száz éven keresztül. Amikor azonban felébredt, és lekoptatta magáról a boszorkányt, egy sor lehetetlen problémával találta szemben magát. A legkényelmesebb, ha az embernek kettős sorskönyve van – mondjuk, egy “Amíg” sorskönyv az egyik szülőtől és egy “Azután” sorskönyv a másiktól. Ennek egyik egyszerű példája a következő: “Nem lehetsz szabad mindaddig, amíg fel nem neveltél három gyermeket!” (anyai részről); és “Miután megszabadultál, kreatív leszel!” (apai részről). Zsuzsit tehát élete elsőrészében az anya irányítja és védelmezi, a másodikban pedig az apa. Jancsi esetében ugyanígy működik a dolog, csak fordított előjellel: először az apa a védelmező, később pedig az anya.

A vegetáló idősök három csoportba sorolhatók, melyek nem mentesek némi anyagi vonatkozástól. A vesztes sorskönyvek tulajdonosai hajléktalanszállókon vagy lerobbant szoba-konyhákban élnek – ők a szegény, szerencsétlen öregasszonyok és öregemberek. A nyeretlen sorskönyvűek lakótelepeken vagy falusi kockaházakban morzsolgatják napjaikat, ők a nénik és a bácsik. A nyertesek tágas belvárosi lakásokban vagy budai villákban hódolnak bogaraiknak, és vasárnaponként a Zserbóba járnak kávézni. Ők az idős hölgyek és urak.

A sorskönyvüket veszített idős emberek gyógymódja az engedély lenne, ám ezzel vajmi kevesen élnek. Ezer és ezer idős férfi él minden nagyvárosban, akik azt szeretnék, hogy legyen valaki, aki főz rájuk, beszél hozzájuk, és meghallgatja őket. Ezer és ezer idős asszony él minden nagyvárosban, akik azt szeretnék, ha főzhetnének valakire, beszélhetnének valakihez, és

meghallgathatnának valakit. Még ha netán társra is találnak, a pár egyik tagja sem él az alkalommal, hanem visszahúzódnak szürke otthonukba, és a tévét bámulják, vagy ölbe tett kézzel várják a kockázatmentes, büntelen halált. Ezt az anyai parancsot kapták kisgyerekkorukban, és ezt követik hetven-nyolcvan év múltával is. Heti egy-két lottószelvénynél sohasem hazardíroztak többet, hát miért tennék kockára mindenüket éppen most? Pláne egy ilyen gonosz világban! A sorskönyv bevégeztetett, ám a régi jelszó tovább él. Így hát, ha becsenget a Halál, örömmel nyitnak neki ajtót. A sírkő elülső oldalán majd ez áll: “Megtért őseihez”; a hátoldalán pedig: “Mindig jó voltam, és sohasem tettem próbára a szerencsémemet.”

Azt rebesgetik, hogy a jövő évezredben a gyermekeket lombikban tenyésztik majd, az állam és a szülők megállapodása alapján, pontos genetikai programok szerint. Ma pedig az a helyzet, hogy a gyerekeket ugyanúgy lombikban tenyésztik, az állam és a szülők megállapodása alapján, pontos sorskönyvi programok szerint. A sorskönyvi programtól könnyebb megszabadulni, mint a genetikaitól, mégis nagyon kevesen élnek e lehetőséggel. Akiknek ez sikerül, azoknak sokkal érdekesebb sírfeliratuk lehet. A szokásos kegyes sírfeliratok marslakó nyelven nagyjából annyit üzennek: “Lombikban nevelkedtem, most urnában gugolok.” A kolumbárium-lakótelepek és a sírkő-városnegyedek végeláthatatlan sorát csak nagy néha töri meg egy-egy üdítő felirat: “Palackba gyömöszöltek – de kiugrottam!”

G · A VÉGSŐ ÓRA

Aki meghal, annak számára a halál nem aktus, még csak nem is esemény. Ám annál inkább az a túlélők számára! Nevezzük a nevé: nem más ez sem, mint tranzakció. A náci haláltáborokban a fizikai horrort lelki horrorral ötvözték: a gázkamrában nem volt emberi méltóság, nem volt önkifejezési

lehetőség, nem volt semmi. Ez a *vis maior* esemény megszűntette a tranzakció lehetőségét, és elvette az emberektől annak esélyét, hogy méltósággal játszassák el Életük Végső Jelenetét. Meg kell jegyeznünk, hogy ez a Végső Jelenet az, amelyre bizonyos értelemben az emberi élet egésze kihegyeződik.

A sorskönyvanalízis e pontján az alábbi kérdés érvényes: “Kik állnak majd a halottas ágyadnál, és mik lesznek a végső szavaid?” A kiegészítő kérdés pedig: “Mik lesznek az ő végső szavaik?” Az első kérdésre rendszerint olyan válasz érkezik, hogy “Megmutattam nekik” – a “nekik” ez esetben a szülőkre vonatkozik; férfiak esetében főként az anyára, nők esetében az apára. A válasz pedig kétféleképpen értendő: “Megmutattam nekik, hogy megtettem, amit akartak”, vagy “Megmutattam nekik, hogy nem tettem meg, amit akartak”.

A fenti kérdésre adott válasz lényegében Jancsinek életcéljának summázata, s egyben hatalmas eszköz a terapeuta kezében, melynek segítségével szétrombolhatja Jancsi játszmáit, és kiragadhatja őt a sorskönyv fogságából:

“Szóval az egész életed arról szól, hogy megmutasd nekik, hogy mindvégig egész jól voltál, miközben sértettséget, rémületet, dühöt, kisebbségi érzést vagy büntudatot éreztél. Nagyon helyes. Ez lesz tehát számodra a legnagyobb elégtétel – feltéve, ha végig akarod csinálni. Ám lehet, hogy ki tudunk ókumlálni valami értelmesebb életcél is neked.”

A halálos ágyon eljátszandó jelenet részét alkothatja a házasság rejtett avagy sorskönyvi szerződésének is. A férjnek vagy a feleségnek jól kidolgozott elképzelése lehet arról, hogy a másik partner fog előbb meghalni. Ez esetben a házastárs kiegészítő sorskönyvvel rendelkezik, és kötelezően valami ilyesféle halált tervez magának. Így remekül kijöhetnek egymással, és elégedett nyugalomban morzsolgathatják napjaikat. Ha azonban mindketten azt a képet dédelgetik magukban, hogy úgyis majd a másik hal meg előbb, akkor a sorskönyvek ebben a vonatkozásban keresztesződnek. Az érettebb kor éveit ilyenkor rendszerint perle-

kedésben telnek, még akkor is, ha a pár sorskönyve más vonatkozásban egymást kiegészítő jellegű (ez utóbbi mindenképpen szükséges ahhoz, hogy a házasság egyáltalán létrejöhessen). A nehézségek akkor tetőznek, ha a pár egyik tagja megbetegszik vagy megrokkban. A haláljelenetre alapozott közös sorskönyv az idős férfi-fiatal nő felállásban a legáltalánosabb. Még ha igazuk van is a cinikusoknak, amikor azt állítják, hogy a nő csak a pénzért ment hozzá a férjhez, a sorskönyvi jelenet legalább ilyen fontos: a nő mindig a férje oldalán áll majd veszély idején, és valószínűleg odaadón fogja ápolni, ám ügyelni fog arra, hogy le ne csússzon a végső tranzakciós nyereségről. Ha a férfi a lelke mélyén megérzi ezt, akkor a házasság biztonsága nagyon vékony kötélen fog egyensúlyozni, hiszen nem könnyű együtt élni olyavalakivel, aki a halálunkra vár. Ugyanezt a kettős nyereséget magában hordozó jelenséget fiatal férfi és idősebb nő házasságában is megfigyelhetjük, bár az efféle esetek ritkábban. Az is nyilvánvaló, hogy az eredeti sorskönyvi vázlat szerint az idős férj helyén az apa, az idős feleség helyén pedig az anya szerepel.

H · AZ AKASZTÓFAHUMOR

A tényleges haláljelenet vagy *vis maior*ból, vagy a sorskönyvi utasításból ered. A sors könyörtelensége folytán lesújtó, betegség vagy erőszak okozta korai halál nem más, mint rideg és egyszerű tragédia. A sorskönyvi halált azonban csaknem mindig akasztófahumor fűszerezi. Az ajkán mosollyal meghaló férfi mindig sorskönyvi halált hal, és mosolya azt üzeni: “Na, anyám, most beteljesítem a parancsodat, haha. Remélem, most boldog vagy.” A tizennyolcadik századi londoni gazfickók az akasztófahumor igazi nagymesterei voltak. Szinte sportot űztek abból, hogy egy frappáns utolsó mondással szórakoztassák a bitófa körül ácsorgó nézőközönséget.⁶ E vagányok halála az anyai parancsot követte: “Akasztófán végzed te is, fiam, mint az apád!” Sok

híres ember utolsó szavai ugyancsak viccesek voltak, hisz összhangban álltak az anyai jóslattal: “Híres emberként fogsz meghalni, fiam.” A *vis maior* folytán lesújtó halált nem jellemzik efféle komolytalanságok, hiszen ez ellentétben áll az anyai paranccsal: “Éljél soká!” vagy “Halj meg boldogan!” A német koncentrációs táborokban nem születtek akasztófahumor-történetek (legalábbis amennyire én tudom). Egy további speciális parancs még az, hogy “Élvezd a halált, ahogy az életet is élvezted!” – ez akkor is megengedi a halálos ágyon elmondott viccet, ha a halál korábban következik be, mint ahogyan azt az anya tervezte. Az efféle vicc részben arra is szolgál, hogy megkönnyítse az anya gyászát a későbbiekben.

A fentiekből kiviláglik, hogy Jancsi élettartamát és halálának módját a boszorkány szülő tervezi meg, és Jancsi úgy irányítja saját belső és külső lázadásait, hogy végül is a saját elhatározásából teljesíti be a szülői parancsot.

I · A POSZTUMUSZ JELENET

A sikerre épített sorskönyvek tulajdonosai rendszerint elég jó valóságérzéssel képesek elképzelni a haláluk utáni jelenetet. Ha Jancsi létrehozott egy nagy szervezetet, jelentős eredményeket vagy sok gyereket és unokát hagyott maga után, akkor tudja, hogy életműve túléli őt, és hogy az ebben érintett személyek elkísérik majd utolsó útjára is.

A tragikus sorskönyvek gazdái patetikus tévedésbe eshetnek a haláluk utáni történéseket illetően. A romantikus öngyilkos azt gondolhatja: “Milyen szomorúak lesznek majd!” – és bánatos, érzelmes temetést képzel magának, amely aztán vagy bekövetkezik, vagy nem. A mérges öngyilkos felkiálthat: “Na, most ellátom a bajukat!” – és mekkorát csalódhatna, ha látná, hogy a családja nagyon is megkönnyebbült, hogy ő végre félreállt az útból. A “Most majd megmutatom nektek!” típusú öngyilkos

nagyot csalódna, ha csupán a halálozási rovatban olvasná apró betűvel a nevét. Aki pedig a saját jelentéktelenségének és feleslegességének érzésétől hajtva öli meg magát, akár címlapsztori is lehet, ha menet közben beüt valami izgalmas baki. Kudarcot vallhat az a férfi is, aki azért áldozza fel magát, hogy a felesége hozzájusson az életbiztosítási pénzhez, ha nem elég tüzetesen olvassa végig a kötvény szövegét.

Semmivel sem jobban bejósolhatóak annak következményei, ha önmagunkat öljük meg, mint ha valaki mást. A katonák és a gengszterek talán kivételek, de általában igaz az, hogy a halál, akár a sajátunk, akár a másé, nagyon szegényes módja az életproblémák megoldásának. Mindenesetre fel kell hívnunk az öngyilkosjelöltek figyelmét arra, hogy a halálnak van két sérthetetlen alaptörvénye: (1) A szülő nem halhat meg addig, amíg gyermeke el nem éri a tizennyolc éves kort; és (2) A gyermek nem halhat meg addig, amíg legalább az egyik szülője életben van.

A kiskorú gyermek vagy élő szülő nélküli emberek esetét egyéni alapon kell elbírálni. Ám minden páciensünkkel szilárdan meg kell ígertetni, hogy nem szegi meg a fenti két szabályt, amennyiben azok vonatkoznak rá. Hasonló fogadalmat kell tétetni arra vonatkozóan is, hogy a páciens semmiféle módon nem fog visszaélni a terapeutától kapott gyógyszerrel (például nem használja azt öngyilkosság előidézésére).

J · A SÍRKŐ

Akárcsak a trikónak, a sírkőnek is két oldala van. Ezzel kapcsolatban a következő két kérdést tesszük fel: “Mit gondol, mit fognak a sírkövére írni?”, és “Maga mit írna a saját sírkövére?” A tipikus válasz általában ilyesmi: Azt fogják mondani: “Jó gyermek volt”, én pedig azt mondom majd: “Keményen próbálkoztam, de nem sikerült.” Az “ők” mindig a szülőket vagy szülőfigu-

rákat jelenti. Az őáltaluk alkotott sírfelirat az ellensorskönyv, míg a páciens saját szlogenje maga a sorskönyvi gátló parancs – ami a fenti példában így hangzott: “Próbáld meg keményen, de ne-hogy sikeres legyél!” Így a sírkő mindenképpen csak jót mond a halotról, hiszen az egyik oldal azt jelzi” hogy az illető beteljesítette az ellensorskönyvében foglalt parancsokat, a másik pedig tudtunkra adja, hogy ugyanakkor engedelmes gyermek is volt, aki hűen követte az anya részéről kiadott sorskönyvi utasítást, lett légyen az bármilyen bátorító vagy csüggesztő.

Annak is megvan a maga jelentése, ha a páciens azt mondja, hogy a sírkövére semmi sem lesz írva. Aki megpróbál kibújni a halál felelőssége alól, az ugyanígy van az étellel is. A terapeutának azonban mindenképpen meg kell kísérelnie, hogy kicsikarjon valamiféle választ. Segíthetnek a következő kérdések: “De ha mégis lenne sírfelirat, mi lenne az?” és “Kérem, most itt helyben találjon ki egyet.”

K · A VÉGRENDELET

Bármit is fantazialunk arról, mi fog történni a halálunk után, a végakaratumk és az utánunk maradó posztumusz papírok még egy utolsó esélyt adnak a nyereségre. Vannak köztünk olyanok, akiknek egész élete valamely valótlanúságra vagy rejtett kincsre épül, melynek igazi természetére csak a halála után derül fény – ez az utólagos győzelem az utókorral játszott játék. Számos történelmi példát sorolhatnánk: rejtett tehetségek, akik csak akkor kerülnek napvilágra, amikor előkerül a kézirat vagy a festmény a padlás zugából, vagy nemes jellemek, kiknek jótéteményei csak a végrendeletből válnak világossá. A titkos gazdagság vagy a titkos csőd ugyancsak kiderülhet a végrendeletből. A végakaratumk remek eszköz arra, hogy jól kitoljunk szeretteinkkel. Ennek legismertebb példája az anya, aki a vagyont a hűtlen lányára hagyja, a hűségeset, az őt odaadóan ápolót pedig kisem-

mizi. Néha az is csak a végrendeletből derül ki, ha valakinek két felesége vagy titkos szeretője volt. A terápiás kérdés itt az, hogy “Mi lesz a végakaratom legfőbb eleme?” és “Mitől fognak a legjobban megglepődni azok, akiket hátrahagysz?”

Végigkövettük Példabeli Jancsinek sorskönyvét a születéstől a haláláig. Ám még sok-sok érdekességről szót kell ejtenünk, mielőtt rátérnénk arra, miképpen gyógyulhatunk ki a sorskönyvünkből.

1 Steiner, C. M. “The Alcoholic Game,” *Transactional Analysis Bulletin* 7:6-16, 1968. január.

2 Karpman, S. “Fairy Tales and Script Drama Analysis.” *Transactional Analysis Bulletin* 7:39-43, 1968. április

3 Berne, E. *Games People Play*. Loc cit.

4 Például a gyász okozta idő előtti halál, melyet W. D. Rees és S. G. Lutkins a *British Medical Journal*ban (4:13, 1967. október 7.) írt le, és a *Current Medical Digest* (1968. március) hasábjain foglalt össze.

5 Lifton, R. J. *Death in Life*. Random House, New York, 1968.

6 Cf. Grose, F. *A Classical Dictionary of the Vulgar Tongue*. Digest Books, Northfield, Illinois, 1971.

HARMADIK RÉSZ

HOGYAN MŰKÖDIK A SORSKÖNYV?

TIZENEGYEDIK FEJEZET

A sorskönyvek típusai

A · NYERTESEK, NEM NYERTESEK ÉS VESZTESEK

A sorskönyveket úgy tervezik, hogy élethossziglan kitartsanak. Két szilárd alapon nyugszanak: gyermekkori döntéseinken és a szüleink által belénk táplált programokon. Ez utóbbiak folyamatos megerősítésre és karbantartásra szorulnak. Ez történhet úgy, hogy ténylegesen fennmarad a mindennapos szülő-gyermek kapcsolat, például a fiúk az apjuk üzletébe mennek dolgozni, vagy a lányok naponta órákig cseverésznek telefonon a mamájukkal. A rendszeres levelezés finomabb manipulációk révén működő, rafináltabb, ám éppolyan hatásos módszer. A szülők halála után a sorskönyvi instrukciók hatóereje valósággal fellángol.

Amint már említettük, a sorskönyv nyelvén a veszteseket Békának¹, a nyerteseket Hercegnek vagy Hercegnőnek nevezzük. A szülők vagy nyertesnek, vagy vesztesnek igyekeznek nevelni gyermekeiket. Lehet, hogy azt akarják, hogy gyermekük “boldog” legyen az általuk választott alakzatban, ám – néhány esetet kivéve – semmiképpen sem szeretik, ha a gyermek ki-be ugrándozik egyik szerepből a másikba. A Béka anyukája boldog békát igyekszik faragni a lányából, de minden olyan kísérletet letilt, amelyben a hercegnői szerepre való ácsingózás akár csak nyomokban is fellelhető. (“Mit képzelsz, ki vagy te?”) A Herceg papája is persze boldog hercegnek örvendezne, de inkább látná fiát boldogtalan hercegnek, mint akár a legboldogabb békának. (“Hogyan tehetted ezt velünk? Hiszen mi mindig mindent megadtunk neked...”)

A sorskönyvvel kapcsolatban legelőször is azt kell megállapítanunk, nyertes-e vagy vesztes. Ezt nagyon könnyen felismerhetjük az illető beszédjéből. A nyertes ilyesmiket mond: “Hiábaztam, de ez nem fog még egyszer előfordulni”, vagy “Most már tudom, hogyan kell csinálni a dolgot”. A vesztes azt mondja: “Bárcsak...”, “Talán jobb lenne, ha mégis inkább...”, “Igen, de...”. Aztán vannak még a nem nyertes sorskönyvek – gazdáik szívósan munkálkodnak, de nem a győzelemért, hanem csak azért, hogy egyensúlyban maradjanak. Kedvenc szavuk a “De legalább...” – úgymint “De legalább nem történt nagyobb szörnyűség”, vagy “De legalább ezért az egyért hálás lehetek...” A nem nyertesek ideális csapattagok, derék alkalmazottak és hű szolgák, lévén lojálisak, szorgalmasak és hálásak, és óvakodnak attól, hogy bajt keverjenek. Kellemes társas lények, a közösség békeangyalai. A nyertesek csak közvetetten okoznak bajt a világnak, például, ha egymás közti harcaikba ártatlan kívülállókat (néha embermilliókat) rángatnak be. A vesztesek okozzák a legtöbb problémát önmaguknak és a világnak is. Ők akkor is vesztesek maradnak, ha netán a csúcsra jutnak, és a történet végén másokat is magukkal rántanak a mélybe.²

A nyertes olyan személy, aki teljesíti a világgal és önmagával kötött szerződését. Ha belekezd valamibe, azt el is végzi. Lehet, hogy úgy dönt, szert tesz százezer dollárra, négy percen belül fut le egymérföldnyi távot, vagy megszerzi a doktori fokozatot. Ha eléri célját, nyertesnek tekintjük. Ha adósságot csinál, kifiticamítja a lábát a zuhanyozóban, vagy lemorzsolódik az egyetemről, akkor vesztes. Ha keres tízezer dollárt, négy perc öt másodperc alatt futja a mérföldet, vagy csak simán lediplomázik, akkor a “de legalább” típusba tartozik: nem vesztes, csak éppen nem nyertes. A lényeg, hogy ő maga tüzi ki a célt. Ez rendszerint Szülői programozás alapján történik, ám a végrehajtó mindig a Felnőtt én. Hangsúlyozom, hogy aki négy perc öt másodpercet akar futni, és meg is futja, az nyertes, de aki három perc ötvenkilenc másodpercet tűz ki, és csak négy perc öt másodpercet fut,

az vesztes még akkor is, ha teljesítménye jobb, mint kisebb ambíciójú társaié. Rövid távon az történik, hogy a nyertes lesz a csapatkapitány, ő jár a bálkirálynővel, és ő nyeri meg a pókerjátzmát. A nem nyertes sosem kap labdát, a bálkirálynő udvarhölgyével randevúzik, és pénzénél marad a pókerparti végén. A vesztest be sem veszik a csapatba, nem randevúzik senkivel, és ingét-gatyáját elveszti a pókerben.

Fontos még továbbá, hogy a második helyezett csapat kapitánya is ugyanolyan nyertes lehet, mint az elsőé, hiszen mindenkinek jogában áll megválasztania, melyik ligában játszik és milyen szint elérését tűzi ki magának. A jelenség végletes példája, ha valaki “egyetlen fillér nélkül megél az utcán, és nem betegszik meg”. Ez valódi teljesítmény. Aki erre képes, az nyertes. Aki megpróbálja, de megbetegszik, az vesztes. A tipikus, klasszikus vesztes az, aki minden különösebb ok nélkül betegségbe vagy bajba sodorja magát (mint például a harmadik fejezetben Della). Ha jó oka van a vesztesre, akkor például sikeres mártír lehet belőle – ez a legjobb módja annak, hogy vesztes révén váljunk nyertessé.

A nyertes tudja, mi lesz a következő lépése, ha veszít, ám nem beszél erről; a vesztesnek fogalma sincs, mit tesz majd, ha veszít, de sokat fecseg arról, mi lesz majd, ha nyer. Ezért néhány perc alatt mindig kiszűrhetjük a nyerteseket és a veszteseket a kártyaasztalnál, a tőzsdén, az otthoni perpatvarban vagy a családterápia során.

Az alapszabály tehát úgy szól, hogy a nyertes sorskönyv nyereségét a gondoskodó Szülőiből induló ellentétes sorskönyvi szlogen adja meg. A nem nyertes sorskönyv az Irányító-Szabályozó Szülőiből indul, és parancsok során jut el a végkifejlethez. A vesztest letérítik a helyes útról a szülei Őrült Gyermekejének provokációi és mesterkedései, s ezután saját önpusztító Démonjának karmaiba kerül.

B · A SORSKÖNYVI IDŐFOLYAMAT

A nyertes és a vesztes sorskönyvek egyaránt arra szolgálnak, hogy kitöltsék a szülőszobában felhangzó sírós Helló és a halálos ágyon elrebegett végső búcsúszó közötti időt. Életünket úgy éljük le, hogy csináljuk vagy nem csináljuk a dolgokat; soha nem csináljuk, mindig csináljuk, nem csinálunk semmit valami előtt vagy valami után, újra és újra megcsináljuk, vagy addig csináljuk, amíg végül már nem marad semmi tennivalónk. Eszerint léteznek “Soha”, “Mindig”, “Addig, amíg”, “Azután”, “Újra és újra” és “Nyitott végű” sorskönyvek. Ezt görög mitológiai alakok történeteiből érthetjük meg, minthogy a görögöknek remek érzékük volt az ilyesmihez.

A “Soha” sorskönyvet Tantalosz személyesíti meg, akinek az volt a végzete, hogy örök időnkig éhezzen és szomjazzon, holott karnyújtásnyira volt tőle az étel és az ital. Az ilyen sorskönyvek tulajdonosai szülői tiltást hordoznak: állandó kísértések közepette soha nem tehetik meg, amire a legjobban vágynak. A bennük lakozó Gyermekek nem meri megtörni a Szülői átkot, s ezért tantaloszki kínokat szenvednek.

A “Mindig” sorskönyv példája Arakhné, aki hímzőversenyre hívta ki Athéné istennőt, aki büntetésből pókká változtatta őt, és arra kárhoztatta, hogy örökké hálót szőjön. Az ilyen sorskönyveket kicsinyesen gonosz szülők gerjesztik, aki azt mondják gyermeküknek: “Na, ha ezt akartad, akkor örök életben csináld is ezt.”

Az “Addig, amíg” sorskönyvet Jaszón története példázza, akinek azt mondták, nem lehet király mindaddig, amíg bizonyos feladatokat végre nem hajt. A kellő időben elnyerte jutalmát, és volt tíz boldog éve. Hasonló sorskönyvet követett Héraklész: nem válhatott istenné, csak miután húsz évet rabszolgaságban töltött.

Az “Azután” sorskönyv Damoklész mintájára épül. A király evett-ivott, mulatozott mindaddig, amíg észre nem vette, hogy egy hajszálon lógó kard függ a feje fölött. Az “Azután” sors-

könyv mottója: “Egy kicsit még jól érezheted magad, de aztán csőstül jönnek a bajok.”

Az “Újra és újra” sorskönyv hőse Sziszifusz. Az volt a sorsa, hogy egy nehéz követ görgessen fel a hegyoldalra, de amint a csúcshoz ért, a kő legördült a völgybe, ő pedig kezdhette újra az egészet. Ez a klasszikus “Majdnem megcsináltam” sorskönyv, melyben egyik “Bárcsak...” jön a másik után.

A “Nyitott végű” sorskönyv a nem nyertes távolba merengők világa, amely Philémón és Baukisz történetével illusztrálható. E kedves emberpárt az istenek jutalomból babérfává változtatták. Idős emberek, akik beteljesítették szüleik parancsait, a hátralévő életükben nem tudnak mit kezdeni magukkal. Növényként vegetálnak, vagy őszi falevélként sodródnak a szélben. Ez a sorsa sok-sok anyának, akinek kirepültek a fészekből a gyermekei, és sok-sok nyugdíjas férfinak, aki a vállalat szabályainak és szülei parancsainak értelmében leszolgálta a maga harminc-negyven évét. Az “Életet az éveknek” klubokban hemzsegnek az olyan hervadt párok, akik megírván sorskönyvüket, letevék a tollat immár. Utolsó utáni felvonásként még álmodozhatnak az Ígéret Földjéről, ahol a külső sávban végigdöcöghetnek a Trabantjukkal anélkül, hogy leszorítaná őket az útról egy csapat örülten motorozó tinédzser. “Bezzeg én milyen gyámoltalan és tisztelettudó voltam kamaszkoromban”, mondja a Papa, “de manapság...” Mami pedig rábólint: “Te még csak nem is sejtet, hogy ezek... Pedig mi mindig milyen rendesen...”

C · A SZEX ÉS A SORSKÖNYVEK

A fenti sorskönyvtípusoknak megvan a maguk szexuális oldala is. A “Soha” sorskönyv megtilthatja a szerelmet és a szexet vagy mindkettőt. Ha csak a szerelmet tiltja le, de a szexet nem, az jó ajánlólevél a promiszkuitásra, ezt gyakorolják a matrózok, a katonák és a világjárók, ebből élnek a prostituáltak. Ha

letiltja a szexet, de a szerelmet nem, abból lesznek a papok, szerzetesek, apácák és az árva gyermekek nevelő szülei. A fűvel-fával szeretkező emberek tantaloszki kínokat szenvednek az igaz szerelmesek és a boldog családok láttán, a fennkölt emberbarátok pedig néha igencsak szeretnének “kirúgni a hámból”.

A “Mindig” sorskönyveket olyan fiatalok testesítik meg, akiket elűztek otthonukból olyan bűnökért, amelyeket azért követtek el, mert a szüleik belehajszolták őket. “Ha felcsináltak, hát pusztulj innét, és keresd meg a kenyeredet az utcán”, “Ha drogozni akarsz, hát csak tessék, legyél csöves” – ilyesmik. Lehet, hogy az apa, aki kikergeti lányát a viharba, buja gondolatokat táplált vele kapcsolatban, amikor a kislány még csak tízéves volt (tíz? nyolc?), s az apa, aki elűzi szipuzáson kapott fiát, bánatában jól lerészegedik aznap este.

A szülői programozás hangja az “Addig, amíg” sorskönyvekben a leghangosabb, mivel jórészt nyílt parancsokat tartalmaz: “Nem élhetsz nemi életet, amíg meg nem házasodtál, és nem házasodhatsz meg, amíg gondot kell viselned anyádra (vagy amíg be nem fejezed az egyetemet).” Az “Azután” sorskönyvben is erősen érezhető a szülői hatás, és a Damoklész-kardon jóllátható a felirat: “Ha majd megházasodsz és gyerekeid lesznek, te is megtudod, hol lakik az Úristen!” A jelen tennivalók nyelvére lefordítva ez annyit tesz: “Szakítsd le az élet virágait most, amíg még teheted.”

Az “Újra és újra” sorskönyv az örök menyasszony története, és mindazoké, akik újra és újra próbálkoznak, ám sohasem érnek el sikert. A “Nyitott végű” sorskönyvek olyan öregembereket és öregasszonyokat termelnek, akik különösebb megbánás nélkül veszítik el ifjúkori vitalitásukat, és megelégszenek azzal, hogy esténként a múltba révednek a kandalló mellett. Az ilyen sorskönyvek asszonyai megváltásként várják a menopauzát, mert az “megoldja szexuális problémájukat”, s az ilyen férfiak a klimax végén hálásan felsóhajtanak, hogy végre megszabadultak “szexuális kötelezettségeiktől”.

Ha intimebb szintre ereszkedünk, elmondhatjuk, hogy a fenti sorskönyvek a tényleges orgazmus kérdésébe is keményen beleszólnak. A “Soha” sorskönyv nemcsak vénlányokat és agglegényeket, prostituáltakat és striciket termel, hanem olyan frigid nőket is, akik soha életükben egyetlenegyszer sem jutottak el a csúcsra, és olyan impotens férfiakat, akik csak akkor képesek orgazmusra, ha szerelemnek nyoma sincs a láthatáron. Már Freud is leírt egy esetet, amelyben a férfi kizárólag a feleségével volt impotens, prostituáltakkal azonban koránstem. A “Mindig” sorskönyv fehérmájú nőket és Don Juanokat produkál.

Az “Addig, amíg” sorskönyv tipikus főfigurája az agyonhajszolt háziasszony és a fáradt üzletember. Egyikükben sem gerjed nemi vágy mindaddig, amíg egyetlen mosatlan edény csúfítja a konyhát, vagy amíg el nem ment az asznapi utolsó megrendelés. Ők még a legintimebb pillanatokban is képesek felugrani, hogy eltáncolják a “Nyitva felejtett hűtőszekrény” vagy az “Előjegyzési naptár” című játszmát.

Az “Azután” sorskönyv a rettegés miatt teszi tönkre a nemi életet. A nem kívánt terhességtől való félelem például lehetetlen-né teszi a nő számára az orgazmust, a férfinál pedig korai magömléshez vezet. A megszakított közösülés már kezdettől fogva ugrásra kész állapotban tartja a pár mindkét tagját, és azt eredményezi, hogy a nő izzadtan és csalódottan “ott marad”, hacsak a pár a kielégülés érdekében nem folyamodik más, a terhesség szempontjából veszélytelenebb eszközökhöz. Megjegyzem, a “kielégülés” szó már eleve jelzi, hogy valami nincs rendben e téren, hiszen a jó orgazmus olyasvalami, amit e szócska csak igen haloványan jellemez.

Az “Újra és újra” sorskönyv azokra a vesztes nőkre jellemző, akik a szeretkezés során egyre magasabb izgalmi szintre jutnak, ám az orgazmus kapujában partnerük hirtelen “elmegey”, és ők megint csak “úgy maradnak”. A jelenet hosszú éveken át akár minden éjjel megismétlődhet. A “Nyitott végű” sorskönyv olyan idősebb emberekre jellemző, akik mindig is fásasztó kötelesség-

nek tekintették a szexet. Életük delén túljutva már “túl öregnek” érzik magukat a nemi élethez, használaton kívüli mirigyeik el-sorvadnak, s ugyanez történik a bőrükkel, az izmaikkal és az agyukkal is. Innentől már semmi egyéb dolguk nincs, mint hogy kitöltsék valamivel az időt, amíg nemi vezetékeik véglegesen be-rozsdásodnak. A Nyitott végű sorskönyvnek nincs időhatára: az élet utolsó pillanatáig eltarthat.

Az ember nemi képességeit, teljesítményét és nemi ösztönei-nek intenzitását részben meghatározza az öröklődés és a szer-vezet vegyi háztartása, de a gyermekkorban hozott döntések és a szülők által besulykolt programok és parancsok sokkal erősebb hatást gyakorolnak minderre. Így hatéves korunkig nem csupán későbbi szexuális tevékenységünk minősége és gyakorisága, ha-nem szeretetképességünk is nagymértékben eldől. Úgy vélem, a nőkre még fokozottabban érvényes mindez. Vannak, akik na-gyon korán eldöntik, hogy ha felnőnek, anyák szeretnének lenni. Mások ugyanebben az életkorban úgy határoznak, hogy örökre szűzek vagy szűz menyasszonyok maradnak. A szexuális tevé-kenység mindkét nemnél olyannyira folyamatosan összegaba-lyodik a szülői véleményekkel, a felnőtt óvatossággal, a gyer-mekkori döntésekkel, a társadalmi nyomással és a szociális félel-mekkel, hogy ez elnyomja, tönkreteszi, eltorzítja, félresiklatja és összezagyválna a természetes készletéseket és biológiai cikluso-kat. Ennek pedig az az eredménye, hogy bármi is legyen az, amit szexnek nevezünk, az nem más, mint a játszmaviselkedés esz-köze. A görög mítoszok egyszerű tranzakciói, az olümposzi vilá-got elszorakoztató trükkök és cselszövések később sorskönyvek alapjává válnak, és bevonulnak a népmesékbe és tündérme-sékbe. Így lesz Európából Piroska, Perszephonéból Hamupipőke, Odüsszeuszról pedig békává változtatott ostoba herceg.

D · ÓRAIDŐ ÉS CÉLIDŐ

A társas időtöltés lehetőségeit a 2. fejezetben tárgyaltuk. A visszahúzódások, rituálék, időtöltések, tevékenységek, játzmák és az intimitás közös vonása, hogy mindegyikben szerepel egy vagy több átkapcsolási pont. Hosszabb távon a sorskönyveknek is megvan ez az átkapcsolási pontja: ekkor váltanak szerepet a szereplők a drámaháromszögben.

Richard Schechner tudományos alapossággal elemezte a színpadi idő természetét.³ Az általa talált jellemzők a való életben játszott sorskönyvek dramaturgiájára is érvényesek. Schechner kétféle időtípust különböztetett meg, a pontos időt és az eseményidőt. A pontos idő az, amit órával vagy naptárral mérünk. A cselekmény adott időpontban kezdődik és végződik, az előadásnak szabott ideje van, akárcsak a futballmeccsnek. A sorskönyvanalízisben ezt óraidőnek hívjuk. Az eseményidő a cselekvés idő világa, és az óraidőtől független jelenség. Mi ezt célidőnek nevezzük, mert azon van a hangsúly, hogy egy adott cselekvés mennyi idő alatt megy végbe. Az óraidő és a célidő kombinálódhat is, mint például a bokszmeccsen. A meccs befejeződhet úgy is, hogy egyszerűen lejár az adott menet óraideje, de végződhet az eseményidőn belül kiütéssel is.

Schechner gondolatai nagyon hasznosak a sorskönyv-analitikus számára, különösen a “Lehet” és a “Nem lehet” sorskönyvek elemzésekor. A házi feladatát készítő gyermek öt különböző utasítást kaphat. “Sok alvásra van szükséged, ezért este kilenckor abbahagyhatod a tanulást.” Ez “Óraidejű Lehet” utasítás. “Sok alvásra van szükséged, ezért nem maradhatsz fenn este kilenc után.” Ez az “Óraidejű Nem Lehet”. “A házi feladatod fontos, ezért fenn maradhatsz és befejezheted.” Ez a “Célidejű Lehet” instrukció. “A házi feladatod fontos, ezért nem fekhatsz le, amíg be nem fejezted.” Ez a “Célidejű Nem Lehet”. A két “Lehet” felszabadítólag, a két “Nem Lehet” idegesítően hat, de egyik sem bénítja meg a gyermeket. Ha azonban úgy szól az

utasítás, hogy “Este kilencre be kell fejezned a házi feladatodat, hogy időben lefekhess”, abban az óraidő összekeveredik a célidejűvel, és előáll a “Siess!” parancs. A fenti instrukciók különféleképpen hatnak a gyermek házi feladatára és alvására, felnőttkorában pedig meghatározzák a munkával és alvással kapcsolatos szokásrendszerét. A Marslakó szemével nézve a gyermekre gyakorolt hatás persze egészen különböző lehet attól, amit a szülők el akartak érni. Az Óraidejű Nem Lehet utasítás végződhet például krónikus álmatlansággal, a Célidejű Nem Lehet pedig egy szép napon ideg-összeroppanással. (A 6. fejezetben említett Karcsi bácsi Célidejű Nem Lehet-ben élt, és szerencsére pszichoterápiába jött, ahelyett, hogy az intenzív osztályon kötött volna ki. Mások inkább az infarktust választják.)

Ez az egész azért fontos, mert belátást nyújt abba, miképpen gazdálkodnak a sorskönyvi emberek az életidejükkel. A “Negyvenéves korodig élhetsz” sorskönyv (Óraidejű Lehet) rohamos élettempót idéz elő; az “Addig élhetsz, amíg meg nem hal a feleséged” (Célidejű Lehet) arra ösztönzi gazdáját, hogy minél tovább életben tartsa a feleségét. A “Nem teheted meg, amíg nem találkozol a megfelelő férfival” (Célidejű Nem Lehet) sorskönyv tulajdonosa egész életét férfiak utáni szaladgálással tölti, míg a “Nem teheted meg, amíg nagykorú nem leszel” (Óraidejű Nem Lehet) típusú személynek minden egyébre marad ideje. Ez a gondolatmenet azt is megmagyarázza, miért élnek egyesek állandóan az idő szorításában, amíg mások szép nyugodtan és célvezérelten tevékenykednek.

1 Young, D. “The Frog Game”. *Loc. cit.*

2 Berne, E. *Sex in Human Loving*. Simon & Schuster, New York, 1970.

3 Schechner, R. *Public Domain*. The Bobbs-Merrill Company, New York, 1969. 2. fejezet.

TIZENKETTEDIK FEJEZET

Sorskönyvtípusok

A sorskönyv olyan mesterséges rendszer, amely korlátozza spontán és kreatív megnyilvánulásainkat, ugyanúgy, ahogy a játshmák is a spontán és kreatív intimitást korlátozó mesterséges rendszerek. A sorskönyv afféle jégvirágos üvegablak, amelyet szüleink állítanak közénk és a világ közé. Ezen át bámulunk ki az Életbe, s ezen át bámul be ránk az Élet. Egy másik hasonlattal élve azt mondhatjuk, a sorskönyvvezérelt emberek kapcsolata olyan, mint ha két bűvár próbálna beszélgetni a folyó alján a felkavart iszapban. A Marslakó olyan lény, akinek legalább belülről nincs elhomályosulva a bűvárszemüvege, így ő egy fokkal tisztábban lát. Az alábbiakban néhány példával illusztráljuk, hogyan is működnek a különféle sorskönyvek.

A · RÓZSABIMBÓ AVAGY AZ ELHAGYOTT GYERMEK

Az árva kis Rózsabimbó az erdei tisztáson üldögélt, és várta, hogy jöjjön már végre valaki, aki a segítségére szorul. Néha be-merészkedett az ösvényekre is, hátha az erdő sűrűjében talál ilyesvalakit. Rózsabimbó koldusszegény volt, így nem sokat nyújthatott másoknak, ám amije volt, azt tiszta szívvel megosztotta. Mindig ugrott, ha meg kellett fogni a szatyor másik fülét, és ontotta a jó tanácsokat, amelyekre a szülei oktatták, amikor még életben voltak. Vidáman csacsogott és szellemes megjegyzéseket tett és nagyon szerette felvidítani az olyan férfiakat, akik

attól rettegetek, hogy eltévednek az erdőben. Hétféteken azonban mindig magára maradt, mivel a többiek mind elmentek a telükre vagy a nyaralójukba víkendezni, a megszeppent Rózsabimbót pedig otffelejtették az erdő mélyén. Néha ugyan elhívták magukkal, ám ahogy Rózsabimbó öregedett, ez egyre ritkábban fordult elő.

Rózsabimbó élete más volt, mint Piroskáé, bár meg kell vallanunk, egy alkalommal csaknem összebarátkoztak. A dolog azonban nem bizonyult túl sikeresnek. Piroska izgatottan rohángált az erdőben, és véletlenül átszaladt a tisztáson, ahol Rózsabimbó üldögélt. Egy pillanatra megállt, odaköszönt Rózsabimbónak, és a két lány egymásra nézett, gondolván, hogy talán barátnők lehetnének. Még hasonlítottak is egymásra, kivéve azt, hogy egyikük piros, másikuk rózsaszín sapkát viselt.

– Hová mész? – kérdezte Rózsa. – Sohasem láttalak még errefelé.

– Viszem a nagymamámnak a mamám által küldött szendvicseket – válaszolta Piroska.

– Ó, milyen nagyszerű! Nekem nincs is mamám – lelkendezett szomorúan Rózsa.

– Ezenkívül– büszkélkedett Piroska –, ha majd a Nagymamámhoz érek, remélhetőleg meg fog enni engem a Farkas.

– Ó – mondta Rózsa. –, napi egy szendvics elég ahhoz, hogy távol tartsa a Farkast. És az okos kislányok Farkasai úgy viselkednek, mint a kezes bárány...

– Nem hiszem, hogy vevő lennék a poénjaidra. Úgyhogy viszlát – mondta Piroska, és elrohant.

“Hogy lehet valaki ilyen fafejű?” – elmélkedett magában Rózsa. – Egy csepp humorérzéke sincs. De azért bizonyára segítségre szorul.” Így hát felkerekedett, hogy találjon egy Vadászt, aki majd megvédi Piroskát a Farkastól. Valóban talált is egyet, egy régi barátja személyében, és izgatottan elmondta neki, milyen nagy bajban van szegény Piroska. Követte a Vadászt a Nagymama kunyhójáig, bekukkantott az ajtón, és mindent látott. Végig-

nézte, amint, a Farkas éppen meg akarja enni Piroskát az ágyban, aztán azt is, ahogy a Vadász megölte a Farkast, és azt is, hogyan nevetgélt Piroška, amikor felvágták és kövekkel telepakolták a Farkas hasát. A disznó Piroskának azonban esze ágában sem volt köszönetet mondania mindezért, s ettől Rózsa nagyon elszomorodott. Később pedig a Vadász jóba lett a Piroskával, sokkal jobba, mint annak idején övele, és ez még jobban lehangolta. Olyannyira elkedvetlenedett, hogy bekapott pár élénkítőbogyót, majd amikor annyira felvidult, hogy este nem tudott elaludni, akkor éjnek évadján nekiindult, hogy altatóbogyókat szedjen az erdőben. Továbbra is az a kedves kis kölyök maradt, aki mindig kész segíteni másokon, de néha azért elgondolta, milyen jó is lenne, ha egy nap túlادagolná az altatóbogyókat, és kiszállna az egészből.

KLINIKAI ELEMZÉS

Tézis: Rózsabimbó árva, vagy legalábbis minden oka megvan arra, hogy így érezzen. Kedves kis kölyök, tele jó tanácsokkal és szellemes megjegyzésekkel, ám mindig másokra hagyja, hogy kigondolják, megszervezzék és véghezvigyék a dolgokat. Jólelkű és segítőkész lévén, számos “barátot” szerez, ám a végén valahogy mégis mindig magára marad. Ekkor inni kezd, élénkítőket és altatókat szed, és gyakran gondol öngyilkosságra. Ha megismer valakit, szellemes megjegyzésekkel kezdi, ám ezek csak arra jók, hogy kimondhassa végre: “Miben segíthetek?” Ennek révén mély lelki kapcsolatba kerül a Vesztesekkel, ám a Nyertesek ügyet sem vetnek rá.

KLINIKAI DIAGNÓZIS Krónikus depresszív reakció.

TÜNDÉRMESE Rózsabimbó.

SZEREPEK *Segítőkész Gyermeke*, Áldozat, Megmentő.

ÁTKAPCSOLÁS Megmentőből (tanácsadó, gondoskodó Szülőiből)

	Áldozatba (szomorú Gyermekeibe)
SZÜLŐI ELŐÍRÁS:	“Légy segítőkész jó kislány.”
SZÜLŐI MINTÁZAT:	“Látod, így kell segíteni az embereken.”
SZÜLŐI GÁTLO PARANCS:	“Ne kérj sokat, ne kapj sokat és hervadj el.”
GYERMEKKORI SZLOGEN:	“Tedd a dolgod, és ne panaszkodj.”
ÉLETPOZÍCIÓ:	“Nem vagyok oké, mert panaszkodom.” “Ők okék, mert megvannak a saját dolgaik.”
DÖNTÉS:	“Megbüntetem magamat, mert panaszkodni mertem.”
SORSKÖNYV:	Hervadj el.
ELLENTÉTES SORSKÖNYV:	Tanuld meg, hogyan kell segíteni másokon.
TRIKÓFELIRAT:	Elöl: “Kedves kis kölyök vagyok.” Hátul: “Árva vagyok.”
JÁTSZMA:	“Megpróbálom, bármilyen nehéz is.”
ZSETONOK:	Depressziós állapotok.
VÉGKIFEJLET:	Öngyilkosság.
SÍRFELIRATOK:	“Kedves kis kölyök volt.” “Én megpróbáltam.”
ANTITÉZIS:	Hagyj fel a kedves kis kölyök szerepével.
ENGEDÉLY	Használd a benned lakozó Felnőttet, és csinálj valami értelmeset.

BESOROLÁS

A Rózsabimbó vesztes sorskönyv, mivel tulajdonosa mindent elveszít, amit megkap. A célstrukturált “Nem lehet” típusba tartozik, alapszlogenje a következő: “Nem teheted meg, hacsak nem találkozol a Királyfival.” A sorskönyv a “Soha” életerven alapul, lényege: “Soha ne kérj semmit a magad számára.” Ró-

zsabimbó már röviddel a megismerkedés után segítőkész, kedves kis kölyöknek bizonyul.

B · SZISZIFUSZ, AVAGY MEGPRÓBÁLOM ÚJRA

Ez a történet Jóskáról és Hümér bácsiról szól. Jóska apja háborús hős volt, aki meglehetősen fiatalon elesett a harctéren, és nemsokára rá Jóska anyja is utánahalt. A fiút Hümér bácsi nevelte fel, egy unalmas, pöffeszkedő és folyton piszkálódó alak. A nagybácsi mindenféle versenysportra buzdította Jóskát. Ha Jóska nyert, Hümér bácsinak belilult a feje, és így üvöltözött: “Azt hiszed, a te szarod nem бүdös?” Ha Jóska veszített, Hümér bácsi megelégtült, barátságos elnézéssel vállon veregette. Egy idő után Jóska szándékosan veszíteni kezdett. Minél inkább veszett, annál boldogabbá és bensőségesebbé vált kettőjük kapcsolata. Jóska fotóművész szeretett volna lenni, ám Hümér bácsi azt mondta, ez hülyéknek való mesterség, legyen inkább világbajnok sportoló. Így hát Jóska profi kosárlabdázóvá vált. Hümér valójában azt akarta, hogy Jóska próbáljon meg világbajnokká válni, és bukjon el.

Egy ilyen nagybácsi mellett nem meglepő, hogy Jóska pár év alatt bekerült a válogatottba, de az utolsó pillanatban szilánkosra törte a könyökét, olyannyira, hogy végleg vissza kellett vonulnia az aktív sportolástól. Amint később elmondta, érthetetlen volt számára, hogy profi léte hogyan szenvedhetett ilyen ostoba balesetet, hiszen társainak a haja szála sem görbült.

Jóska ezután üzletkötő lett. Remekül indult, egyre nagyobb és nagyobb megrendeléseket szerzett, s hamarosan a főnök kedvence lett. Ezen a ponton azonban kényszert érzett, hogy lazítson egy kicsit. Későn kelt, és elhanyagolta a papírmunkát, úgy-hogy elkésett a szállításokkal. Olyan jó üzletkötő volt, hogy szinte ki sem kellett mennie a terepre, a vevők maguk jöttek el hozzá. Ő azonban elfelejtette teljesíteni a megrendeléseiket. Ez azt eredményezte, hogy hosszú, kínos ebédekkel kellett végigszenvednie, ahol a főnök megpróbált a lelkére beszélni. Egy-egy

ilyen ebéd után összeszedte magát, de egy idő után újra a szokásos gyámoltalanságba süppedt. Előbb-utóbb mindig elkövetkezett az a bizonyos búcsú ebéd, melynek során Jóska szép barátságosan kirúgták. Ekkor másik munka után nézett, és újra kezdte az egész ciklust. Valójában nagyon zavarta, hogy úgy érezte, az üzletkötőknek mindig egy kicsit hazudniuk és csalniuk kell.

A terápia végén Jóska faképnél hagyta a nagybátyját, visszament az iskolapadba, és kitanulta a szociális segítő hivatást.

KLINIKAI ELEMZÉS

Tézis: Sziszifusz roppant keményen dolgozik, és minden joga megvan a győzelmi babér elnyerésére. E ponton azonban feladja, abbahagyja a munkát, és mindent elveszít, amit addig szerzett. Ekkor újra kezdi legalulról, és megismétli az egész ciklust.

KLINIKAI DIAGNÓZIS: Depresszív reakció.

MÍTOSZ: Sziszifusz.

SZEREPEK: *Elhagyott* *Gyermek*, Üldöző,
Megmentő.

ÁTKAPCSOLÁS: Hősből (siker) Áldozatba (kudarcc),
majd Megmentőbe.

SZÜLŐI ELŐÍRÁS: “Kemény hős legyél, és ne nyámnnyila
bolond.”

SZÜLŐI MINTÁZAT: “Egy kicsit mindig csaljál.”

SZÜLŐI GÁTLÓ

PARANCS: “Ne légy sikeres.”

GYERMEKKORI

SZLOGEN: “Egy hős gyermeke vagyok”

ÉLETPOZÍCIÓ: “Nem vagyok oké, mert valójában
bolond vagyok”

“Ők okék, mert ők sikeresek.”

DÖNTÉS:	“Hóssé kell válnom.”
SORSKÖNYV:	“Ne csináld.”
TRIKÓFELIRAT:	Elöl: “Szuperjó üzletkötő vagyok” Hátul: “De ne vásárolj tőlem semmit.”
JÁTSZMÁK:	“Megpróbálok újra,” “Schlemiel”.
ZSETONOK:	Depressziós állapotok és büntudatérzések.
VÉGKIFEJLET:	Tehetlenség és öngyilkosság.
SÍRFELIRATOK:	“Keményen próbálkoztam.” “Nem csináltam meg.”
ANTITÉZIS:	“Hagyd faképnél Hümér bácsit.”
ENGEDÉLY:	“Menj vissza az iskolába, válassz segítő hivatást, és foglalkozz elhagyott gyermekekkel.”

BESOROLÁS

A Sziszifusz vesztes sorskönyv, mert tulajdonosa a csúcs közelében elveszti egyensúlyát, és sziklájával együtt visszagurul a hegy lábához. Acélstrukturált “Nem lehet” típusba tartozik. Alapszlogenje: “Nélkülem nem vagy képes megtenni.” A sorskönyv az “Újra és újra” életterven alapul; “Annyiszor próbálkozhatsz, ahányszor csak akarsz.” A köszönés és a búcsúzás közötti időt az “Odamegyek, és megpróbálok újra” című játszma tölti ki.

C · ÉN KICSI MUFFOM, AVAGY NEM FÉLEK TŐLED

Muffy minden estéjét a közeli presszóban töltötte. Nem csinált semmit, csak üldögélt a bárshéken, és konyakos narancslevet szopogatott. Egy este meglehetősen vad külsejű alak telepedett melléje. A pasas szörnyen ijesztő volt, ám Muffy nem szaladt el. A végén még hozzá is ment feleségül, gondoskodott róla, és segítette, hogy jobb regényeket írjon. Amikor a férje részeg

volt, akkor fizikailag bántalmazta Muffyt, ha pedig néha kijózanodott, akkor szidalmazta, és szavakkal gyötörte. Muffy még ekkor sem szaladt el. A terápiás csoport tagjai kezdetben sajnálták őt, és szörnyülködve hallgatták a férje viselkedésével kapcsolatos történeteit, ám pár hónap elmúltával gyanakodni kezdtek.

– Mi lenne, ha a sarkadra állnál, és tennél valamit? – kérdezték tőle. – Néha túlságosan is boldognak tűnsz, ha valami újabb szörnyűséget mesélhetsz nekünk. Ezért azt gondoljuk, hogy te nagyon is profi módon játszod itt nekünk a “Hát nem borzasztó?” című játszmát.

Egy alkalommal Dr. Q. megkérdezte Muffyt, mi a kedvenc tündérmeséje.

– Nincs kedvenc mesém – válaszolta Muffy. – De van egy kedvenc rémversikém, egy angol bölcsődal, úgy szól, hogy “Én kicsi Muffom csak ült a puffon, s egyszer csak jött egy szörnyű pók...”

– Hát ezért kuporgott mindig a bárszéken...

– Igen, akkor is ott ültem, amikor megismertem a férjemet.

– De hát miért nem menekült el? A rémversike értelmében el kellett volna szaladnia...

– Mert amikor még kicsi voltam, azt mondta a mamám, hogy ha elszököm otthonról, akkor sokkal borzalmasabb helyzetbe keveredek, mint amilyenben már amúgy is voltam.

– És mi van az eredeti puffal? – kérdezte valaki a csoportból.

– Ó, úgy érted, a bilivel? Hát valóban órákig kellett ott ülnöm, és úgy rám ijesztettek, hogy nem mertem felugrani és elszaladni.

Megtaláltuk tehát Muffy sorskönyvét, azzal a különbséggel, hogy ő nem mert elszaladni, és fogalma sem volt, hová is menekülhetne. A másik különbség az volt, hogy cucli helyett konyakos narancslevet szopogatott. A csoport engedélyt adott neki arra, hogy felkeljen a puffról, eldobja a cucliját, és végre a sarkára álljon. Ez volt az a pillanat, amikor a szomorkás és savanyú Muffy arcán megkönnyebbült mosoly ragyogott fel.

Muffy férje csak annyit tudott, hogy amikor ilyen Muffy-fé-

lékkel találkozik, helló helyett csupán annyit kell mondania: “Búúúú!”, és a nőci hanyatt-homlok elrohan. A legtöbb lány el is rohant, de Muffy nem. Ha az ember azt mondja egy Muffynak, hogy Búúúú!, és a nőci mégsem rohan el, az egyetlen, amit tehet, az az, hogy újra csak azt mondja: Búúúú! A férj így is tett. Valójában egész közös életük során semmi egyebet nem mondott a feleségének, kivéve, amikor egyszer azt mondta neki, hogy Báááá!

KLINIKAI ELEMZÉS

Tézis: Én kicsi Muffom ott ül a puffon, és remegve várja, mikor jön reménye végre már, a pók. A pók meg is jön, és rémisztgetni próbálja Muffyt, ám ő úgy dönt, hogy ez a világ legszépségesebb pókja, és egy életre vele marad. A pók egyre bágyadtabb ijesztgetési kísérleteket tesz, ám Muffy veszi a kalapját, és marad. Amikor a pók végül bevallja, hogy Muffy viselkedése zavarba ejti és félelemmel tölti el őt, akkor Muffy elszalad, és egy másik pókot próbál keresni magának. Persze sohasem talál a saját jához hasonlatosat, így visszatér férjéhez, és a puffon leülve továbbra is segít neki a hálóját szövögetni.

KLINIKAI DIAGNÓZIS: Karakterzavar.

BÖLCSŐDAL: “Én kicsi Muffom...”

SZEREPEK: *Megmentő, Áldozat.*

ÁTKAPCSOLÁSOK: (A körülmények) Áldozatából (a férfiak) Megmentőjébe, majd (a férfiak) Áldozatába.

SZÜLŐI ELŐÍRÁS: “Ne add fel.”

SZÜLŐI MINTÁZAT: “Csak úgy lehet kibírni, ha iszol.”

SZÜLŐI GÁTLÓ

PARANCS: “Ne menekülj el, mert csak még rosszabb lesz neked.”

ÉLETPOZÍCIÓ:	“Oké vagyok” – ha segíték a férjemnek a munkájában.”
	“Ő oké, hiszen ő alkot és produkál.”
DÖNTÉS:	“Ha én nem tudok produkálni, majd talállok valakit, aki tud.”
TRIKÓFELIRAT:	Elöl: “Én megszeliđítelek.” Hátul: “Rúgj belém.”
JÁTSZMÁK:	“Rúgj belém!”, “Hát nem borzasztó?”
ANTITÉZIS:	Kelj fel a puffról, és hagyd abba az italozást..
ENGEDÉLY:	“Felkelhetsz és a sarkadra állhatsz.”

BESOROLÁS

Az “Én kicsi Muffom” nem nyertes típusú sorskönyv. Tulajdonosa nem igazán viszi sokra az életben, de legalább van egy pókja, aki mellett elüldögélhet. A sorskönyv a célstrukturált “Lehet” típusba tartozik, alapszlogenje: “Segíthetsz neki, hogy produkáljon.” Az “Addig, amíg” életterven alapul: “Üldögélj magadban, amíg nem találkozol a Pókherceggel, s akkor majd elkezdhetsz élni.” A Helló és a Jó éjt közötti időt zsörtölődés, italozás, szeretet és munka tölti ki.

D · JÁNOS BÁCSI A CSATÁBAN, AVAGY KINEK KELLEK ÉN?

A távoli országban szolgáló János bátor katona volt, és ember-séges parancsnok. Ám egy napon figyelmetlenség vagy engedet-lenség folytán egy csomó embere elesett, és János önmagát kárhoztatta. Maláriás lett, kikészült a gyomra, míg végül teljesen összeomlott. Felgyógyulása után a munkába vetette magát, és csak dolgozott, csak dolgozott, hogy ne kelljen gondolkoznia, ám bármennyit is dolgozott, egy tapodtat sem jutott előre, és mindig

újabb és újabb munkákat kellett vállalnia, hogy kikeveredjen az adósságaiból. Az ételmezés-üzletágban dolgozott, mindenféle lakodalmakra és egyéb ünnepekre járt, ám neki magának sohasem akadt ünnepelnivalója. Mindig csak kívülről nézte mások mulatozását, mindenkit segített étellel, itallal, kényelemmel, jó tanáccsal, mert ilyenkor szükségük volt rá, vagy legalábbis szerette volna így hinni. Az éjszakák voltak a legszörnyűbbek, amikor feküdt az ágyán, és egyedül bámulta a plafont meg a négy sivár falat. A szombat estéket viszont szerette, mert ekkor berúghatott, elfelejtett mindent, és úgy érezhette, ilyenkor olyan, mint bárki más.

János élete nem akkor romlott el, amikor a hadseregbe jelentkezett, hanem már sokkal korábban. Hatéves volt, amikor anyja megszökött egy katonával. Amikor ráébredt, hogy anyja visszavonhatatlanul és örökre elment, súlyos ideglázba esett, és megpróbált meghalni. Úgy érezte, anyja azért hagyta el, mert nem volt szüksége rá. Már középiskolás korában keményen dolgozni kezdett, de akárhányszor előbbre jutott, apja mindig kicsalta tőle a pénzét. Ha néha vett magának valamit, azt az apja azonnal eladta. János irigyelte a többi fiút, mert nekik volt anyjuk, és emiatt számos verekedésbe keveredett. Az iskolában nem érdekelték a bevert, vérző orrok, a háborúban azonban kikészült a véres holttestek látványától. Kiváló felderítő volt, de mindig sajnálta a megölt ellenséges katonákat, és a saját emberei haláláért sem őket hibáztatta, hanem saját magát. Úgy érezte, halott bajtársai valahonnan figyelik őt, és nem akarta tetézni a szégyenét azzal, hogy akár pillanatokra is jól merte volna érezni magát. A kivétel az volt, ha jól berúgott, ilyenkor füttyült az egészre. Vagy talán mégsem? Maga sem tudta biztosan. Egyszer-kétszer fának rohant az autójával, és mindig súlyosan megsérült, de felépült. A lassú öngyilkosság jó eszközére talált a napi több doboz cigarettában, amit még akkor is elszívott, mikor már krónikus hörgőhurutja volt. Hosszadalmas pszichoterápia után János kibékült az anyjával, és attól kezdve újra jobban érezte magát.

KLINIKAI ELEMZÉS

Tézis: Az öreg katona nem volt elég jó az anyjának, és a szeme láttára haltak meg a barátai. Ezért arra kárhoztatta magát, hogy örökké dolgozzon, és soha ne jusson előre. Csupán szemlélője lett az életnek, és sohasem csatlakozott a mulatsághoz. Mindig kész volt másokon segíteni, hiszen ez újabb munkát jelentett, és legalább szüksége volt rá az embereknek. Egyedül a halál jelenthetne feloldozást, ám senkinek sem akar keserűséget okozni azzal, hogy öngyilkosságot követ el. Csak az a választása marad, hogy elsomfordál a mulatságról, és szép lassan eltűnik a balfenéken.

KLINIKAI DIAGNÓZIS:	Kompenzált skizofrénia.
NÓTA:	János bácsi a csatában...”
SZEREPEK:	<i>Sikertelen Megmentő</i> , Üldöző, Áldozat.
ÁTKAPCSOLÁSOK:	(Anyja és apja) Áldozatából (az emberei) Megmentőjébe, majd (a körülmények) Áldozatába.
SZÜLŐI ELŐÍRÁS:	“Dolgozz keményen, és segíts másokon.”
SZÜLŐI MINTÁZAT:	“Csak úgy lehet kibírni, ha iszol.”
SZÜLŐI GÁTLÓ	
PARANCS:	“Ne juss előbbre.”
ÉLETPOZÍCIÓ	“Én nem vagyok oké.” “Ők mindannyian okék”
DÖNTÉS:	“Halálra fogom dolgozni magam.”
TRIKÓFELIRAT:	Elöl: “Klassz fickó vagyok.” Hátul: “Még akkor is, ha beledöglök.”
IDŐTÖLTÉS:	Háborús emlékek mesélgetése.
JÁTSZMA:	“Én csak segíteni próbálok rajtad”
ANTITÉZIS:	Hagyd abba önmagad gyilkolását.
ENGEDÉLY	“Felébredhetsz és élhetsz.”

BESOROLÁS

A János bácsi...” sorskönyv a nem nyertes típusba tartozik, ezen belül a célstrukturált alosztályba, a következő alapszlogen-nel: “Nem juthatsz előre, amíg újra szükségünk nem lesz Rád” Az “Azután” életerv szerint működik: “A háború után már csak az marad neked, hogy hátraarcot csináljál az Életnek, és oszolj.” A várakozási időt mások megsegítése és katonatörténetek töltik ki.

E · A SÁRKÁNYÖLŐ, AVAGY APU JOBBAN TUDJA

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy Gyurka nevű fiú, uki két dologról volt híres: kiválóan tudott sárkányt ölni, és termékennyé tudta tenni a megfonnyadt vénkisasszonyokat. Gyurka fütyörészve járta az erdőt-mezőt, mint afféle tökéletesen szabad lélek – vagy legalábbis így látszott. Egy szép nyári napon is éppen a réten lovagolt, amikor láng- és füstoszlopot pillantott meg a távolban. Amint közelebb vágatott, női sikolyokkal vegyülő borzalmas hörgés-fújtatás ütötte meg a fülét. “Aha – gondolta, miközben visszarántotta a gyeplőt –, három héten belül ez már a harmadik sárkányom és szűzem. Megölöm a sárkányt, és bizonytal kellemes jutalmakban részesülök majd.” Azonvást oda is kiáltott a Sárkánynak: “Rettegj, fickó!”, a Szűznek pedig: “Ne félj, tündérem, megmentelek!” A Sárkány visszahőkölt, és mancsával a földet döngölte örömeben, hogy ma nemcsak dupla adagot ebédel, hanem még egy jó kis harc is kinéz, amit még az ebédnél is jobban imádott. A Szűz, akit egyébként Ursulának hívtak, széttárta karját, és örömeben sikongatott. Elbűvölte a gondolat, hogy megmentik, hogy végignézheth egy jó kis csetepatét, és hát... el kell mondanunk, hogy valójában már rég nem volt szűz. A dolog tehát mindenképpen izgalmasnak ígérkezett.

Gyurka és a Sárkány nekikészülödték a küzdelemnek, Ursula

pedig sikongatva tüzelte mindkettőjüket. E percben új figura tűnt fel a színen: egy ezüstnyerges, duzzadó aranyerszényes büszke lovas.

– Hé, fiú! – kiáltotta Gyurkának a jövevény.

Gyurka megfordult, és meglepve örömködött:

– Apu! Apuka! De jó, hogy itt vagy!

Hátat fordított a Sárkánynak, leszállt a lóról, és atyja lábai elé borult. Élénk beszélgetés kezdődött, melyben Gyurka ilyeneket mondott: “Igen, Apu. Természetesen, Apu. Ahogy mondd, Apu.” Apu szavait sem Ursula, sem a Sárkány nem hallotta, de hamarosan látszott, hogy a kellemes csevej a végtelenségig fog folytatódni.

– Az isten szerelmére! – kiáltotta megvetően Ursula, és toporzékolt haragjában. – És még ez hiszi magát hősnek! Amint felbukkan az öregje, ez csak hajlong és bókol, megfeledkezik a szegény kicsi szűzről.

– Ahogy mondd – helyeselt a Sárkány. – Ez most már örökké így lesz. – Ezzel kikapcsolta a füstgerjesztő gépét, összegömbölyödött és elszunnyadt.

Az öregember azonban csakhamar ellovagolt, és Gyurka indult volna vissza a küzdelembe. Megrázta a lándzsáját, és várta, hogy a Sárkány felébredjen, Ursula pedig újra éljenezze őt. “Hülye kis mitugrász”, mondta fitymálóan Ursula, és elment. “Gyáva kukac”, mondta a Sárkány, és ő is elment. Ezt látva, Gyurka felkiáltott: “Várj, apu!”, és az öreg után vágatott. Ursula és a Sárkány egy pillanatra hátranéztek és visszakiáltottak: “Ha apád fiatalabb lenne, vele foglalkoznánk, és nem veled!”

F · SIGMUND, AVAGY HA NEM MEGY, CSINÁLD MÁSKÉPPEN

Sigmund úgy döntött, hogy nagy ember lesz. Keményen dolgozott, és mindenáron be akart kerülni a felső társaságba, mert

úgy gondolta, ott van a Mennyek Országá, ám nem engedték be. Ezért elhatározta, inkább a Pokolban próbál szerencsét. Ott nem volt semmiféle felső társág, így senkit sem érdekelt, bejut-e abba Sigmund avagy sem. Mivel nyitva (azaz csukva) volt az ajtó, hát bement, s egy idő után ő maga lett a legfőbb tekintély. A Poklot ez esetben úgy hívták: a Tudattalan.

KLINIKAI ELEMZÉS

Tézis: Példabeli Jancsi elhatározza, hogy nagy ember lesz. Az emberek mindenféle akadályokat gördítenek az útjába. Ahelyett, hogy szemtől szembe harcolna, megkerüli őket, keres magának egy remek témát, és valóban nagy emberré válik

KLINIKAI DIAGNÓZIS:	Fóbiák.
HŐSÖK:	Hannibál és Napóleon.
SZEREPEK:	<i>Hős</i> , ellenfelek
ÁTKAPCSOLÁSOK:	Hős, Áldozat, Hős.
SZÜLŐI ELŐÍRÁS:	“Dolgozz keményen, és soha ne add fel!”
SZÜLŐI MINTÁZAT:	“Használd az eszedet, és találd ki a megoldást!”
SZÜLŐI PARANCS:	“Légy nagy ember!”
ÉLETPOZÍCIÓ:	“Oké vagyok, feltéve, ha produkálok” “Ők okék, feltéve, ha gondolkoznak.” “Ha nem engednek be a Mennybe, majd a Pokolban leszek úr.”
TRIKÓFELIRAT:	A felirat láthatatlan.
ZSETON:	Nem gyűjtő.
JÁTSZMA:	Nincs ideje játszmákra.
ANTITÉZIS:	Nincs rá szükség.

ENGEDÉLY:
BESOROLÁS

Már éppen elég van neki.

Nyertes sorskönyv, mert Jancsi sorskönyvvezérelt, és ő csak aszerint jár el. A célstrukturált "Lehet" típusba tartozik, alapszlogenje: "Ha valami nem megy, csináld másképpen." A "Mindig" életerven alapul: "Mindig próbálkozzál." A sorskönyv tulajdonosa a Helló után azonnal leül dolgozni.

**G . FLORENCE, AVAGY SEGÍTS MÁSOKON,
AZ ISTEN IS MEGSEGÍT**

Florence mamája azt akarta, hogy kislánya csináljon jó partit, és illeszkedjen be a felsőbb társaságba, ám egy nap Isten hangja megszólítja a gyermeket, s mondá neki, hogy sorsát az emberiség gyógyításának kell szentelnie. Tizennégy éven át mindenki igyekezett lebeszélni Florence-t az ilyesmiről, ám ő állhatatos volt, és kedvesnővérként kezdett dolgozni. Szerettei rosszállása közben, hihetetlen erőfeszítések árán végül elnyerte a felsőbb társaság, sőt az angol királynő elismerését és szeretetét. Életének minden pillanatát a munkának szentelte, és nem maradt ideje sem intrikálni, sem pedig babérokra vadászni. Florence nemcsak a nővéri hivatást, hanem az egész brit birodalom egészségügyét is forradalmian megújította.

KLINIKAI ELEMZÉS

Tézis: Florence-től anyja társadalmi felemelkedést vár, ám a gyermeket a belső hang arra sarkallja, hogy ennél sokkal nagyobb dolgokra legyen hivatott. Nyíltan szembehelyezkedik anyjával, hogy elérhesse célját. Sokan próbálják megakadályozni ebben, de ahelyett, hogy játszmákra fecsérelné idejét, megkerüli

ellenfeleit, új kihívásokat keres, és végül hőssé válik.

KLINIKAI DIAGNÓZIS: Hallucinációkkal kísért serdülőkori krízis.

HŐSNŐ: Jeanne d'Arc.

SZEREPEK: *Hősnő*, ellenfelek

ÁTKAPCSOLÁSOK: Áldozat, Hősnő.

SZÜLŐI ELŐÍRÁS: "Kössél gazdag házasságot."

SZÜLŐI MINTÁZAT: "Tégy, ahogy mondtam."

SZÜLŐI GÁTLÓ

PARANCS: "Ne feleelj."

HALLUCINÁLT PARANCS

(feltehetően apai hang): "Légy olyan hős, mint Jeanne d'Arc."

ÉLETPOZÍCIÓ: "Oké vagyok, feltéve, ha produkálok"

"Ők okék, ha hagynak engem dolgozni."

DÖNTÉS: "Ha nem szolgálhatom az emberiséget egy adott módon, majd szolgálom másképp."

TRIKÓFELIRAT: Elöl: "Ápold a katonákat."

Hátul: "Csináld jobban, mint azelőtt."

JÁTSZMA: Nincs ideje játszmákra.

ZSETON: Nem gyűjtő.

ANTITÉZIS: Nincs rá szükség.

ENGEDÉLY: Már éppen elég van neki.

BESOROLÁS

A Florence nyertes sorskönyv, és ugyanoda tartozik, ahová az előző. A tulajdonosok mindkét esetben vesztes sorskönyvet választottak (Hannibál, Napóleon, Jeanne d'Arc), és minden külső akadály ellenére nyertessé alakították ezeket. Ez úgy volt lehetséges, hogy nyitva hagyták a választási lehetőségeket, és megkeverték az ellenfelet, ahelyett, hogy fejvel belerohantak volna a

harcba. Ez a rugalmasság képessége, amely nem csökkenti sem a meghatározottságot, sem a hatékonyságot. Ha például Napóleon vagy Jeanne d'Arc feltételes döntést hozott volna, sorskönyvük kimenetele is más lett volna: "Ha nem harcolhatok az angolok ellen, majd harcolok a betegség ellen."

H · TRAGIKUS SORSKÖNYVEK

A sorskönyv-analitikusok ma is élénken vitáznak arról, vajon a nyertesek azért nyertesek, mert nyertes sorskönyvet követnek, vagy pedig azért, mert engedélyük van arra, hogy autonóm személyiségek lehessenek. Azt azonban nem vitatja senki, hogy a vesztesek a szüleik programjait és belső démonaik késztetéseit követik. A tragikus sorskönyvek (melyeket Steiner "hamartikusoknak" nevez)¹ lehetnek nemesek és nemtelenek. A nemes sorskönyvek nagy tettekre sarkallják tulajdonosaikat, ezek alkotják például a királydrámákat. A nemtelenek mindig ugyanazokat a régi jeleneteket ismétlik. Belőlük fakadnak a köznapi, szürke, örömtelen életek, színterük pedig rendszerint valami piszkos és bűzös hodály. A társadalom készséggel épít effajta negatív lera-kóhelyeket: kocsmákat, zálogházakat, bordélyokat, bírósági tárgyalótermeket, börtönöket, közkórházakat és hullaházakat. A sztereotip végkifejletek fényében az ilyen életek szinte tálcán kínálják a sorskönyvi elemeket. Az esettanulmányoktól hemzseggő pszichiátriai és kriminológiai tankönyvek is kiváló forrást nyújtanak a sorskönyvek tanulmányozására.

A rossz sorskönyvet a Gúnyos Fasiszta Mosoly mechanizmusa révén akasztják a kisgyermek nyakába, s ő a Nosztalgikus Lágerlakó elve alapján ragaszkodik ehhez. A Gúnyos Fasiszta Mosoly olyan régi, mint maga a történelem, s a következőképpen működik: a népnek bemeséli, hogy az ellenséges király vagy vezér olyan szennyes, mocskos, undorító, szégyentelen, malac, alacsonylelkű, brutális, gusztustalan és gonosz, hogy szinte alig emlékeztet emberi lényre. Amikor foglyul ejtik, olyan ketrecre

zárják, ahol semmiféle tisztálkodási és toalettlehetőség nincs. Csak pár mocskos ronggyal fedheti be a testét, és nem kap evőeszközt. Pár hét múlva közszemlére teszik, és az emberek a saját szemükkel láthatják, hogy az ellenség valóban milyen szennyes, undorító, szégyentelen és gusztustalan. Pár hónap vagy év múlva pedig még inkább ilyenné válik. A hódítók ekkor gúnyosan elmosolyodnak: “Ugye megmondtuk...”

A gyermek lényegében saját szüleinek foglya, az ő kényüknek-kedvüknek kiszolgáltatott lény. A kislányra például ráfoghathják, hogy hisztérikus, önsajnáló bőgőmasina. A szülők jól ismerik a gyermek gyenge pontjait, és addig-addig kínozhatják a vendégek előtt, hogy a kislány már nem bírja tovább, és valóban könnyekre fakad. Mivel tudja, hogy az ilyesmi “önsajnálatnak” számít, görcsösen próbálja visszafogni könnyeit, melyek a végén aztán robbanásszerűen törnek elő. A szülők ekkor meglepődnek: “Micsoda hisztérikus reakció! Mindig ezt csinálja, ha vendégek vannak. A szörnyű kis bőgőmasina.” Új páciens jelentkezésekor a sorskönyv-analitikus rendszerint felteszi magának a kérdést: “Hogyan nevelném a gyermeket olyanná, hogy felnőttkorában úgy viselkedjen, mint az itt ülő páciens?” Ha megtalálja a választ, akkor rengeteg dolgot megtudhat, még mielőtt a páciens elmesélte volna a tényleges sztorit.

A sokéves börtönbüntetést letöltött emberek közül sokan hidegnek, nehéznek és rémisztőnek találják a külvilágot. Ezért minél előbb újból elkövetnek valamit, hogy visszakerülhessenek, hiszen jóllehet a börtön nyomorúságos, ámde mégis ismerős hely, ismerősek a szabályok és az emberek. Ugyanígy, ha a páciens megpróbál kitörni sorskönyvének kalitkájából, hidegnek találhatja “a kinti világot”, és mivel már nem játssza a régi játszmáit, elveszíti a régi barátait is, és újakat kell keresnie, s ez gyakran félelemmel tölti el. Ezért Nosztalgikus Lägerlakó módjára visszacsúszik a korábbi élethelyzetébe.

A fenti megfontolások talán kellően megvilágították a sorskönyv működésének természetét.

1 Steiner, C. M. *Games Lacoholics Play. Loc. cit.*

TIZENHARMADIK FEJEZET

Hamupipőke

A · BEVEZETÉS

Hamupipőke meséjében a sorskönyv-analitikus mindent megtalál, amit csak kíván. A történet hemzseg az egymásba fonódó sorskönyvektől, s a mese apró zegzugai, el nem varrt szálai rejtelmes felfedezésekre csábítanak. Ám ami a legfontosabb, minden szereplő millió és millió példányban velünk él a való életben is. Nem csoda, hogy Hamupipőke története szinte minden nép gyermekei számára ismerős.

A következőkben Marslakó-szemmel elemezzük végig a mesét. Már tudjuk, hogy akárcsak Piroska és a Farkas történetében, a Marslakót és az igazi olvasót is legfőképpen az érdekli: mi történik azután, hogy az eredeti sztori véget ér.

B · HAMUPIPŐKE TÖRTÉNETE

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy özvegyember, aki második feleségként egy özvegyasszonyt hozott a házhoz, a világ leggőgösebb, legdölyfösebb asszonyát (ahogy az ilyen jellemeknél lenni szokott, a néni vélhetően frigid is volt). Az új feleség magával hozta a két leányát is, akik szakasztott olyanok voltak, mint ő. Az özvegyembernek is volt egy leánykája az első feleségétől, s ez az édes-gyönyörűséges lélek is (ki hitte volna!) szakasztott olyan volt, mint a saját édesanyja, a világ legjobb lelkű teremtése.

Alighogy véget ért az esküvő, a mostoha kegyetlenkedni kezdett Hamupipókével, mert nem bírta elviselni, hogy leány szépsége és jósága még jobban kiemeli a másik két testvér csúfságát és gonoszságát. A szegény kis leány csak némán tűrt, és nem merte elmondani a dolgot az apjának, mert félt, hogy elkergetik a háztól, hiszen az apa teljesen a mostoha befolyása alá került. Amikor végzett a munkájával, csak behúzódott a kémény tövébe, és ott üldögélt a hamuban, minek okán elnevezték Hamupopókának, vagy finomabban szólva, Hamupipókének.

Egy napon a király fia bált rendezett, és minden szóba jöhető vendéget meghívott, beleértve a két gonosz mostohatestvért is. Hamupipóke segédkezett nekik az öltözködésben. A nővérek eközben azzal heccelték, hogy nem csoda, ha nem kapott meghívást, hiszen az ilyen előkelő esemény nem az olyanféléknek való, mint ő. Miután mostohatestvérei eltávoztak, Hamupipóke zokogni kezdett. Am egyszer csak megjelent a Tündérkeresztanya, és megígérte neki, hogy ő is elmehet a bálba. Arra kérte Hamupipókéét: “Szaladj ki a kertbe, és hozzál be nekem egy tökötet.” A Tündérkeresztanya kivájta a tökötet, és aranyhintót formált belőle. Befogott két egeret paripának, egy kövér patkányt paradés kocsisnak és négy gyíkot lakájnak. Hamupipóke szép ruhát, ékszert és egy kis üvegcipellőt is kapott. A Keresztanya figyelmeztette, hogy csak addig maradhat a bálban, amíg az óra el nem üti a tizenkettőt.

Hamupipóke igazi szenzációt keltett a bálon. A Királyfi a legelőkelőbb helyre ültette, sőt maga a Király is – bár vén volt már, mint az országút – állandóan rajta legeltette a szemét, és sugdolózott róla a Királynénak. Háromnegyed tizenkettőkor Hamupipóke távozott. Mire a nővérek hazajöttek, alváást színlelt. Amikor elmesélték neki a gyönyörű Hercegnőt, Hamupipóke elmosolyodott, és azt rebegette: “Valóban nagyon szép lehetett az a hölgy. Ó, mennyire szeretném látni őt! Kérlek, adjatok nekem valami ruhát, hogy én is veletek mehessen holnap este!” A nővérek harsány kacajra fakadtak: “Csak te hiányoznál onnan,

hamvaspopsi!” Pipóke megkönnyebbült, hiszen bajban lett volna, ha tényleg megkapja a kért ruhát.

Másnap éjjel már olyan jól érezte magát a bálban, hogy elfelejtett éjfél előtt távozni. Amint meghallotta az óraütést, felugrott és elrohant, remegve, mint az őzike. A Királyfi elkapta, de nem tudta megfogni, mindössze annyi történt, hogy a nagy sietségben a helyszínen maradt a cipellő. Pár nap múlva a Királyfi nagy harsonaszóval kihirdette, hogy az lesz a felesége, akire az üvegcipő ráillik. Szerteküldte az embereit, hogy az ország minden leányára próbálják rá a cipőt. Miután a két nővér sikertelenül igyekezett begyömöszölni a lábát a cipellőbe, Hamupipóke felcacagott: “Hadd próbáljam meg én is!” A nővérek fuldokoltak a nevetéstől, és kigúnyolták Hamupipókét. A király embere azonban azt mondta, hogy neki bizony parancsa van rá, hogy mindenkire rápróbálja a lábbelit. Így hát kiderült, hogy bizony a cipellő úgy illett Hamupipóke lábára, mintha ráöntötték volna. A nővérek leírhatatlan módon megdöbbenek; sőt még annál is jobban, amikor Hamupipóke előhúzta a zsebéből a cipellő párját, és még azt is felvette. Ekkor belépett a Keresztanya, és a pálcájával csodálatos ruhakölteményt varázsolt Hamupipókére.

Amikor a nővérek meglátták, hogy ő a csodálatos Hercegnő, a lába elé vetették magukat, és bocsánatért esedeztek. Hamupipóke ekkor felsegítette őket, és megbocsátott nekik. Ezután elvitte őt a Királyfihoz, aki pár nap múlva feleségül vette. Hamupipóke a palotába vitette a nővéreket, és megszervezte, hogy az ő esküvőjük is ugyanazon a napon legyen, mint az övé, méghozzá két igen előkelő férjjel.

C · EGYMÁSBA FONÓDÓ SORSKÖNYVEK

A mesében annyi érdekes figura szerepel, hogy szinte nem is tudom, hol kezdjem az elemzést. Kezdjük talán a szereposztással, amely bővebb, mint amilyennek első pillantásra tűnik. A

személyek a színre lépés sorrendjében a következők:
Apa Mostohaanya “A” leány “B” leány Hamupipőke
(Anya) Keresztanya (Kocsis, szolgálak) (A bál vendégei)
A Királyfi A Király (A Királyné) (Az örök)
A Királyfi embere A két előkelő férj

Összesen kilenc főszereplőnk van tehát, és néhány néma szereplőnk meg statisztánk. Az egészben az a legérdekesebb, hogy a mese folyamán szinte mindenkit becsapnak, amint ezt rövidesen látni fogjuk.

A történet másik fontos jellemzője, hogy világosan jelzi az átkapcsolásokat (gyermekmesékben ez rendszerint így szokás). Hamupipőke “oké” személyként indul, majd először Áldozattá, később Üldözötté, végül Megmentővé válik. A Mostohaanya és leányai Üldözöttből Áldozatba fordulnak – a sztori német változatában ez egészen odáig fajul, hogy nagy darabokat vágnak le a saját lábfejükből, csak hogy passzent legyen rájuk a cipellő! A történet a két másik klasszikus szerepet is hozza, amint azt már az “Alkoholista” játszából ismerjük. A Kapcsolat szerepét a Keresztanya játssza, aki minden szükséges holmival ellátja Hamupipőkét, a Balek pedig a két előkelő férj, akiknek a nyakába sózzák a két gonosz nővért.

Most pedig tekintsük át, milyen sorskönyveket játszanak a szereplők. Szinte hihetetlen, hogyan is fér ennyi sorskönyv egy ilyen látszólag egyszerű szerkezetű történetbe.

1. *Hamupipőke*. Boldog gyermekkor után egy ideig szenvedni kénytelen, amíg egy bizonyos esemény be nem következik. A kulcsjelenetek azonban időstrukturáltak: a leány jól érezheti magát mindaddig, amíg az óra el nem üti az éjfél, ekkor vissza kell térnie korábbi állapotába. Hamupipőke látszólag ellenáll a kísértésnek, hogy “Hát nem borzasztó” -t játsszon akár még az apjával is – szájalmas, melankolikus figuraként vegetál mindaddig, amíg el nem következik a bál. Ezután “Próbálj meg elkapni”-t játszik a Királyfival, később pedig, huncut sorskönyvi

mosollyal “Van egy titkom” -ra vált át a nővérekkel. A drámai csúcspont a “Na, most jól megadja nekünk” című, megsemmisítően hatásos játszma, amikor Hamupipőke kaján kacajjal besöpri a bankot.

2. *Az Apa.* Az ő sorskönyve azt kívánja meg, hogy elveszítse első feleségét, majd a lányáról megfélemlítve elvegyen egy házsártos (és vélhetően frigid) nőt, aki mindkettejüknek szenvedést okoz majd. Ám ő sem trükkmentes: egy kisnyuszit azért elővarázsol a köpönyege ujjából, amint azt később látni fogjuk.

3. *A Mostohaanya.* Igazi vesztes sorskönyv tulajdonosa. Ő is “Na, most jól megadja nekünk” -öt játszik, amikor elveteti magát az apával, majd nem sokkal az esküvő után kimutatja a foga fehérjét. Alapvetően a lányaiban él, s azt reméli, hogy gonoszsga révén fejedelmi nyereséghez juttatja őket, ám a végén vesztésként végzi.

4. *A Mostohanővérek.* Ellentétes sorskönyvük azon az anyai parancson alapul, hogy “Csak magatokra gondolatok, és ne adjatok egyenlő esélyt a gyengéknek”. A végkifejlet azonban a “Ne légy sikeres!” parancs szerint következik be. Mivel ez is anyai előírás, nyilvánvalóan a nagyszülőktől származik. A nővérek kemény “Schlemiel” játszmát játszanak: először jól összepiszkolják Hamupipőkét (vagy Hamupopókát, ahogy ők nevezik), majd mentegetőznek, és végül el is nyerik Pipőke bocsánatát.

5. *A Keresztanya.* A legérdekesebb jellemek egyike. Vajon mi készítette arra, hogy kistafirozza Hamupipőkét a bálra? Miért nem elégedett meg azzal, hogy leült volna beszélgetni vele, megnyugtatta volna, ahelyett, hogy felcicomázza és elküldje otthonról? Ne feledjük, hogy a Mostohaanya és a Nővérek akkor már mind távol voltak, csak az Apa és Hamupipőke tartózkodott a házban. Vajon miért volt olyan sürgős a Keresztanyának, hogy megszabaduljon Hamupipőkétől? Vajon mi történt a meghitt kis tanyán, amíg az Apa és a Keresztanya kettesben maradtak, és mindenki a bálban roptatja a táncot? A Hamupipőkének adott utasítás, hogy ne maradjon éjfélnél tovább, egyrészt azt jelen-

tette, hogy a leány annál korábban úgysem jön haza, másrészt meg azt, hogy ő fog elsőként hazatérni. Így elkerülhetővé vált annak veszélye, hogy a család többi nőtagja a házban találja a Keresztanyát, mivel Hamupipőke hazatérte figyelmeztette őt, hogy ideje lelépni. Némi cinizmussal azt mondhatnánk, hogy az egész mesét csak fedőtörténetként találták ki annak érdekében, hogy az Apa és a Keresztanya együtt tölthessék az estét.

6. *A Királyfi.* Igazi kis mitugrasz, aki a házasság után csak azt kapja, amit megérdemelt. Kétszer egymás után elengedi a nőt, anélkül, hogy halvány sejtelve volna arról, kivel is táncolt egyáltalán. Aztán lemarad a futóversenyben, holott a menekülő leány egy fél pár üveg cipellőben sántikál előtte. Később, ahelyett, hogy a keresésére indulna, egy barátját küldi a lány nyomába. Végül alig egyheti ismeretség után feleségül vesz egy gyanús neveltesű, zűrzavaros családi háttérből származó nőt. Bár a felületes szemlélő úgy vélhetné, a Királyfi nagyot kaszált Hamupipőkével, a fenti előzmények azt sejtetik, hogy vesztes sorskönyvvel állunk szemben.

7. *A Király.* A Király szeret a fehérnépre kacsingatni, és igazi pletykafészek Semmit sem tesz azért, hogy leállítsa a fia impulzív viselkedését.

8. *A Királyfi embere.* Ő a legegzenesebb jellem mind között. Ahelyett, hogy gúnyolódna Hamupipőkén, tisztességesen rápróbálja a lábára a cipellőt. Nem szökteti meg a leányt, ahogy egy alacsonyabblelkű társa tenné, hanem épségben leszállítja a munkaadójának. A Királyfi embere becsületes, hatékony és lelkiismeretes.

9. *A két előkelő férj.* Természetesen ők a Balekok, akik hagyják magukat két ilyen ronda lánytól bepalizni, nem szólva arról, hogy az égvilágon semmit sem tudnak nejeikről egészen az esküvő napjáig.

D · HAMUPIPŐKE A VALÓDI ÉLETBEN

A mese egyik legfontosabb tanulsága, hogy a fenti figurákkal a való életben is találkozhatunk. Az alábbiakban közreadok egy mai Hamupipőke-történetet.

Ellának még kicsi korában elváltak a szülei, és ő az édesanyjával maradt. Nem sokra rá az apa újra megnősült. Az új feleségnek két leánya volt, akik féltékenyek voltak Ellára, és még a gyermektartási díjat is irigyelték tőle. Pár év múlva Ella anyja is újra férjhez ment, és a kislánynak apjához kellett költöznie, mert anyja és mostohaapja sokkal inkább az alkohollal foglalkoztak, mint ővele. Ella nagyon boldogtalanul élt új otthonában, mivel mostohaanyja rövid úton értésére adta, hogy nem kedveli őt, apja pedig szinte semmit sem tett a védelmében. Mindenből ő kapta a leghitványabbat, a nővérei pedig halálra székírozták. Ella szégyenlős bakfissá cseperedett, és nem sok fiú pályázott a kegyeire. A nővérei viszont aktív társas életet éltek, amelyből természetesen kirekesztették őt.

Ellának azonban volt egy hatalmas előnye: tudott valamit, amit mások nem. Apja szeretőt tartott, egy Linda nevű elvált asszonyt, aki Jaguáron járt, hippi módjára öltözködött, és néha marihuánát szívott. Ella és Linda titokban összebarátkoztak, és hosszú beszélgetéseket folytattak Ella apjával kapcsolatos problémáikról. Linda sok hasznos tanácsot adott Ellának, mint afféle keresztanya. Különösen amiatt aggódott, hogy Ella nem jár társaságba.

Egy délután Linda így szólt: “Anyád nincs itthon, a nővéreid is elmentek szórakozni, hát miért nem mész el te is? Mire jó, ha folyton csak itthon ülsz és unatkozol? Odaadom neked a kocsimat meg egy pár szép ruhát, menj el a Rock and Roll Klubba, ott sok fiúval megismerkedhetsz. Gyere át hozzám este hatra, és én felöltöztetlek”. Ella megértette, hogy Linda és az apja együtt akarják tölteni az estét, és ráállt az alkura.

Linda nagyon szépnek találta a kicsinosított Ellát. “Ne siess haza!”, mondta nevetve, amikor beültette Ellát a gyönyörű autóba.

A diszkóban Ella megismerkedett egy Roland nevű, nagyon helyes fiúval, és járni kezdett vele. Rolandnak azonban volt egy szegény gitáros barátja, aki még nála is nagyobb érdeklődést mutatott Ella iránt, így Ella titokban a Herceg becenevű gitárossal kezdett járni. Ella nem igazán akarta Herceget bemutatni a családjának, mivel tudta, hogy anyját nem bűvölné el a fiú hip-pis kinézete, ezért azt találták ki, hogy Roland és a barátnője jönnék el Elláért, azután találkoznak Herceggel, és négyesben mennek szórakozni. Míg tehát Ella apja, mostohaanyja és mostohaóvéri abban a hiszemben voltak, hogy Ella Rolanddal jár, a két szerelmes jókat nevetett ezen.

Valójában azonban Herceg korántsem volt szegény. Jómódú családból származott, és kitűnő neveltetést kapott, csak éppen elhatározta, hogy a saját erejéből csinálja meg a szerencsését. Herceg egyre nagyobb hírnevet szerzett magának. Mikor már nagyon híressé vált, Ella és ő elhatározták, hogy most már elmondják a történetet a családnak, nehogy valaki mástól kelljen megtudniuk. A nővérek, akik rajongtak Herceg zenéjéért, elsárgultak az irigységtől, amikor meghallották húguk szerencsését. Ám Ella nem torolta meg a rajta esett korábbi sérelmeket, hanem gyakran ingyenjegyeket adott a nővéreknek Herceg koncertjeire. Később még a fiú néhány híres barátjának is bemutatta őket.

E · AMIKOR VÉGET ÉR A BÁL

Láttuk, hogy Piroska gyermekkori kalandja a Farkassal (a nagypapával) milyen mély nyomokat hagyott a lelkében, még felnőttkorában is.

A valódi emberek ismeretében nem túl nehéz kitalálnunk, mi történt Hamupipókével az esküvő után. Úgy találta, hogy a hercegnőség végtelenül magányos létforma. Egy ideig még szeretett volna “Próbálj meg elkapni” -t játszani a Királyfival, ám a

férj nem ment bele a dologba. Az újdonsült feleség kicsit még játszotta magát a nővérei előtt, hadd irigykedjenek, de egy idő után ez sem volt túl nagy mulatság, most, hogy már olyan magas rangra emelkedett. A Király néha-néha különös pillantásokkal méregette, minthogy nem volt még olyan öreg, mint amilyennek látszott, ám nem volt már olyan fiatal sem, amilyennek mutatni szeretne volna magát. Hamupipőke mindenesetre nem nagyon sietett elérteni e különös pillantásokat. A Királyné kedves volt hozzá, ám tartózkodóan viselkedett, ahogy már a királynék szoktak. Az Udvar többi lakójával pedig Hamupipőkének kellett tartózkodóan viselkednie. A kellő időben Hamupipőke egy szép fiúgyermekkel ajándékozta meg önmagát és a királyságot, s ennek okán ismét nagy ünnepeket rendeztek szerte a birodalomban. Több gyermeke azonban nem lett, és mivel a kis trónörököszt dadák és nevelőnők nevelték, egy idő után Hamupipőke éppen úgy unatkozott, mint korábban. Nappal azért, mert a Királyfi vadászni járt, este meg azért, mert férjecskéje azzal töltötte az időt, hogy a barátjaival kártyázott, és óriási összegeket veszített.

Egy idő után Hamupipőke különös felfedezést tett. Bár nem akarta nagydobra verni, mégis, legalább önmaga előtt be kellett vallania, hogy őt bizony a mosogatólányok és a tűzhelyhamuzó lányok érdeklik a legjobban. Mindenfajta ürüggyel a közelükben tartózkodott, és figyelgette, hogyan dolgoznak. Csakhamar már a saját tapasztalatából származó ötletekkel és javaslatokkal traktálta őket. Még később már azon kapta magát, hogy könnyű kis kocsiján keresztül-kasul utazgat a birodalomban, néha a kisfiával és annak nevelőnőjével, máskor meg egyedül, és sorra bejárja a nyomornegyedeket és az eldugott, apró falvakat, hogy megtudjon valamit, amit már úgyis régóta tudott: hogy a királyságban ezer és ezer olyan asszony él, akik mosogatóssal és tűzhelyvakarással múlatják az idejüket. Hamupipőke szívesen elidőzött a társaságukban.

Csakhamar szokásává vált, hogy rendszeres látogatásokat tegyen az ország legszegényebb házaiban; ott, ahol a nőknek a

legkeményebben kellett robotolniuk. Visszaöltözött a régi rongyaiba, betelepedett új társnőivel a hamuba, vagy segédkezett nekik a konyhában. A királyságban hamar híre ment az úrnő új hobbijának, a Királyfi még veszekedett is vele emiatt, ám Hamupipőke hajthatatlanul ragaszkodott ahhoz, hogy senki se szóljon bele a dolgába. Egy napon az egyik unatkozó udvarhölgy megkérte, hadd tartson vele a kirándulásra. Az idő múltával egyre többen kapcsolódtak be a mozgalomba. Végül már nemeshölgyek tucatjai öltöztek rongyokba minden reggel, és szerteszaladtak a városban, hogy borzalmas és lealacsonyító munkákban segítsék az elgyötört háziasszonyokat, és közben mindenféle érdekes dologról pletykálkodjanak velük.

Hamupipőke-Hercegnő egy idő múlva kitalálta, hogy a szociális segítő hölgyeknek egymással is össze kellene jönniük, hogy megvitathassák a tevékenységük során felmerülő problémákat. Megszervezte az Előkelő Hölgyek Hamu és Mosogatódézsza Egyletét, és természetesen ő maga lett ennek elnöke. Ettől kezdve akárhány kemencepucoló, krumplihámozó, konyhalány és szemétguberáló-nő vetődött a városba, mind meghívást kapott a Palotába, hogy beszámoljon az Egyletnek arról, hogy mi újság a szakmában, és hogyan űzik az ipart más országokban. Hamupipőke tehát végül megtalálta a helyét az életben, s az ő és barát-női tevékenysége révén valóban jobbbá, gazdagabbá és nemesebbé vált a birodalom.

F · TÜNDÉRMESÉK ÉS VALÓDI EMBEREK

A világban és a klinikai gyakorlatban lépten-nyomon szemünkbe ötlenek a fenti mese szereplői: egyrészt maga Hamupipőke és szűkebb családja, mint például a tetzesza Királyfi vagy a huncut Király, másrészt még az olyan figurák is, mint a hallgatag, pofaszakállas parádés kocsis, aki annak idején patkányként kezdte életét. Olyanokat is ismerünk, akik mindig csak

a cipőket próbálnak rá másokra, ám életük során rájöttek, hogy ami disznófülnek néz ki, az valójában selyemerszény.

A terapeuta megteheti, hogy meghallgatja a páciens, és ott-hon kezd el töprengeni azon, vajon miféle meséhez is hasonlít az általa elmondott történet, ám egyszerűbb, ha mindjárt az elején megkéri, hogy az illető maga mesélje el az életét tündérmese formájában. Ennek egyik példája Drusilla, aki ugyan nem volt páciens, de rendszeresen látogatta a tündérmesékről tartott szemináriumaimat.

Drusilla egyik öse, sok nemzedékkal ezelőtt, feltalált egy hasznos kis eszközt, így a család neve ma is egy ismert háztartási készülékkel azonos. A történet Vanessával, Drusilla anyjával kezdődik, aki ennek a feltalálónak volt a leszármazottja. Vanessa apja nagyon korán meghalt, így a kislány Károly bácsihoz, a nagybátyjához került. Károly bácsinak óriási farmja volt Los Angeles közelében, uszodával, teniszpályával, magántavacszkával, golfpályával. Vanessa ebben a környezetben nőtt fel, és sok külföldit megismert. Mégsem volt túl boldog, így tizenhét éves korában megszökött egy Fülöp-szigeteki férfival, bizonyos Manuellel. A szigeteken, egy ültetvényen nevelték fel két lányukat, Drusillát és Eldorát. Drusilla volt a papa kedvence. Eldora afféle fiús vadmacskává serdült, lovagolt, íjászkodott és golfozott. Az apa gyakran verte Eldorát, ám sohasem emelt kezét Drusillára. Egy napon az apa megint meg akarta büntetni az akkor tizennyolc éves Eldorát. Eldora ekkor már magasabb és erősebb volt, mint az apja. Amint az apa közeledett, Eldora először meghunyászkodott, mint már annyiszor, ám hirtelen különös változás történt: a lány kiegyenesedett, megfeszítette izmait, és rákiáltott az apjára: “Soha többé ne merj kezét emelni rám, megértted?” Az apa megrettent a gyűlölettel pillantástól, és elsomfordált. Nem sokra rá Vanessa elvált tőle, és két gyermekével együtt visszaköltözött Károly bácsi farmjára.

Drusilla ugyanúgy élt a farmon, mint annak idején anyja, és ő is egy távoli országból származó férfihoz ment feleségül. Ő is

két gyermeket szült. Neki azonban az volt a vágya, hogy szőnyegszövő lehessen. Azért is jött a szemináriumomra, hogy megismerkedhessen a tündérmesékkel.

Megkértük Drusillát, mesélje el az életét tündérmese formájában, mégpedig úgy, hogy legyenek benne békák, hercegek és hercegnők, nyertesek és vesztesek, óriások és boszorkányok, amint *ezt* a sorskönyvanalízis nyelve megkívánja. Drusilla a következő *mesét* adta elő:

“Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy király, aki sok földet meghódított, s ezeket mind a legidősebb fia örökölte. A királyság nemzedékről nemzedékre szállt. Mivel mindig az elsőszülött örökölte a trónt, a kisebb fiúknak szinte semmi sem jutott. Az egyik szegény testvérnek született egy Vanessa nevű lánya, ám a fiút vadászat közben halálos baleset érte. Vanessa nagybátyja, a király, ekkor magához vette a kislányt a palotába. Mikor a lány felserdült, beleszeretett egy távoli országból érkezett hercegbe. A herceg magával vitte őt a tengeren túlra, a saját országába, ahol gyönyörű és különleges virágok és erdőségek pompáztak Vanessa azonban egy idő után rájött, hogy Manuel, a herceg, valójában nem más, mint csupán egy béka. Manuel ugyancsak meglepődött, mert kiderült, hogy a gyönyörű menyasszony, akit ő hercegnőnek vélt, valójában boszorkány. Manuelnek és Vanessának két leánya született. Az idősebbik, Eldora, ugyanolyan béka volt, mint az apja. Az apa egyáltalán nem szerette őt, s ezért kiskorában gyakran megszidta és megverte. A kisebbik leány, Drusilla, hercegnő volt, s Manuel ekképp is bánt vele.

Egy napon tündér jött el Eldorához, és így szólt hozzá: »Még védelek téged. Ha apád még egyszer kezdet emel rád, azt kell mondanod neki, hogy soha többé ne merészeljen ilyen tenni.« Így hát, amikor legközelebb Manuel ismét meg akarta verni Eldorát, a leány hirtelen roppant erőt érzett magában, és megmondta apjának, hogy soha többé nem nyúlhat hozzá egy ujjal sem. Manuel dühbe gurult, és úgy vélte, hogy a felesége, Vanes-

sa keze van a dologban. Vanessa ezért úgy döntött, hogy elhagyja a férjét. Fogta a leányait, és visszaköltözött velük Károly bácsi farmjára, ahol a két lány boldogan élt, mígnem egy napon egy herceg érkezett egy távoli országból, és beleszeretett Drusillába. Nagy pompával összeházasodtak, és attól kezdve Drusilla boldogan élt, nevelgette a gyermekeit, és gyönyörű szőnyeget szőtt.”

A szeminárium minden hallgatója csodálatosnak találta a történetet.

TIZENNEGYEDIK FEJEZET

Hogyan lehetséges a sorskönyv?

Példabeli Jancsink ott ül a beprogramozott játék zongorája előtt, és ujjait futtatja a billentyűkön. A zongora belsejében lassan gördül a programot hordozó papírtekercs. A zene egyre szól, néha vidáman, néha szomorúan – és Jancsi nem képes megváltoztatni az ősei által írt dallamot. Néha leüt egy-egy olyan billentyűt, amelynek a program szerint nem kellene megszólalnia, és ezzel vagy gazdagítja, vagy megzavarja a végzetes dallam áradását. Sokat azonban nem tehet: a tekercs vastagabb, mint a törvény könyvei – megírták benne a próféták törvényeit, a siralmak énekeit, az egész Ó- és Újtestamentumot. Mindezt a néhol fenséges, néhol középszerű, néhol elviselhetetlenül borzalmas ajándékot Jancsi a szerető, közömbös vagy gyűlölködő szüleitől kapja az egymásra következő napok és évek során. Jancsi úgy hiszi, ő írja a zenét, hisz bizonyosság erre saját teste, amint egyre jobban elhasználódik a végtelen egymásutánban pergő órák, napok és évek múlásával. A zongorajáték szüneteiben Jancsi áldásokat vagy átkokat kap rokonaitól és barátaitól, akik szintén úgy hiszik, hogy ő maga írja életének dallamát.

Hogyan lehetséges, hogy az emberi faj tagjai, minden bölcsességük, öntudatuk, igazságérzetük ellenére még mindig megmaradtak ebben a mechanikus játékban, hogy még mindig az önbecsapás e tragikus pátoszáat zengik? Talán mert annyira szeretjük szüleinket? Talán mert könnyebb így? Vagy talán mert még mindig nem eléggé hagytuk magunk mögött majomszerű őseinket ahhoz, hogy elhiggyük, mindez egészen másként is történhetne? Mi már jobban ismerjük önmagunkat, mint a főem-

lősök, de még mindig nem eléggé. A sorskönyv csakis azért alakulhat ki, mert az emberek nem tudják, hogy mit művelnek önmagukkal és másokkal. Ha tudnák, az éppen az ellentéte lenne a sorskönyvvezérelt életnek. Testi, lelki és társas működésünk egyes elemei mintegy akaratunk ellenére történnek meg velünk – pontosan úgy, mintha előre be lettek volna programozva. E történések a legmesszebbmenőkig beleszólnak a körülöttünk élők életébe, és mi mégis az autonómia illúziójában ringatjuk magunkat. Ám talán mégsem ennyire reménytelen a helyzet.

A · A GUMIARC

Mindenekelőtt az emberi arc plaszticitása az, ami ellenőrzött folyamatból igazi kalanddá színezi át az életet. A jelenség egy igen egyszerű, ám társadalmilag rendkívül messzire vezető biológiai tényen alapszik.¹ Az emberi idegrendszer úgy működik, hogy arcizmaink apró rezdülései sokkal nagyobb vizuális hatást tesznek e mozgás szemlélőjére, mint amekkora mozgást az arc gazdája saját magán észlel. Lehet, hogy Jancsink észre sem veszi a szája körüli izmok két milliméternyi elmozdulását, ám az ő arcát figyelőnek ez azonnal szembetűnik. A jelenséget tükör előtt könnyen ellenőrizhetjük. Fogalmunk sincs, hogyan fest kívülről, ha nyelvünk hegyével megérintjük a fogunk külső oldalát. Jancsink azt hiheti, ilyen jelentéktelen mozdulatot senki sem vesz észre. Ő maga ugyanis úgy érzi, hogy arca szinte meg sem mocant. Ha azonban a tükör elé áll, meglepve tapasztalhatja, hogy amit ő a nyelv egyetlen pici mozdulatának hisz, az valójában súlyosan eltorzítja vonásait, különösen az állát és a nyakát. Ha még tüzetesebben megfigyeli önmagát, láthatja, hogy homloka és a halántéka is részt vesz a mozgáseggyüttesben.

A társas érintkezés hevében rengetegszer előfordul az a jelenség, hogy Jancsink megfeledkezik arról, hogy egyetlen apró arc-

mozdulata az egész megjelenését megváltoztatja. A Jancsi női megfelelőjében, Zsuzsiban lakozó Gyermek azonban (legalábbis a jó modor keretei között) éberén figyeli Jancsink minden olyan jelzését, amely az attitűdjeiről, érzéseiről és szándékairól tájékoztat. Jancsi tehát mindig sokkal többet elárul magáról, mint amennyinek tudatában van, hacsak nem azon pókerarcúak egyike, akik szándékosan ügyelnek arra, hogy arcuk örökké rezzenéstelen és kifürkészhetetlen legyen. Az arc plasztikusságának szerepét jól mutatja az a tény, hogy az efféle rejtelmes személyek zavarba ejtik és kényelmetlen helyzetbe hozzák környezetüket, mert nem nyújtanak tájékoztatást arról, hogyan is kellene a többieknek viszonyulniuk az ő viselkedésükhöz.

A fenti elv rávilágít annak eredetére, hogy miért olyan elképesztően “intuitívek” a csecsemők és a pici gyermekek a felnőttek hangulatainak kifürkészésében. Mivel őket még nem tanították meg arra, hogy nem illik közlő mások képébe bámulni, ezt szabadon megteszik, és sok olyan jelzést meglátnak, amit a megfigyelt illetőnek esze ágában sem volt “leadni”. A mindennapi életben Zsuzsi Felnőttje gondosan ügyel arra, nehogy észrevegye, mi történik beszéd közben a másik ember arcán, ám Gyermekije eközben pimaszul “bámul”, és az így nyert mozaikokból hihetetlenül pontos képet képes összerakni. Az ilyesmi főként a megismerkedés első tíz másodpercében megy végbe, amikor új ismerősünknek még nem volt ideje kifundálni, hogyan is viszonyuljon hozzánk. Az első benyomás értékét tehát az adja meg, hogy az ember sok olyasmit is elárul magáról, amit aztán később már igyekszik elrejteni.

A fentiek társas hatása az, hogy Jancsink sohasem tudhatja, mennyi mindent elárul róla arcának plaszticitása. Zsuzsi világosan leolvashat belőle mindent, még azt is, amit Jancsi önmaga előtt sem szívesen vallana be, aztán – Jancsi legnagyobb meglepetésére – ennek megfelelően reagál. Jancsi, akár a rádióadó, folyamatosan sugározza a sorskönyvi jeleket, miközben fogalma sincs arról, hogy így tesz. A többiek pedig korántsem a

“Personára”, Jancsi társas szerepére reagálnak, hanem éppen ezekre a jelekre. A sorskönyv vígan tenyészik és terjed a világban, miközben Jancsinek úgy érzi, őt aztán semmiféle felelősség nem terheli. A saját autonómiájával kapcsolatos illúzióit úgy tartja fenn, ha ilyesmiket hangoztat: “Fogalmam sincs, miért tette ezt vagy azt Zsuzsi, hiszen én erre semmiféle bátorítást nem adtam. Az emberek néha egészen furcsák.” Ha Jancsi nagyon különösen viselkedik, akkor a többiek úgy válaszolnak erre, amit ő már végképp nem lesz képes megérteni, s ez aztán kiváló táptalajul szolgál a legkülönfélébb téveseszmék számára.

Mindez roppant egyszerűen orvosolható. Ha Jancsi tükör előtt tanulmányozza arckifejezéseit, hamarosan megtanulja, mi is az, amire mások oly érzékenyen reagálnak, és ekkor módjában lesz ezen változtatni is. Feltéve, ha akar. Hacsak Jancsi nem színész, akkor valószínűleg nem akar. Az emberek rendszerint olyannyira fontosnak tartják, hogy sorskönyvük “rendben legyen”, hogy még attól is húzódoznak, hogy öt percen keresztül megfigyeljék magukat a tükörben.² Arra hivatkoznak például, hogy az ilyesmi “mesterséges” dolog, ami egyben azt is jelenti, hogy az egyetlen “természetes” dolog, ha hagyjuk a sorskönyvünket a maga mechanikus útján a végkifejlet felé rohanni.

Klára, egy jómódú családból származó latin-amerikai nő meggyőző példáját szolgáltatva annak, hogyan is működik a gu-miarc a családi kapcsolatokban. Azért jött a csoportba, mert a férje el akarta hagyni, ezenkívül “nem volt kihez szólnia”, holott három felnőtt gyermekével élt egy fedél alatt. Klára férje elzárkózott a terápia elől, ám húszéves nagyfia készséggel elfogadta a meghívásomat.

– Kétszer is meggondolom, mielőtt a mamához szólok – mondta a fiú –, és most nagyon nehéz erről itt beszélnem, mert a mama nagyon könnyen megbántódik, és olyankor mártírként viselkedik. Mielőtt kinyitom a számat, végig kell gondolnom, vajon hogyan is fog reagálni, és ezért nem nagyon tudok őszinte lenni vele.

Amint a fiú belelendült a beszédbe, az anya fegyelmezetten ült mellette: a teste megfeszült, a keze elegánsan az ölében nyugodott, ahogy gyermekkorában tanulta, csak az arca, a feje és a nyaka mozgott láthatóan. Miközben a fia szavait hallgatta, először meglepve felvonta a szemöldökét, összeráncolta a homlokát, majd hitetlenkedve megrázta a fejét, összeharapta az ajkát, és végül lehorgasztotta a fejét, majd újra felpillantott, végül oldalra hajtott fejjel mártírpozíciót vett fel. Az érzelmi kifejezések e mozija a fiú egész beszéde alatt folytatódott.

Amikor a fiú befejezte a mondókáját, Dr. Q. Klárához fordult:

– Miért mozgatta az arcát egész idő alatt?

– Én nem mozgattam – válaszolta Klára.

– Akkor miért forgatta a fejét?

– Nem tudtam, hogy forgatom.

– Pedig forgatta – mondta Dr. Q. – Az ön arca mindvégig rendkívül kifejező volt, és pontosan ez az, amiért a fia kényelmetlenül érzi magát, ha önnel beszél. Hiába mondja neki, hogy bármit kimondhat, amit akar, a fia mégis habozni fog, mert az ön arca világos üzeneteket ad le. Még akkor is, ha önnek fogalma sincs minderről. Gondolja csak meg, ha a fia felnőttkorában is ilyen érzékenyen veszi az ön jelzéseit, milyen hatást tesz mindez a háromévesre, aki mást se tesz, csak anyja arcának rezdüléseit figyeli. Ez tehát az oka, hogy a fia kétszer is meggondolja, mielőtt magához szól, és maga is ezért érzi úgy, hogy nincs kihez szólnia.

– És mit tehetek ez ellen? – kérdezte Klára.

– Ha hazaér, álljon a tükör elé, és figyelje meg a saját arcát, miközben a fia beszél önhöz. De most térjünk át arra, mit szól mindahhoz, amit az imént hallott – javasolta Dr. Q., és a beszélgetés ezen a szálon folytatódott.

A fenti beszélgetés során Klára Szülőije anyai tisztelettel hallgatta a fiát, s ez volt Klára aktív éneje. A Gyermekije azonban egészen más módon reagált a dologra, ám ennek sem Klára Szülőije, sem Felnőttje nem volt tudatában. Így ők nem észlelhették

Klára arcjátékát sem. A fiú azonban az arcmozgásokból pontosan észlelte a Klára Gyermekeje által küldött üzeneteket Klára Szülője őszinte volt, de egy sor információról nem volt tudomása. Ekképp fordulhatott elő, hogy a csoport minden tagja megértette, miért húzódozik az őszinte beszédétől Klára fia, kivéve persze magát Klárát.

A gumiarcelv nemcsak az “anyai mosolyra”, hanem az “akasztófahumorra” is vonatkozik. Az anyának tehát sokszor fogalma sincs, miféle arckifejezéseket produkál, és ez milyen hatást tesz a fiára.³

B · A VÁNDORLÓ ÉN

A gumiarc biológiai elve mellett a “vándorló Én” pszichológiai elve is szükséges ahhoz, hogy a sorskönyv befuthassa a maga útját. Akárcsak arcjátékunknak, annak sem vagyunk tudatában, hogy az Én-érzés afféle mozgó valami. Énünk egy adott pillanatban a háromféle állapot bármelyikében lakozhat, csak hogy alkalomadtán átugorjon egy másikba. Az Én-érzés tehát független az énállapotoktól, attól, hogy mi történik ezekben. Olyasmi, mint az elektromos töltés, amely szabadon ugrál egyik kondenzátortól a másikig, függetlenül ezek szerepétől és feladatától. A pszichoanalízisből vett kifejezés szerint az Én érzését e szabad “energiamegszállások” mentén visszük magunkkal.⁴

Mindig a legaktívabb énállapotunkat éljük meg úgy, mint a Valódi Énünket. Amikor Jancsi a mérges Szülőijében “tartózkodik”, úgy hiszi, hogy most teljes mértékben önmaga. Pár perc múlva, a Felnőtt énállapotában már csodálkozik, miért gurult be ennyire, és ekkor már a Felnőttjét éli meg a saját Énjeként. Még később, amikor a Gyermeki énjében szégyenkezik a korábbi magatartása miatt, a Gyermekijét hiszi a valódi Énjének. (Mindez persze feltételezi, hogy a történet hiteles legyen, és Jancsi ne csak eljátssza a dühös Szülő vagy a bűnbánó Gyermek szerepét.

A szerepjátszás a Gyermeki trükkje, és nem a valódi Én megnyilvánulása.)

A Vándorló Énnek a mindennapi életre gyakorolt hatását jól megérthetjük a házastros feleség példáján. Zsuzsi általában jó természetű, társaságkedvelő és alkalmazkodó, néha azonban belebújik a kisördög, és ilyenkor kiállhatatlanul viselkedik a férjével. Ilyenkor a házastros Szülője lép akcióba. Később visszabújik a tündéri, tréfamester Gyermekijébe, és elfelejti, miket művelt a Szülőijében. A férj azonban nem felejt, gyanakvó és távolságtartó marad. Ha ez a sorozat újra és újra megismétlődik, a férj bizalmatlansága állandósul, amit Zsuzsi képtelen lesz megérteni. “De hisz annyit mulattunk együtt – mondja Zsuzsi elbűvölő Gyermekije. – Akkor most miért húzódsz el tőlem?” Amikor a Valódi Én a Gyermekiben lakozik, igen könnyen átsiklik afelett, miket mondott, amikor a Szülőiben tartózkodott. Az egyik énállapot tehát nem vezet pontos feljegyzéseket arról, hogy mi történik a másikban. A Szülői megfélelkezik a Gyermekiben átélt vidám percekről, a Gyermeki pedig nem törődik azzal, milyen vitriolos kritikák röppentek ki a Szülőiből. Zsuzsi férjének Gyermekije azonban jól emlékszik Zsuzsi Szülőijének minden szavára, és meg van győződve arról, hogy ez bármikor újra és újra megtörténhet.

Jancsi, Zsuzsi férjeként, a Szülői énállapotában odaadón gondoskodik asszonykájáról, nyugős Gyermekijével viszont halálra szekírozhatja őt. A Szülője elfelejti, hogy a Gyermekije mennyire a terhére volt Zsuzsinak, és szemrehányást tehet neki, “milyen hálátlan azok után, amiket érte tettem”. Zsuzsi persze értékeli Jancsi igyekezetét, ám a Gyermekije már felkészül a következő nyugős jelenetre. Jancsi Szülője úgy véli, ő maga azonos Jancsival, ő Jancsi igazi Énje, a Zsuzsiról gondoskodó személy, ami bizonyos mértékben igaz is. Mint ahogy az is igaz, hogy amikor az Én a Gyermekibe költözik, akkor az lesz Jancsi igazi Énje. Ha tehát igaz az, hogy Jancsi egyik énállapota (vagy Valódi Énje) elfelejti, mit tettek a “többiek”, Jancsi a világ végeztéig foly-

tathatja sorskönyvét, még hozzá anélkül, hogy felelősséget kellene éreznie érte. Szülőjje azt mondja: “Mindig rendes és kedves voltam Zsuzsihoz. Fogalmam sincs, miért bánik így velem, hiszen nem tettem semmi rosszat. A nők néha meglehetősen furcsák.” Jancsi Szülőjje elfelejti, milyen provokálóan és kiállhatatlanul viselkedett az előbb Jancsi Gyermekije, ám Zsuzsi – ő lévén az áldozat -, nem felejt. A fenti két példa jól igazolja, miért olyan makacsul hosszan tartóak az 5. fejezet “F” pontjában leírt oké pozíciók.

Most, hogy már jól értjük magát az elvet, tekintsünk egy élet-szerűbb példát. Az egyik énállapotból a másikba történő gondtalan és felelőtlen utazgatást akár “ego-utazásnak” is nevezhetnénk, de sajnos, a kifejezést már lefoglalták maguknak a hippik. Legyünk tehát nagyvonalúak, és találjunk egy másik szót a jelenségre. A következő anekdota címe tehát az, hogy “Aminta és Mabel, avagy a Pszichés Utazás”.

Mabel és az anyja egy nap annyira felidegesítették egymást, hogy Mabel fogta magát, és elutazott a hétvégére a szomszéd városban lakó barátnőjéhez. A mama jól letolta őt telefonon, és megfenyegette, hogy “Ha vasárnap reggel nem vagy itthon, kizárlak a házból!”. Mabel természetesen vasárnap este ért haza. Anyja tényleg nem engedte be, és azt mondta neki, hogy keresen magának másik lakást. Mabel a szomszédban lakó barátnőjénél töltötte az éjszakát. Hétfőn reggel a mama első dolga volt, hogy felhívja Mabelt, és megbocsásson neki. Mabel elmesélte a történetet Dr. Q.-nak, és még sok más esetet is mesélt, amelyek mind a mama következtelen viselkedéséről szóltak. Dr. Q.-nak már zúgott a feje a sok ellentmondástól, ezért elhatározta, együtt beszélget el Mabellel és édesanyjával, hogy rájöjjön végre, mi is folyik itt tulajdonképpen.

Szinte még le sem ültek, a mamából előugrott az erős Szülői, és vehemensen kritizálni kezdte Mabelt, amiért olyan szeleburdi, felelőtlen, amiért marihuánát szív, és más hasonló dolgokért, amikért az anyák bakfis lányokat általában szidni szoktak. A

fejmosás alatt Mabel először gúnyos mosollyal ült, mintha azt mondaná: “Már megint az ócska régi lemez!” Később a semmibe meredt, mint aki ezt üzeni: “Most aztán már tényleg nem bírom tovább!” Végül a plafonra bámult, ami olyasmit jelentett, hogy “Helikopteres mentést kérek!”. Aminta mama a legcsekélyebb figyelmet sem fordította Mabel reakcióira, csak mondta, mondta a magáét.

Amikor a Mabel-téma kimerült, Aminta hangja megváltozott. Nehéz életére fordította a szót - nem a Gyermekijéből panaszkodott, hanem pontos értékelő leírást adott a házassági problémáiról, amelyeket Dr. Q. egyébként már régebből jól ismert. Ezen a ponton Mabel egyenesen az anyjára nézett, és egészen más arckifejezést öltött, mintha azt mondaná: “Végül is ő is csak hús-vér ember.” Amint Aminta folytatta, Dr. Q. pontosan követni tudta, miféle énállapot-változásokon megy át percről percre. Az egyik szakaszban ugyanazt a sorrendet követte, mint a “kizárásos” epizódban: akkor a mérges Apai-Szülőjéből startolt (amikor kizárta Mabelt a házból), majd átsusszant a gyengéd Anyai-Szülőjébe (amikor azon aggódott, hogy a szerencsétlen gyermek csak kóbórol a városban, és nincs hová lehajtania a fejét). Ezt követte a Felnőtt, majd a gyámoltalan Gyermeki énállapot, s végül visszaérkezett az Apai-Szülőbe.

E vándorutat ábrázoltuk a 13. ábrán. A legkülönösebb az volt, hogy Aminta a beszéd későbbi fázisaiban újra és újra ugyanezt az utat járta be! Vajon mit jelenthet ez az útvonal? Nem mást, mint Aminta Én-érzését, azt az érzést, amely nem lakozik tartósan egyetlen énállapotban sem, hanem szabadon mozog egyiktől a másikig, mégpedig a “szabad energiamegszállás” révén. Aminta a három kör bármelyikében tartózkodhat, mindig úgy érzi, hogy most éppen “az igazi Énje” beszél.

A szabad energiamegszállás “helye” vagy “folyamata” folyamatos vonalat alkot. Aminta nem tud arról, hogy “ő maga” vagy a viselkedése pillanatról pillanatra változik, hiszen az “Éz igazán Én vagyok” nevű érzés végig ugyanaz marad! Ezért, amikor azt

mondjuk, hogy “ő” egyik énállapotból a másikba vándorolt, ezt úgy kell értenünk, hogy a szabad, energiamegszállása tette ezt, csak éppen magával “hurcolta” a “valódi Én” folyamatos érzését. “Önmaga” számára Aminta mindvégig ugyanaz a konzisz-



A vándorló Én
13. ábra

tens személy maradt, ám az egyes fázisokba továbblépve olyan nagy mértékben megváltozott, hogy a külső szemlélő számára úgy tűnt, mintha nem egy, hanem több különböző személy lakozna Aminta fejében, akik sorra egymás után elmondták a maguk mondókáját. Ez éppen így tűnt Mabelnek is, aki éppen ezért nem tudott kiigazodni a mamáján. Mabel semmiféle olyan következetes mintázatot nem tudott találni, amelyből kitalálhatta volna, hogy anyja mit fog mondani vagy tenni a következő pillanatban. Ezért nem is volt képes arra, hogy alkalmazkodjon a mama változó hangulataihoz. Mabel viselkedése pedig ugyanilyen szeszélyesnek tűnt Aminta számára.

Amikor Aminta és Mabel megértették az énállapotokról szóló “tanítást”, már szinte játszi könnyedséggel tisztázták egymással a nézeteltéréseiket, és attól kezdve sokkal jobban kijöttek egymással.

A fejezet korábbi részében említett Klára (akihez a fia nem mert hozzászólni) ugyancsak jó példája annak, hogy az énlapopotok közötti utazgatás milyen óriási hatást gyakorol egész életvezetésünkre és családi életünkre. Klára esetében egyidejűleg két énlapopot volt aktív: egyikük együttérzően hallgatta a fiút, a másik pedig grimaszolt, miközben a legkisebb mértékben sem vettek tudomást a másik létezéséről. S mindezt úgy, hogy legalább negyvenöt éve “éltek együtt” Klára fejében.

Egy másik érdekes változat az, amikor valaki még a saját viselkedését sem észleli pontosan. (Erről az 5. fejezet végén tettünk említést.) Egy férfi például őszintén hangoztathatja, hogy kiválóan vezet, holott szinte minden évben súlyos balesetet okoz. Egy nő meggyőződéssel állíthatja, hogy remek szakács, holott akár naponta odaégeti a vacsorát. A dolog attól őszinte, hogy a Felnőtt valóban kiváló vezető vagy jó szakács, a baleseteket pedig a Gyermeki okozza. Mivel az ilyen emberek vastag és merev védőfalakat építettek az egyes énlapopotaik közé, a Felnőttjüknek fogalma sincs, mit művel a Gyermekijük, és ezért őszintén és hitelesen állíthatják, hogy “Én (az én Felnőtt énem) soha nem hibáztam”. Ugyanez történik azokkal, akik józanul rendszeresen viselkednek, csak akkor hibáznak, ha isznak (mert ilyenkor a Gyermekijük veszi át az uralmat). Sokuknak emlékezetkiesése is támad a részeg állapotban elkövetett dolgaikkal kapcsolatban, így a Felnőttjük valóban fenntarthatja a saját nagyszerűségébe vetett hitet. Előfordul az is, hogy valakinek a Felnőtt énlapopota egészen középszerű, ám a Gyermekije produktív és kreatív. Ahogy a “rossz” emberek nem értik a viselt dolgaikkal kapcsolatos szemrehányásokat és kritikát, ugyanúgy a “jó” emberek egy része sem képes arra, hogy jogosnak érezze a teljesítményeiért kapott elismeréseket. Az ilyen emberek Felnőttje nem igazán érti, miről beszélnek a többiek, amikor a Gyermekijük által létrehozott alkotásokat értékesnek tekintik, hiszen “jelen sem volt”, amikor ezek készültek.

Korábban már beszéltünk a gazdag nőről, aki nem érezte magát szegénynek akkor sem, amikor elveszítette a vagyonát, és a szegény férfiről, aki lélekben továbbra is szegény maradt, hiába gazdagodott meg. A Gyermeikijük az ő esetükben is tudta, hogy az illetők gazdagok vagy szegények, és ezt a hitet nem ingathatták meg holmi pénzügyek. A Gyermeiki azt is pontosan “tudja”, hogy valaki jó vezető vagy jó szakács-e, és nem törődik azzal, voltak-e balesetek vagy elrontott ételek.

A pszichés utazás utáni állapot a fellelegzése, a megnyugtató tagadása. “Oké vagyok. A saját Szülői énállapotom nem vette észre, hogy bármi rosszat tettem volna, úgyhogy fogalmam sincs, miről beszélsz.” Az ilyen helyzetek természetesen azt is magukkal hozzák, hogy ha a másik személy bármiféle kifogást emel a korábbi helytelen viselkedésünk miatt, akkor ő nem oké. A helyzetnek megfelelő, “segélykérő” trikófelirat elől az, hogy “Megbocsátok magamnak”, hátul pedig: “Miért nem teszed Te is ugyanezt?”

Az énállapotokra való emlékezés effajta zavarának nagyon egyszerű és hatékony gyógymódja, ha a Felnőttünket rákényszerítjük, hogy igenis emlékezzék mindarra, amit a “Pszichés Utazás” során műveltünk. Ezáltal a kibúvásokat (“Azt mondd, ezt én tettem? Valószínűleg nem voltam magamnál!”) szembenézéssé alakítjuk át (“Igen, emlékszem, hogy én tettem, és teljes mértékben én voltam az, aki tette”, vagy még jobb: “Teszek róla, hogy ilyesmi ne történhessen meg még egyszer”). E javaslat persze számos jogi vonatkozással is jár, mert az ellen hat, hogy az emberek bolondnak tetsessék magukat, és kényelmetlen helyzetekben a “Fa-agy”- játszmat játsszák, melynek mottója: “Nem hibáztatható a *tudatos* éneket azért, amit a *tudattalan* éneket tett.”

C · BÉNÍTÓ VONZERŐ ÉS IMPRINTING

E két jelenséget Neville és felesége, Júlia példáján vizsgáljuk meg. Neville bal arcán májfolt díszelgett, ami szinte megbűvölte Júlia Gyermeki énjét. Az udvarlási időszakban Júlia elnyomta magában a kis testi hiba keltette enyhe undort, ám ahogy telt-múlt az idő, az érzés egyre erősödött, olyannyira, hogy a mézes-hetek végén Júlia szinte már képtelen volt Neville arcába nézni. Mégsem hozta szóba a dolgot, mert nem akarta megsérteni férje érzéseit. Arra gondolt, megkéri Neville-t, távolíttassa el a foltot, de ekkor meg élmúlt, hogy a helyén maradó heg esetleg még visszataszítóbb lenne, és inkább nem szólt semmit.

A másik nehézséget az okozta, hogy Neville szenvedélyes macesz-vadász volt, és amikor meztelenül feküdtek egymás mellett, mindannyiszor erős kényszert érzett, hogy tüzetesen átvizsgálja Júlia testét, és körmével kinyomkodja azokat a kis sárga pöttyöket a pattanások közepén. Júlia hátán a hideg futkosott ilyenkor. A dolog sokszor odáig fajult, hogy szeretkezés helyett rosszkedvűen elfordultak egymástól.

Az idő múltával a pár azt is felfedezte, hogy egy szerencsétlen különbség van kettejük szexuális ízlésében. Ez kezdetben elhanyagolhatónak tűnt, ám az évek múltával egyre erősödött. Neville nyugat-indiai nevelőnök társaságában nőtt fel, és a helyzet úgy alakult, hogy őt a széles, bő ingruhák és a szandálok hozták nemi izgalomba. Júlia ezzel szemben a szűk ruhákat és a magas sarkú cipőket kedvelte. Neville valóságos fétist látott a szandálokban, Júlia pedig “ellenfétisnek” tekintette a magas sarkú cipőt, és azt szerette, ha a férfiak értékelik az öltözködési stílusát. Ezért aztán, amikor Neville kérésének engedve szandált öltött, neki ment el a kedve a szeretkezéstől, amikor pedig magas sarkú cipőben járt, akkor Neville-nek.

Így hát, bár kívülről tökéletes párnak látszottak, közös életüket súlyosan megzavarta néhány olyan apróság, amely a kora gyermekkorukban gyökerezett. Ez annál is inkább elszomorító

volt, mivel ők maguk is úgy érezték, hogy az összes létező társadalmi és lelki tényező tekintetében ideális pár lehetnének.

A bénító vonzerő alsóbbrendű állatoknál és bizonyos életkorú kisgyermekeknél jelentkezik Neville és Júlia mindketten az apró bőrhibák igézetébe kerültek (melyek a fiút betegesen vonzották, Júliát betegesen taszították), s ez felnőttkorukban is megmaradt.

Az imprinting jelenségét a kutatók főként madarakon tanulmányozták. Ez abból áll, hogy a tojásból kikelő kismadár bármilyen tárgyat anyjának tekint, amit a látókörébe tesznek. A kiskacsa például a legteljesebb gyermeki bizalommal utánatotyog a spárgán húzott színes kartondarabnak. Hasonló hatást gyakorolnak a férfiakra a szexuális fétisek, amelyek szintén nagyon korai életkorban alakulnak ki. A nők viszont olyan ellenfétiszeknek hódolhatnak, amelyeket a környezetükben élő férfiak szexuálisan izgatónak találnak.

A bénító vonzerő és a fétis tehát nagyon mélyen gyökerezik a lélekben, és ugyanúgy megzavarhatja az élet normális menetét, mint a kábítószer-függőség. A racionális Felnőtt minden igyekezete ellenére a Gyermeki olyan ellenállhatatlanul képes vonzódni a fétishez, hogy erején felül minden áldozatot hajlandó meghozni érte. Ugyanez vontakozik az iszonyodásra és az elkerülő magatartásra is. A “vonzások és választások” tehát jelentős mértékben befolyásolják a sorskönyv alakulását – főként abban, hogy a személy megtalálja a bénító vonzerővel vagy fétistárggyal rendelkező párját. Mindez tovább csökkenti a személy esélyét arra, hogy maga dönthessen a saját sorsának alakulásáról.

A bénító vonzerő gyógyszere, ha tudunk róla, beszélünk róla, és eldöntjük, együtt tudunk-e élni vele vagy sem. Ez utóbbit saját magunkkal célszerű megbeszélni, mégpedig a Felnőttünk és a Gyermekünk között, oly módon, hogy a Szülőinket kihagyjuk a játékból mindaddig, amíg a másik két énállapot megegyezésre nem jut. Csak ezután hagyjuk szóhoz jutni a Szülőinket! Ha az önmagunkkal folytatott párbeszéd után úgy döntünk, hogy együtt tudunk élni valamilyen taszító jelenséggel (például part-

nerünk testi hibájával), akkor minden rendben van. Ha úgy döntünk, hogy nem, akkor másikat kell keresnünk. Ha érzéseinket és gondolatainkat nem elemizzük ki a lehető legalaposabban, akkor sohasem leszünk képesek megérteni, milyen óriási mértékben befolyásolják felnőttkori érzéseinket a kora gyermekkori élményeinkből eredő irtószásaink. Másfelől, a bennünket ért korai pozitív “bénító vonzerő” azt eredményezheti, hogy minden ésszerű határon túl rabszolgáivá válunk minden olyasvalakinek, aki megbűvöl minket, mint kígyó a nyusztit.

Hasonlóképpen védekezhetünk a “fétistulajdonosok” ellen is. A pattanások ügyében például társunkkal kölcsönös engedelményt tehetünk egymásnak, és így egész könnyedén túlélhetjük a dolgot.

D · A SZAGTALAN ILLAT

A fenti biológiai sajátságok (a gumiarc, a vándorló én és a bénító vonzerő) mellett még számos egyéb jelenség is hatást gyakorol ránk. Ilyen például az érzékeken túli észlelés. Régóta ismerünk kísérleteket, melyekben különleges képességű személyek kártyalapocskákra rajzolt ábrákat olvastak le, akár több ezer kilométeres távolságból. Ha Rhine doktor kártyácskái⁵ valóban olyan jeleket sugároznak, amelyeket a jelenlegi műszereink nem észlelnek, ám a megfelelően hangolt emberi elme képes felfogni, akkor ez bizonyos fontos, ámde mégsem döntően fontos jelenség. Ha e jelek valóban léteznek, akkor objektív észlelésük főleg a szenzáció kedvéért érdekes, és kitűnő szalagcímmé válhat a vasárnapi Újságok mellékletében. Egy ilyesfajta fejlemény következményeit csak akkor tudjuk megjósolni, ha azt látjuk, hogy valóban bekövetkezett. Az eset bizonyára érdekelné a hadsereget, feltéve, hogy alkalmas lenne arra, hogy hidrogén- és atombombákat irányíthassanak a segítségével.

A telepátia már sokkal érdekesebb jelenség! Ha az egyik emberi agy olvasható üzeneteket volna képes küldeni a másiknak, és rendelkeznék olyan műszerrel, amely ezt objektíven észlelné és regisztrálná, akkor valóban sok mindent megérthetnénk az emberi viselkedés természetéről. Ma azonban még nem tartunk itt. A mostanáig nyilvánosságra hozott “telepatikus jelenségek” különös módon mindig közeli kapcsolatban álló személyek között jöttek létre: férjek és feleségek, szülők és gyermekeik között, akik vélhetően jobban “egymásra hangolódtak”, mint az emberi faj más tagjai. Ha a telepátia valóban létezne, akkor ideális eszköz volna arra, hogy a szülők a nap minden percében dróton rángathassák gyermekeiket, s mint ilyen, számot tarthatna a sorskönyv-analitikus élénk érdeklődésére. Az intuíció, a Gyermeki énállapot egyik funkciója⁶, a telepátia “kistestvére” – már amennyiben lehetővé teszi, hogy hihetetlenül kevés érzékszervi ingerből messzemenő következtetéseket vonhassunk le a másik személy – apánk, anyánk, házastársunk – szándékait illetően.⁷

A telepátia állítólagos eseteinek jó része igen illékony, törékeny formában jelenik meg, és nagymértékben függ a küldő és a befogadó személy gondolkodási kereteitől. Külső tényezők – például kételkedő tudósok – jelenlétében a telepátia sokszor pontatlanul viselkedik, vagy meggondolja magát, és egyáltalában nem is jelentkezik. Mindez nem feltétlenül jelenti azt, hogy ne is létezne, pusztán csak annak jele, hogy milyen feltételek között működik jól. Én kialakítottam erről egy saját hipotézist, amely talán jól megmagyaráz egy nagyobb és egy kisebb feltevést a telepátia tudományosan bebizonyított (főként negatív) eredményeivel kapcsolatban. Ha a telepátia létezik, akkor a kisgyermek a legjobb befogadó személy; ahogy növekszik, ez a képessége sorvadni kezd, egyre megbízhatatlanabbá válik, és felnőttkorban már csak szórványosan és bizonyos feltételek megléte esetén jelentkezik. Strukturális nyelven szólva: ha a telepátia létezik, akkor csak a nagyon kicsi Gyermek képessége, amely a Felnőtt és a Szülői beavatkozásának hatására hamarosan tönkremegy.

A távolbalátás és a telepátia mellett a harmadik különleges jelenség a szagtalan illatok problémája. Ismeretes, hogy a Bombyces molylepke hímje akár egymérföldnyi távolságból, széllel szemben is megéri a nőstény jelenlétét: kísérletileg bizonyított tény, hogy a hímek ilyen feltételek mellett is nagy rajokban megjelennek a kalitkába zárt nőstény körül.⁸ Fel kell tételeznünk, hogy a nőstény valamiféle illatanyagot bocsát ki, amelyet a hímek érzékelnek. A kérdés a következő: vajon “tudják”-e a hímek, hogy ők most “megszagoltak” valamit, vagy csupán “automatikusan” válaszolnak a vegyi anyag jelenlétére? Valószínűsíthetjük, hogy nincsenek “tudatában” annak, ami történik, egyszerűen csak reagálnak, és a nőstény felé szállodogálnak. Szaglórendszerük tehát “szagtalan illatot” érzékel!

Az ember és a szagok vonatkozásában az alábbiakat állíthatjuk: (1) Ha kellemes inger, például virágillat éri orrunkat, ennek tudatában vagyunk és jól érezzük magunkat tőle. Az élmény emlényomokat hagy, és ehhez a járulékos események is hozzáadhatnak. (2) Ha például fűcisz szaga csapja meg orrunkat, általában két dolog történik: (a) ezt tudatosan észleljük, és tudatosan elmegyünk a szag forrásának közeléből; vagy (b) a szagélmény nem tudatosul, csak a vegetatív idegrendszerünk észleli, ám ettől is hányingerünk támad, vagy felkavarodik a gyomrunk. (3) Létezik egy harmadik lehetőség is: bizonyos vegyi anyagok jelenléte olyan finom módon érinti az idegrendszerünket, hogy sem illatot, sem testi változást nem érzünk. Most nem az olyan mérgező anyagokról beszélek, mint például a szagtalan szén-monoxid, hanem olyan anyagokról, amelyek csak specifikus receptorokat ingerelnek, és ennek révén specifikus nyomot vagy engramot hagynak agyunkban.

Ezzel összefüggésben megemlítenék néhány tény. (1) A nyúl szaglószervének felszíne 100 000 000 szaglősejtet tartalmaz, melyek mindegyikén hat-tizenkét szaglőszőrőcske található, így a nyúl szaglőreceptoros területének összfelszíne az állat teljes bőrfelszínével azonos kiterjedésű.⁹ (2) Feltételezhető, hogy a szaglő-

szervben még akkor is történnek elektromos kisülések, amikor az állat már régen hozzászokott valamely adott szaghoz; ez azt jelenti, hogy a szag még akkor is elektromos tevékenységet gerjeszt az idegrendszerben, ha már nem jelenik meg közvetlen ingerként.¹⁰ (3) A szagok akkor is hatást gyakorolnak álmainkra, ha nem észleljük őket. (4) A szexuálisan ingerlő parfümök vegyi úton kapcsolódnak a nemi hormonokhoz. (5) A lehelet és az izzadság szaga az érzelmi attitűd változásakor megváltozik. (6) A szaglóidegek a rhinencefalhoz, az agy ősi, “primitív” területéhez vezetnek, amely közvetlenül szerepet játszik érzelmi reakcióinkban.

Felvethetjük tehát a hipotézist, mely szerint az embert folyamatosan érik olyan finom vegyi ingerek, amelyek nem válnak tudatossá, ám mégis befolyásolják érzelmi válaszait s ezen keresztül a különféle helyzetekben a különféle emberek iránt tanúsított viselkedését. Bár létezhetnek (ma még nem ismert) receptorok az effajta ingerek felfogására, mégis elmondhatjuk, hogy szaglórendszerünk önmagában is kezelni tudja ezeket a hatásokat. Az effajta ingereket nevezzük “szagtalan illatoknak”. Még nincs kézzelfogható bizonyítékunk arra, hogy a szagtalan illatok valóban léteznének, ám ha mégis így volna, akkor érthetővé válna számos olyan viselkedéses jelenség, amelyet a mai tudásunk szerint lehetetlennek vagy megmagyarázhatatlannak találunk. Ezek pedig igencsak tartós hatást tennének a sorskönyvünkre, akárcsak a bénító vonzerő, a fetiszizáció és az imprinting. Az újszülött macskakölykök azonnal “kiszagolják” anyjuk emlőjét, anélkül, hogy tudatában lennének ennek, és legyen ez szagtalan illat vagy bármi más, annyi bizonyos, hogy egész életükben emlékeznek rá.

E · “HÁTRA-ARC” ÉS “ELŐRE-ARC” AGGODALMAK

A “hátra-arc” és az “előre-arc” aggodalmak annyiban hasonlók a “helyettesítésekhez”, hogy kialakulásukban óriási sze-

repet játszanak a szüleink által kiadott parancsok A különbség pedig az, hogy az aggodalmak belülről fakadnak, és nem külső ingerek keltik őket.

Az előre-arc aggodalom az, amikor valamely fenyegetőnek érzett, küszöbönálló esemény egy meghatározott időn át önálló befolyást gyakorol a viselkedésünkre. A jelenséget jól ismerik főbiától szenvedő embertársaink, akiknek akár egész hetét is előre tönkretelheti a gondolat: valamikor majd orvoshoz kell menniük, vagy trolibuszra kell ülniük A főbiás típusú előre-arc aggodalom azonban mégiscsak kevésbé káros, mint a sima, mindennapi változat – mely utóbbi (szerintem legalábbis) pszichoszomatikus betegséget is okozhat.

Dr. Q. egy alkalommal előadást készült tartani egy távoli városban. A fellépés keddi napra esett. Az előre-arc aggodalom akkor kezdődött, amikor az utazással kapcsolatos tennivalók összetorlódottak Dr. Q. megszokott napi tevékenységével. Már előző csütörtökön is valamivel később aludt el a szokottnál, mert a hét további részében rá váró összesűrűsödött tennivalókat tervezgette. A kieső munkanapok pótlására szombaton is be kellett mennie a rendelőjébe, pedig ez egyébként szabadnapja volt. Mindehhez hozzájöttek a pénteki szaladgálnivalók, például a repülőjegy és egyéb apróságok dolgában, ami miatt Dr. Q. nem tudott akkora figyelmet fordítani az aznapi pácienseire, mint egyébként. Az otthoni péntek este sem volt olyan zavartalan, mint máskor, hiszen Dr. Q.-nak a szokásosnál korábban kellett lefeküdnie, hogy szombaton a szokásosnál korábban kelhessen. A szombat estét az zavarta meg, hogy nem mehetett el a szokásos kirándulásra a családjával, hiszen összetorlódott tennivalóival foglalatlan volt. Bár az előadás vázlatának elkészítése mindössze tizenöt percet vett igénybe, ez mégis lekötötte Dr. Q. figyelmét a vasárnapi ebéd alatt. És habár vasárnap délután kimentek a tengerpartra, ez sem telt zavartalanul, hiszen korábban haza kellett menniük az estébe átnyúló csomagolás miatt. Hétfőn Dr. Q. repülőre ült, és aznap este egy idegen város idegen szállodájában feküdt le. Ked-

den megtartotta az előadást, majd hazatért.

A fenti beszámoló leggyakoribb szavai a “hiszen”, “habár” és a “pedig”, általános mottója pedig, hogy “semmi sem úgy történt, mint egyébként”. Ezek az előre-arc aggodalom tipikus fordulatai. Egyszóval, egy mindössze negyedórás felkészülést igénylő, egyetlen órás előadás napokkal előre megbolygatta Dr. Q. életét, sőt, nemcsak az övét, hanem családjáét és pácienseiét is. Nem komoly, de azért észrevehető változást okozott mindannyiuk viselkedésében.

Az előre-arc aggodalmat meg kell különböztetnünk a Felnőtt énállapot által végzett tervezéstől és felkészüléstől. Amit Dr. Q. csütörtök éjjel elalvás előtt tett, az tervezés volt, ami önmagában véve Felnőtt tevékenység. Ha e tervezést éber óráiban, a napi rutin megzavarása nélkül végezte volna, az nem számított volna “előre-arc” aggodalomnak. Zsúfolt időbeosztása azonban nem tette ezt lehetővé, ezért az alvásidejéből kellett pár percet feláldoznia, és ez már aggodalomnak számít. A pénteki intéznivalók egy részét ebédidőben végezte, ez tehát csak felkészülésnek számított. Néhány tennivaló azonban már olyan időpontra esett, amikor Dr. Q.-nak más dolga lett volna, és ide kell számítanunk egy telefonhívást is, amely megzavart egy terápiás ülést. Dr. Q.-nak tehát szétzilálódtak a gondolatai, s ez már nem tervezés és felkészülés, hanem előre-arc aggodalomszámba megy. Ez még rosszabb hatású akkor, ha megzavarja a Gyermeki énállapotot (például abban, hogy teljes figyelemmel fordulhasson a páciens felé) vagy a Szülőit (a napi ügymenet szétzilálása révén).

A küszöbönálló események mindenféleképpen befolyásolják az egyén viselkedését, ám ez nem feltétlenül a szokásos napi teendők rovására történik. A tizedik fejezetben leírt “Mikulásvárás” például kiválóan beépülhet az emberek napi rutinjába. A serdülőkor eljövetele beépül a gyermek elvárásaiba, s az erre való felkészülés bizonyos értelemben már az anyaméhben megkezdődik. Ha tehát a tizenkét éves kisfiú vagy kislány már próbálgatja a pubertáskori szerepeit, az nem a szokásos életmenet-

re ráépülve, hanem annak szerves részeként történik, s ezért nem számít előre-arc aggodalomnak.

Látjuk, hogy az előre-arc aggodalom gyógymódja a Felnőtt módon történő életszervezés: ha úgy alakítjuk napjainkat, hogy a tervezési és felkészülési idő ne zavarja meg a szokásos viselkedésünk menetét. Az is fontos, hogy időben előre tekintsünk. Miután Dr. Q. rájött, hogy egy távoli városban megtartandó egyórási előadás előzőleg öt teljes napját borítja fel, a továbbiakban nem fogadott el ilyesfajta felkéréseket (kivéve egy esetet, amikor amúgy is szabadságon volt, és a meghívás hobbiképpen belefért az élettervébe).

A hátra-arc aggodalmat úgy határozhatjuk meg, mint azt a hatást, amit valamely múltbeli esemény gyakorol a szokásos életmenetünkre. Többbé-kevésbé persze minden múltbeli esemény befolyásolja jelenbeli viselkedésünket; hátra-arc aggodalomnak csupán azokat tekintjük, amelyek egy bizonyos időre felborítják az életünket ahelyett, hogy beépülnének a napi rutinkba, vagy elfojtás, illetve egyéb elhárító mechanizmusok révén “megszabadulnánk” tőlük.

Előadásáról hazatérve, Dr. Q.-nak hozzá kellett látnia dolgai rendbetételéhez. Válaszolnia kellett a távollétében felgyülemlett levelekre és telefonhívásokra, és meg kellett oldania az otthoni és a pácienseivel kapcsolatban felmerült problémákat. Rendeznie kellett az utazással kapcsolatos számlákat és bizonylatokat. Mindez nagyrészt Felnőtt tevékenység volt, amelyet Dr. Q. ügyesen beillesztett a szokásos napi munkamenetébe. Amikor azonban három hét múlva kiderült, hogy visszadobták az egyik elszámolást, mert három példány helyett csak kettőben küldte el, ez felidegesítette Dr. Q.-t, ez pedig tönkretette az egyik pácienssel végzett terápiás ülését. Egy másik apróság is nyugtalanította Dr. Q.-t, mégpedig a fekete harcos esete. A keddi előadásán ugyanis felszólalt egy férfi (a fekete harcos, aki amúgy is jogtalanul vett részt a rendezvényen, hiszen nem is volt terapeuta), és olyan szóváltást provokált, ami később napokig bántotta Dr. Q.-t. A

papírmunka tehát (mindaddig, amíg a szokásos napi ügymenetbe belefért) Felnőtt tevékenységnek számított, az elszámolással kapcsolatos huzavona és a fekete harccsal keletkezett konfliktus azonban a hátra-arc aggodalom részét képezte, melybe Dr. Q. Gyermeki és Szülői énállapota is bekapcsolódott.

Mindent összevetve, a Felnőtt tevékenységek (a tervezés, a felkészülés, maga az előadás és az utómunkálatok) mintegy tizenkét napig tartottak. A Szülőit és a Gyermekit mozgósító előre-arc és hátra-arc aggodalmak pedig még ennél is tovább. A hátra-arc aggodalmat – ahogyan ez már lenni szokott – újra felszította az elszámolással kapcsolatos utólagos figyelmeztetés, és ez még tovább bonyolította az eseményláncolatot.

A hátra-arc aggodalom gyógszere, ha felkészülünk az előre nem látható, triviális kellemetlenségek elviselésére, majd egyszerűen elfelejtjük ezeket.

A fenti előadás-epizód a normál előre- és hátra-arc aggodalom példája. Ha azonban megengedjük, hogy Szülői énállapotunk túlságosan belelovallja magát a történetbe, az már súlyos zavarokat okozhat, és nagyban előrelendítheti sorskönyvünk menetét. Különösen akkor, ha tragikus sorskönyvvel rendelkezünk. Felnagyított formájában mindkét fajta aggodalom iszákosságba, pszichózisba, öngyilkosságba vagy akár gyilkosságba torkollhat. A vizsgadrukknak nevezett előre-arc aggodalom, az impotencia miatti hátra-arc aggodalom serdülőkori öngyilkosság forrása lehet, a lámpaláz pedig már számos színészt és kereskedelmi ügynököt hajszolt alkoholizmusba. Az alábbiakban bemutatjuk a sorskönyvi hátra-arc aggodalom egy példáját.

Egy Cirill nevű huszonhárom éves üzletember a hasmenést említette fő panaszaként, amikor terápiába jött. Pár nap múlva megemlítette a csoportban, hogy elalvási nehézségekkel is küszködik. Minden éjszaka sokáig ébren forgolódik, és azon rága magát, milyen rossz döntéseket hozott és mennyire megbántotta az alkalmazottjait – egyszóval, számba veszi az aznap szerzett bűntudat-, sértődés- és harag-zsetonjait. Cirill korai élettör-

ténete jól mutatta, hogy mindez az anyjától kapott sorskönyvi utasítás jegyében zajlik. Az ő esetében a hátra-arc aggodalom napi egy órán át tartott, ám különösen nehéz napokon akár két-három órát is elvett az alvásidejéből. A terapeuta és a csoporttagok engedélyt adtak Cirillnek arra, hogy hátra-arc aggodalmak nélkül fejezhesse be a napját, és a gyötrő Szülői hangokat semmibe véve azonnal elallasson, amikor csak akar. Nem sokra rá, soha nem tisztázott okok miatt, Cirill krónikus hasmenése is megszűnt, úgyhogy két hónap múlva be is fejezhetette a terápiát.

Bár a kétfajta aggodalom mindegyike külön-külön is tönkretelheti a sorskönyvvezérelt személy életét, a gyakorlatban rendszerint mégis egészen jól elviseljük mindkettőt. Veszély akkor támad, ha valamely megelőző esemény hátra-arc aggodalmi összecsúsznak a következőként várható esemény kapcsán érzett előzetes aggodalommal! Ez lényegében nem más, mint maga az “agyonhajszoltság tünetcsoport”. Akármennyi tennivalót magunkra vállalhatunk mindaddig, amíg ez az összecsúszás nem következik be. Ha az utólagos és az előzetes aggodalmak között nincs átfedés, akkor (legalábbis lelki értelemben) nincs agyonhajszoltság sem! Ám ha a dolgok összecsúsznak, a személy végtelenül túlterheltté válik még akkor is, ha tényleges munka végzése valójában elenyésző. A lelkében élő Szülő kétségekkel és büntudattal bombázza: nem kellett volna azt tennie, most mit fognak gondolni róla mások, miért nem cselekedett egészen másképpen. És ahogy ezek a belső hangok keresztül-kasul szántják a fejét, megszólal a holnap iránt aggódó Gyermeke is: számba veszi, milyen hibákat fog várhatóan elkövetni, milyen kellemetlenségeket okozhatnak majd neki mások, és majd megint nem lesz ideje semmire. Ezek az ecetes gondolatok az éjszaka folyamán hervasztó depressziós kotyvalékká erjesztik. Példabeli Jancsink másnap reggeli lelkiállapotát. Nézzünk egy konkrét példát:

Pista, a könyvelő éjszakába nyúlóan rágódik az éves jelentés felett. Az adatok sehogy sem stimmelnek, és amikor Pista haza-

ér, még félálomban is a jelentésen gondolkodik. Még álmában is számok kavarnak a fejében. Reggel holtfáradtan ébred, az adatok még mindig nem stimmelnek, és a tegnapi lelkipurdalás is gyötri. A reggelizőasztalnál már azzal traktálja a családját, hogy megint későn fog hazaérni, mert annyira összetorlódnak a teendői az irodában, hiszen az éves jelentés mellett a szokásos feladatait is el kell végeznie. Mindezt még tetézi a hosszú távú hátraarc aggodalom, mely szerint tavaly is ejtett hibákat az éves jelentésben, és mennyire kiabált vele ezért annak idején a főnöke. A mostani éves jelentés esetleges hibáinak következményei már vasmarokkal szorítják Pista gyomrát. A kétfajta aggodalom karmaiban vergődő könyvelőnek sem ideje, sem kedve, sem energiája nem marad arra, hogy magánéletet éljen, amitől persze otthon is elromlanak a dolgok. Nem válik a családi élet előnyére, ha az apa ideges, ingerlékeny és állandóan rosszkedvű.

Pista életének további alakulását az dönti el, vajon a követelőző és sürgető Szülői vagy a mérges, depressziós Gyermeki kerekedik felül. Ha a Szülői erősebb, akkor Pista befejezi az éves jelentést, majd idegösszeomlást kap, és agitált depresszióval kórházba kerül. Ha a Gyermekije győz, akkor Pista zavarodottan kezd viselkedni, elhanyagolja a munkáját, és skizoid vagy skizofrén állapot keríti hatalmába. Ha a Felnőtt mindkettejüknél erősebb, akkor Pista kiizzadja az éves jelentést, majd krónikus fáradtság taglózza le, amelyből pár napos pihenés révén kilábal. Még e legkedvezőbb változat is oda vezet, hogy ha a feszültség éveken át tart, Pista krónikus betegséget kap. Ha nem történik változás, borítékolhatja magának a gyomorfekélyt vagy a magas vérnyomást.

Pista életében az jelenti a legfenyegetőbb problémát, ahogyan az idejét strukturálja. Amint a tizedik fejezetben láttuk, minden feladatot kétféleképpen ütemezhetünk. Az egyik mód a Célidő (“Addig dolgozom, amíg befejezem a munkát, függetlenül attól, hogy meddig tart”), a másik az Óraidő (“Éjfél fogok dolgozni, és akkor abbahagyom, akárhol is tartok”). Pista sem befejezni,

sem abbahagyni nem volt képes a munkát. Ő “Siess!” időmódban dolgozott. Meghatározott idő alatt kellett elvégeznie meghatározott mennyiségű munkát, és a céldőnek és az Óraidőnek az a kettős kombinációja megoldhatatlan csapdát jelentett számára. Ugyanerről szól az a tündérmese, amelyben a leánykának hajnalra szét kell válogatnia a pelyvát a búzaszemektől. A feladat elvégezhető volna, ha elegendő idő állna rendelkezésre, illetőleg hajnalra elvégezhető volna egy bizonyos része, ám a teljes munka ilyen rövid határidőre való befejezéséhez már valóban mágikus segítőre van szükség, tündérek, manók, galambok vagy hangyák személyében. Pistának nincsenek barátai a hangyák és a tündérek körében, így eléri a végzet, amelytől a mesebeli lányka megmenekült: hajnalra elveszti a fejét.

Az aggodalomtorlódásokat egyszerű számtani művelet révén orvosolhatjuk. Mindannyiunknak megvan a maga “hátra-arc aggodási ideje” és “előre-arc aggodási ideje” a különféle élethelyzetekre. Készítsünk listát a lehetséges fenyegető szituációkról, Úgymint “családi veszekedések”, “vizsgák és meghallgatások”, “határidős munkák”, “utazások”, “rokonlátogatások” stb. Saját gyakorlatunk alapján rendeljünk egy-egy becsült aggodási idő értéket az egyes helyzetekhez. A torlódások, átfedések kiküszöbölése ezen adatok birtokában már csupán matematikai feladattá egyszerűsödik. Ha például “A” helyzet hátra-arc aggodási időtartama x nap, “B” helyzet előre-arc aggodási értéke pedig y nap, akkor “B” helyzetet meg kell próbálnunk úgy időzíteni, hogy a két fenyegető esemény között legalább $x + y + 1$ nap teljen el. Ha mindkét helyzet időpontját mi magunk határozzuk meg, a feladat egyszerű. Ha “A” időpontja rögzített, akkor “B” eseményt kell kitolnunk a kritikus időhatáron túlra. Ha ez nem lehetséges, akkor minél előbbre kell hoznunk “B”-t, és egy nagy lélegzettel bele kell vetnünk magunkat egy átfedési időszakba, így legalább egy füst alatt túl leszünk mindkét borzalmon. Ha egyik megoldás sem lehetséges, akkor még mindig megpróbálhatunk formába lendülni és kevesebbet aggodni.

A kisgyermekes mamák azok az embertársaink, akik viszonylag sikeresen megoldják a formába lendülés problémáját. Számukra ugyanis életszükséglet, hogy akár napi több tucat előre- és hátratekintő aggodalmat a napi rutinjuk természetes részeként kezeljenek. Aki nem képes erre, az kapkodni kezd, s ez a legnyilvánvalóbb jele annak, hogy kezelhetetlen aggodalomtorlódás jelentkezett. Ilyenkor egy időre ki kell szállni a helyzetből. Az aggodalomtorlódás egyébként mindkét nem számára szexuális hervasztószerként szolgál. Ez fordítva is igaz: a szeretkezés csodálatos eszköz aggodalomtorlódás ellen, és a legtöbb pár számára egy gyermekmentes hétvége elegendő arra, hogy visszanyerjék nemi vágyaikat és erejüket, és aggodás helyett boldog, intim órákat éljenek meg. A legtöbb előre- és hátra-arc aggodalom hat napig tart, így egy kéthetes vakáció elegendő ahhoz, hogy a felületes aggodalmak lecsengjenek, és maradjon néhány gondtalan napunk. A nyaralás vége felé már úgyszólván beszívárognak óvatlan perceinkbe az előretekintő aggodalmak. A krónikusabb hátra-arc aggodalmak és a mélyebb, elfojtott előre-arc aggodalmak kipihenéséhez azonban legalább hat hét pihenésre van szükség. Gazdag amerikaiak számára régebben jóalkalmat nyújtott erre egy európai út, melyet az elején és a végén öt-hat napos, békés óceáni átkelés keretezett. Kár, hogy feltalálták a repülőt, mert a stressz és az időeltolódás csak ront a dolgon.

A kétféle irányú aggodalom enyhítésének legjobb eszköze valószínűleg az álom. Megtörténik például, hogy a kísérleti vagy büntető célból álmatlanságra ítélt emberek pszichózisra emlékeztető állapotba kerülnek.¹¹ A szokásos alvás tehát igen fontos az aggodalom-összetorlódás és az ezzel kapcsolatos káros hatások elkerülésében. Minthogy a nyugtatók, például a barbiturátok a REM-álmofázist csökkentik a többi álomszakasz rovására, az effajta kúrák nem segítenek az előre- és a hátra-arc aggodalom összecsúszásának feldolgozásában; elképzelhető, hogy az átfedések “lerakódnak” a test valamely részében, és pszicho-

szomatikus betegséget okoznak.¹² Ettől persze még igaz az, hogy a nyugtatók és az alatók kevésbé károsak, mint a hosszan tartó álmatlanság.

Sok filozófus ajánlja, hogy éljünk úgy, mintha minden napunk egy-egy külön, önálló kis élet volna. Ez persze nem azt jelenti, hogy a pillanatnak éljünk, és egyáltalán ne is foglalkozunk a jövőnk tervezésével. E filozófusok közül többen, például William Osler¹³, igen magas fokon szervezett életet éltek, s meglepően sikeres karriert futottak be. A napról napra való élés fogalmán mi olyan, jól szervezett és tervezett életvitelt értünk, melyben az egyes napokat jól meghatározott alvásszakaszok tagolják, ahol az előző nap mindig szorongan nélkül fejeződik be, a következő pedig – lévén, hogy jól tervezett és viszonylag jól belátható - előre-arc aggodalmaktól mentesen indulhat. Ha effajta élet szokást veszünk fel, az sokat segít az esetleges rossz sorskönyvünkől eredő tehetetlenségünk legyőzésében, és kiváló módja annak, hogy a jó sorskönyveket a boldog beteljesüléshez vigyük.

F · A KIS FASISZTA

Úgy tűnik, minden ember fejében lakozik egy kis fasiszta. Ez nem más, mint személyiségünk legmélyebb rétege (a Gyermeki a Gyermekiben). Civilizált polgártársaink a neveltetésükből és a társadalmi eszmékből adódóan mélyen eltemetve rejtegetik lelküknek ezt a részét, ám ahogy a történelem újra és újra tanúsítja, megfelelő engedélyek és parancsok hatására a kis lény azonnal teljes fegyverzetben szökken elő. A lakosság kevésbé civilizált tagjai nyíltan vállalják és bátorítják a bennük élő szörnyecskét, aki csak a kellő pillanatra vár, hogy akcióba léphessen. A kis fasiszta hatalmas erővel képes előreleldíteni a sorskönyvet; az első esetben rejtetten, titokban és a homályban mun-

kálkodik, a másodikban nyíltan, kegyetlenül, sőt büszkén. Ki-
mondhatjuk, hogy aki nincs tudatában személyisége e rejtett
zugával, az ellenőrzést sem gyakorolhat felette. Ha nem nézünk
szembe a szörnyecskével, akkor nem ismerhetjük meg a ter-
mészetét. Jó példáját láttam ennek a konzervatívok gyűlésén,
ahol Konzerv Úr az anyatermészet lágy ölének szépségeiről szó-
nokolt, és megemlítette, milyen csodálattal tölti el, hogy Afri-
kában él egy törzs, amely gondját viseli a természetnek, és óvja
az Erdőt, “nem úgy, mint nálunk egyesek”. Egy humanista köz-
beszölt: “Igen, de náluk borzalmasan magas a gyermekhalan-
dóság.” “Hohó! – kiáltotta Konzerv Úr -, és maga szerint ez talán
baj? Talán nincsenek enélkül is éppen elegendő?”

A fasiszta olyan személy, aki nem tiszteli az élő szövetet, és
pusztán zsákmánynak tekinti azt. Ez az arrogáns attitűd két-
ségtelenül az emberi faj korai történetéből ered, és napjainkban a
kannibalizmus szeretetében és a tömeggyilkosságok felett érzett
öröm során mutatkozik meg. A vadászó, húsevő előember
számára a könyörtelenség munkaeszköz volt, a mohóságot pedig
az éhség motiválta. Az emberi agy természetes fejlődésével
azonban ezek a tulajdonságok kiszelektálódtak. Mivel már nem
volt szükség rájuk a túléléshez, leváltak eredeti céljukról, és
zsákcákká csökevényesedtek. A könyörtelenség
kegyetlenségévé, a mohóság kizsákmányolássá és lopássá alakult
át. Minthogy a zsákmányt – magát a húst, különösen az emberi
húst – jórészt kényelmesebb ételek váltották fel, e két érzés egyre
inkább a csupán pszichológiai éhség kielégítéséhez kellett. Az
evés gyönyörei átadták helyüket a kínzás gyönyörének, és a
“Csámcsám” hangját a “hehe” vette át. Maga a gyilkolás veszített
jelentőségéből: fontosabbá vált az az élvezet, melyet mások
sikolya és kínok közötti fetregésének látványa okoz. Éppen ez a
fasizmus lényege – a portyázó banda, amely megkínozható és
kigúnyolható áldozatot keres. A művészet abban rejlik, hogy
kifürkészi a mindenkori áldozat gyengeségeit.

A kínzás két mellékterméket is kínál, s mindkettő igen jól jön az agresszornak. A biológiai hatás a szexuális élvezet – a skála széles, ám az anális megerőszakolás magasan vezet. A gyötrés sajátos intimitást kelt a kínzó és az áldozat között, mély betekintést nyújt a másik lelkivilágába – ami egyébként mindkettejük életéből gyakran hiányzik. A másik melléktermék tisztán kereskedelmi jellegű. Az áldozatnak mindig vannak elrabolható értékei. A kannibálok számára ez lehetett a mágikus szervek (a szív, a herék vagy akár a fül) elfogyasztásával megszerezhető erő. A haladó emberiség felhasználhatta például az emberi zsírt szappankészítésre, vagy megmenthette az aranyfogakat. E hozamokat csak később használták ki, amikor a személyes érintkezés örülete lecsengett, és mind a kínzók, mind az áldozatok névtelenségbe süllyedtek.

Amint az emberi embrió növekedik, az összes törzsfajlódási stádiumon végighalad. Néha megreked valamelyikben, és ősi jelekkel, például nyúlszájjal születik. A növekvő gyermek pedig újraéli az emberiség egész történelmét, a vadászó, a növénytermelő és a manufakturális korszakokon át, és ezek bármelyikében is megrekedhet. E korszakok maradványát többé-kevésbé mindannyian magunkban hordozzuk.

Az emberben rejlő kis fasiszta olyan lény, aki kitapogatja, majd élvezi áldozata gyengeségét. Ha ez nyíltan megjelenik, akkor az ember halálra rugdos, megtapos vagy megerőszakol másokat. Ehhez néha igazolást is keres, úgymint kemény nevelés, tárgyilagosság, igazságosság, jogos felháborodás. A legtöbb ember mégis inkább elnyomja magában az efféle hajlamokat, úgy tesz, mintha ezek nem is léteznének, mentegetőzik, ha mégis kibújik a szög a zsákból, vagy a félelem árca mögé bújlik. Mások azzal bizonygatják ártatlanságukat, hogy inkább szántszándékkal áldozattá válnak, mintsem agresszorrá, abból az elvből kiindulva, hogy inkább a saját vérük hulljon, mint másoké, ám vérnek mindenképpen lennie kell.

Ezek az ősi törekvések összefonódnak a sorskönyvi gátló parancsokkal, előírásokkal és engedélyekkel, és együttesen alkotják a harmadfokú avagy vérre menő játszmák alapját. Aki abban a hitben ringatja magát, hogy ezek az erők őbenne nem munkálkodnak, az áldozatukká válik: a sorskönyve teljes egészében annak bizonygatásáról fog szólni, hogy ő mentes az effajta késztetésektől. Ám tekintve, hogy ez lehetetlen, az illető ekképpen önmagát tagadja majd meg, s egyúttal azt a jogot is megvonja magától, hogy önmaga irányíthassa sorsát. A megoldás nem az, ahogy sokan gondolják, hogy elborzadva felkiáltunk: „De hisz ez rémes!”, hanem hogy feltesszük a kérdést: „Mit tehetek az ügyben?” Vagy: „Hogyan lehet ezzel együtt élni?” Talán jobb mártírnak lenni, mint lelki barlanglakónak (vagyis olyannak, aki csak azért nem ismeri el, hogy majomszerű ősök-től származik, mert ő maga még nem mászott le a fáról) – ám az önismeret talán mindkettőnél jobb.

Fontos volna végre felismernünk, hogy az emberi természet bizonyos „népirtó” aspektusa jöttányit sem változott az elmúlt ötezer év során, sem az azóta lezajlott genetikai evolúció, sem a környezeti és társas hatások nem csökkentették e hajlamunkat. Egyik ilyen vonásunk a sötétebb bőrű emberek iránti előítélet. Ennek létezésére már az ókori Egyiptomból is írásos bizonyítékaink vannak. A másik ilyen ősi jellegzetesség a „kutasd fel és öld meg!” típusú hadviselés. Hasonlítsunk össze két dokumentumot:

„234 vietkongot csapdába ejtettünk és megöltünk”, és „237 falusi lakost mészároltunk le Vietnamban” (mindkét idézet az Amerikai Hadsereg 1969-es jelentéseiből való.)

A másik forrás: „Katonáik közül nyolcszázat a saját kezemmel öltem meg; a köznépet a lángokba vettem; ifjait és leányaikat megbecstelenítettem. Ezer harcosuk holttestét rakásba hordattam a hegytetőn. Május elsején nyolcszáz katonájukat öltem meg. Lakhelyeiket felégettem, ifjait és leányaikat megbecstelenítettem stb.” (Assur-nászir-apli Évkönyvei, II. Oszlop, időszámítás előtt kb. 870-ből.)

Látjuk tehát, hogy legalább kétezer-nyolcszáz éve égünk a vágtyól, hogy holttesteket számlálhassunk. A jó fiúk “véletlenségből”, a rosszak jogos, megérdemelt büntetésként válnak hullákká.

G · A BÁTOR SKIZOFRÉN

A tényt, hogy személyes sorsunkat nem mi magunk vezéreljük, hanem beprogramozott sorskönyv szerint éljük, nem pusztán az emberi szervezet biológiai és pszichológiai adottságai teszik lehetővé, hanem maguk a társadalmak is úgy vannak berendezve, hogy minden eszközzel bátorítsák az autonómia e hiányát. Ennek fő letéteményesei a tranzakcionális társadalmi szerződések, melyek a következőképpen szólnak: “Te elfogadod az én »Personámat«, »személyiségemet«, cserébe én is elfogadom a Tiédet.” Hacsak valamely társadalmi csoport nem ad engedélyt rá, akkor e szerződés bármifajta megszegése durva szemtelenségnek minősül. Az eredmény pedig mindenfajta konfrontáció hiánya: sem másokkal, sem önmagunkkal nem szembesülünk őszintén, s ez azért lehetséges, mert a társadalmi szerződés háttérében a személyiség három rétegének egyéni magánszerződése rejlik. A Szülői, a Felnőtt és a Gyermekei megegyeznek egymás között arról, hogy kölcsönösen elfogadják egymás “személyiségét”, és egyikünk sem elég bátor ahhoz, hogy szükség csetén felrúgja a saját magával és a világgal kötött szerződését.

A konfrontáció hiányát leggyakrabban skizofrén páciensek és terapeuták között tapasztalhatjuk. A terapeuták többsége (amennyire én látom), azt hangoztatja, hogy a skizofrénia gyógyíthatatlan. Ezen a következőt értik: “A skizofrénia az én psichoanalitikus terápiám szerint gyógyíthatatlan, más módszert pedig eszem ágában sincs kipróbálni.” Az ilyen terapeuták “a haladás elérésére” rendezkednek be, s legfőbb termékük maga a haladás. Ez mindössze annyit jelent, hogy a skizofrén egyre

bátrabban “előrehalad” a saját bolond világában ahelyett, hogy megpróbálna kikecmeregni belőle. Ennélfogva a világ tele van “bátor skizofrénekkel”, akik kevésbé bátor terapeutáik segítségével az utolsó betűig végigélik tragikus sorskönyvüket.

A terapeuták két kedvenc másik szlogenje közkedvelt a tágabb népesség körében is: “Nem mondhatjuk meg az embereknek, hogy mit csináljanak”, és “Nem segíthetek neked, neked kell segítened magadon”. Mindkét szlogen szemenszedett ostobaság. Igenis megmondhatjuk másoknak, mit kell tenniük, és sokan közülük megteszik, amit mondunk nekik, még hozzá jól. És segíthetünk az embereken, és nem nekik kell segíteniük magukon. Egyszerűen csak talpra kell állniuk, miután segítettünk rajtuk, és a dolguk után kell látniuk. Az effajta szlogenek révén azonban a Társadalom (és most nem csupán a bolondok társadalmát, hanem minden társadalom egészét értem ezen) arra buzdítja tagjait, hogy maradjanak csak szépen a sorskönyvükben, és játsszák el a szerepüket a sokszor tragikus végkifejletig. A sorskönyv pusztán annyit jelent, hogy valaki sok évvel ezelőtt megmondta valakinek, hogy mit kell tennie, és az illető úgy döntött, hogy megteszi. Ez jól bizonyítja, hogy igenis megmondhatjuk embertársainknak, hogy mit kell tenniük, sőt meg is mondjuk, mégpedig állandóan, különösen, ha gyermekeink vannak. Ha tehát olyasvalamit mondunk másoknak, ami más, mint amit annak idején a szüleik mondtak nekik, akkor elképzelhető, hogy megfogadják a tanácsunkat, és követik utasításainkat. S minthogy tudvalevő, hogy “segíthetünk” másoknak abban, hogy lerészegedjenek, öngyilkosok legyenek vagy megöljék társaikat, ugyanis abban is segíthetünk nekik, hogy tegyék le a poharat, ne legyenek öngyilkosok és ne öljenek meg másokat. Az is lehetséges, hogy engedélyeket adjunk másoknak arra, hogy megtegyenek bizonyos dolgokat, vagy abba hagyassanak olyasmit, amitől gyemekkoruk óta szenvednek, lévén hogy ezt parancsolták nekik a szüleik. Ahelyett, hogy arra buzdítanánk másokat, hogy “szépen éljenek” egy régi, boldogtalan világban,

arra is rávehetjük őket, hogy boldogan éljenek egy “szép új világban”.

Hét olyan tényezőt soroltunk fel tehát, amelyek lehetővé teszik a sorskönyv kialakítását és fenntartását: a gumiarcot, a vándorló ént, a bénító vonzerőt és az imprintinget, a csendes hatásokat, az előre-arc és a hátra-arc aggodalmaskodást, a kis fasisztát és a mások jóváhagyását. Ám mindegyikhez hatékony gyógyszer is mellékelünk.

H · A HASBESZÉLŐ BÁBUJA

Amint a pszichoanalízis megjelent a színen, sok olyan értékes dolgot háttérbe szorított, melyet korábban már tudtunk. Az introspekció, a tudatos önvizsgálat évszázados hagyományát a szabad asszociáció váltotta fel. A szabad asszociáció az elme “tartalmaival” foglalkozott, és a pszichoanalitikusra bízta, hogy ebből találja ki, hogyan is működik az emberi lélek. Ezt pedig csak olyankor lehetett kitalálni, amikor a lélek éppen nem működött jól. Mindaddig, amíg egy zárt gépezet (“fekete doboz”) tökéletesen működik, nem láthatunk bele a működésmódjába. Ilyen információkhoz csak akkor juthatunk, ha a gépezet hibákat vét, vagy ha szándékosan megrongáljuk annak érdekében, hogy hibákat vétsen, és beleláthassunk. A szabad asszociáció tehát csakis épp annyira hasznos eszköz, mint amennyire a mögötte rejlő, pszichopatológia: az átkapcsolások, a feltoluló emlékek, a nyelvbotlások és az álmok.

Az introspekció azonban leemeli a fekete doboz fedelét, és lehetővé teszi, hogy az egyén Felnőttje beletekinthessen a saját elméjébe, és megláthassa, hogyan működik – miként alkot mondatokat, honnan származnak képzeleti képei, és miféle hangok irányítják a viselkedését. Úgy gondolom, Federn volt az első pszichoanalitikus, aki újraélesztette ezt a hagyományt, és behatóan tanulmányozta a belső párbeszéd működését.

Szinte mindannyian szoltunk már önmagunkhoz ekképpen: “Ezt most nem kellett volna tenned!” Sőt, talán meghallottuk saját válaszunkat is: “De kénytelen voltam!” Az ilyen esetekben a Szülői mondja az első mondatot, a Felnőtt vagy a Gyermeki pedig a másodikat, és az egész minipárbeszéd egy régi gyermekkori jelenet tökéletes megismétlődése. Az effajta belső párbeszédnek három fokozata van. Első fokon a szavak csak alig érzékelhetően futnak át Jancsink fejében, s az agytevékenységet nem kíséri izomműködés, vagy legalábbis nem olyan mértékben, hogy az észrevehető volna. A második fokozatban már picit megmoccannak a hangszálak, s Jancsink hangtalanul suttog; konkrétan az történik, hogy a nyelv apró mozgásokat végez a szájjüregen belül. A harmadik fokozat az, amikor Jancsi hangosan is kiejti a szavakat. Ez utóbbi során előfordulhat, hogy Jancsi magában beszél az utcán, a járókelők pedig bolondnak nézik. Létezik egy negyedik fokozat is, amikor egy-egy belső hangról Jancsi úgy érzi, hogy az hangosan beszél a fejében. Ez a hallucináció Szülői eredetű. A Gyermeki vagy meghallgatja ezeket, vagy elsiklik felettük, ám a Szülői hangok szinte minden esetben befolyásolják a viselkedést.

Mivel a magukban beszélőket bolondnak tartják, szinte mindannyian kapunk olyan parancsot, hogy ne hallgassunk a fejünkben kószáló hangokra. A tünet így gyorsan és könnyen gyógyítható: a terapeutának csak ki kell adnia az engedélyt. Ekkor már teljes figyelmünket magára a belső párbeszédre fordíthatjuk, s ez a legjobb módja annak, hogy elkülöníthessük a Szülői előírásokat, a Szülői mintázatokat és a sorskönyvi ellenőrző mechanizmusokat.

Egy szexuálisan felizgult lány rettegve imádkozni kezdett magában, hogy távozzon tőle a kísértés, és képes legyen ellenállni udvarlója csábításának. Tisztán hallotta, amint a Szülőije így szól hozzá: “Légy jó kislány, és ha eljő a kísértés, imádkozz!” Egy férfi kocsmai verekedésbe keveredett, és tisztán hallotta, amint apja így szól hozzá: “Ne áruld el, hova fogsz ütni!”, ami az Apai

mintázat része volt: Látod, fiam, így kell a kocsmában verekedni.” A férfi azért bonyolódott bele a verekedésbe, mert anyja hangja provokatívan erre biztatta: “Éppolyan vagy, mint az apád, egy napon majd kiverik a fogadat a kocsmában!” Egy részvényt-spekulátor a kritikus pillanatban démoni sottogást hallott: “Ne vásárolj, adj el!” Abbahagyta gondosan megtervezett kampányát, és a teljes vagyonát elvesztette – “Haha!”, rikkantotta ekkor a Démon.

A Szülői hang ugyanúgy irányítja az embert, mint a hasbeszélő a bábuját. Ő irányítja a hangképző szerveket, és a “bábu” Egyszer csak azon kapja magát, hogy valaki másnak a hangján beszél. A bábu nem más, mint a személyiség Gyermeki része. Ha felnőtt nem lép közbe, a Gyermeki teljesen elveszti a saját akaratát. S ez az a pont, ahol működésbe lép a sorskönyv.

A fenti jelenség gyógyszere, ha meghallgatjuk a Belső Hangot, majd a Felnőttünkre bízunk a döntést, vajon engedelmeskedünk-e neki, vagy sem. Így megszabadulhatunk a Szülői hasbeszélő gazdánkától, és uraivá válunk saját cselekedeteinknek Ehhez két engedélyre van szükségünk, melyet saját magunk is megfogalmazhatunk, bár az sem árt, ha valaki mástól, például a terapeutától kapjuk meg:

1. Engedély arra, hogy meghallgathassuk a saját belső párbeszédünket.

2. Engedély arra, hogy ne kövessük a Szülőink által kiadott utasításokat.

De vállalkozás nem teljesen kockázatmentes, és lehet, hogy kezdetben mások védelmére szorulunk Ezért a terapeutára hárul a feladat, hogy védelmet nyújtson a pácienseknek, ha az addigi bábuk szembe merészelnék szállni a hasbeszélő anyukával-apukával, és valódi, hús-vér emberekként kezdenek létezni a világban.

Hozzá kell tennünk, hogy míg a *Szülői hangok* azt írják elő, mit ne tegyünk, a *Gyermeki képek* azt mutatják meg, mit szeretnénk tenni. A vágyak vizuálisak, az utasítások hangok formájában érkeznek.

I. MÉG EGYSZER A DÉMONRÓL

Az eddig említett jelenségek mind abban játszottak közre, hogy a sorskönyv egyáltalán lehetségessé váljék, és nagyrészt kívül estek a személy tudatos szféráján. Ám most elérkeztünk a kulcsfigurához, aki nemcsak lehetővé teszi a sorskönyvet, hanem működésbe is hozza. Ez pedig nem más, mint a Démon, aki gondoskodik arról, hogy Jancsink szédületes sebességgel leszánkázzon a hegyről abban a pillanatban, amikor éppen elérné a csúcst. Méghozzá úgy, hogy fogalma se legyen, mi történik vele! Lentről visszanezve Jancsinak eszébe jut, hogy a Démon hangjára ült bele a szánkóba. Azonnal engedelmeskedett, holott belső suttagó-kórusa könyörögve kérte, hogy ne tegye. A Démon a természetfelettiből bukkan elő, az Aranykor szülötte, gyengébb az Isteneknél, ám hatalmasabb az Embernél. Talán egy bukott angyal. Ezt mondják nekünk a történetírók, és valószínűleg igazat beszélnek. Hérakleitosz úgy tartja, a Démon maga az emberi jellem. Akik jól ismerik őt – a Veszesek –, úgy mesélik, hogy a Démon nem hangosan parancsolgat, hanem csábítóan suttag, mint a szépséges tündér vagy a kurtizán: “Gyere, tedd meg. Ne félj. Veszíts el egyszerre mindent. Cserébe megkaphatsz engem... Veled leszek, mint régen, az Aranykorban, emlékszel?”

A Démon az ismétlési kényszer, amely a kárhozatba vezet az embert. Freud a halál erejének, Ananké istennő hatalmának nevezi. Ám ő úgy gondolja, a lény valamely rejtelmes biológiai szférában lakozik, s végső soron nem más, mint a csábítás szirénhangja.

A Démon ellen már a régiek is varázsigékkel és ráolvasásokkal védekeztek, s nem kell mást tennünk ma sem. Minden veszesnek magával kell hordania a varázs ígét az erszényében vagy a levéltárcájában, s tudnia kell, hogy amint feltűnik a láthatáron a Siker, az a legnagyobb veszély pillanata. Ekkor gyorsan elő kell rántani az írást, és hangosan, újra és újra ismételtetni

kell. S ha megszólal a Démon suttogó hangja – “Nyújtsd ki a kezed, és tedd fel az összes zsetont egyetlen számra, igyál meg egyetlen pohárával, vedd elő a kést, és döfd bele a társadba, vagy kapd el a nyakánál, és döngöld bele a földbe” –, akkor vagy bármilyen más végzetes, vesztes pillanatban engedjük le a karunkat, és tisztán, világosan és jól hallhatóan mondjuk azt: “De mama, én inkább a magam módján csinálom, és győzni fogok!”

J · A VALÓDI EMBER

A sorskönyv ellentéte a valódi világban élő valódi ember. Ez a valódi ember valószínűleg nem más, mint a valódi önmagunk, aki szabadon vándorol egyik énállapotból a másikba. Amikor az emberek jobban megismerik egymást, akkor áthatolnak egymás sorskönyvében, s olyan mélységekig jutnak el, ahol már ez a valódi önmagunk lakozik. Ez az a rész a másik emberben, akit szeretünk és becsülünk, akivel az igazi intimitás valódi pillanatait élhetjük át mindaddig, amíg újból be nem kapcsolódik a Szülői program. Ez az állapot azért érhető el, mert csaknem minden ember életében legalább egyszer már megtörtént: szinte mindannyian átéltünk bensőséges és sorskönyvmentes pillanatokot, mégpedig anyánkkal, amikor még csecsemők voltunk. Az anyák ugyanis a szoptatási időszakban többnyire képesek arra, hogy kivételesen az ösztöneikre hallgassanak, és felfüggeszék sorskönyvüket, a csecsemő pedig még nem alakította ki a sajátját.

Ami engem illet, én magam sem tudom, vajon a gépzongorám billentyűin játszom-e avagy sem. Ha igen, akkor érdeklődve és izgatottan – de félelem nélkül – várom, vajon milyen dalamat keltenek majd a következő hangjegyek, s milyen harmónia vagy disszonancia alakul ki ezután. Vajon hová jutok azután? Ez esetben van értelme az életemnek, hiszen őseim hosszú és dicsőséges hagyományát követem, melyet a szüleim hagyományoztak rám – s ez a zene talán édesebb, mint amit magam

tudnék komponálni. Egyúttal tudom, hogy életem hatalmas területein szabadon improvizálhatok. Az is lehet, hogy egyike vagyok annak a néhány szerencsefiának, akik teljes mértékben lerázták béklyóikat, és életük saját dallamát játsszák. Ez esetben bátran improvizálok, és a Világ tapsol nekem. Ám akár gépzenegorán imitálom a komponálást, akár a saját fejemből játszom, életem zenéje messzire szárnyal, és talán kellemes emlékeket hagy rólam másokban is.

1 Berne, E. *Principles of Group Treatment*. *Loc. cit.*, p. 66f.

2 Harding, D. C. "The Face Game." *Transactional Analysis Bulletin*, 6:40-52. 1967. április.

3 Cf. Spitz, R. *A No and Yes: on the Genesis of Human Communication*. International Universities Press, New York, 1957. Lásd még Crossman, P. "Position and Smiling." *Transactional Analysis Bulletin*, 6:72-73. 1967. július.

4 A szabad energiamegszállás konstruktumának további tárgyalását lásd: Berne, E. *Transactional Analysis in Psychotherapy*. *Loc. cit.*

5 Rhine, J. B. *Extra-Sensory Perception*. Bruce Humphries, Boston, 1962.

6 Berne, E. "Intuitjon VI: The Psychodynamics of Intuition." *Psychiatric Quarterly*, 36:294-300. 1962.

7 Berne, E. *A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis*, *Loc. cit.* A 3. kiadás Függeléke: "Beyond Science."

8 McKenzie, D. *Aromatics and the Soul*. Paul B. Hoeber, New York, 1923.

9 A nyúlbiológia ismert ténye.

10 Schneider, D. és Seibt, U. "Sex Pheromone of the Queen Butterfly." *Science*, 164,1173-74. 1969. június 4.

11 Luce, G. G., és Segal, J. *Sleep*. Coward-McCann, Inc., New York, 1967.

12 Jelenleg ez pusztán a saját megfigyeléseimre alapozott érdekes hipotézis, melynek sajnos nem tudom közvetlen bizonyítékát adni. Ám lásd: Kales, et al. *Ipsychophysiological and Biochemical Changes Following Use and Withdrawal of Hypnotics.*" In: *Sleep: Physiology*

and Pathology (A Kales ed.), J. B. Lippincott & Company, Philadelphia, 1969; valamint Rubin, R. T. és Mandell, A. I. "Adrenal Cortical Activity In pathological Emotional States. *American Journal of psychiatry*, 123:387-400.1966.

13 Osler, W. *Aequanimitas and Other papers*. W. W. Norton & Company, NewYork, 1963.

TIZENÖTÖDIK FEJEZET

A sorskönyv átörökítése

A · A SORSKÖNYVI MÁTRIX

A sorskönyvi mátrix nevű diagram segítségével kiválóan felrajzolhatjuk és elemezhetjük mindazokat az utasításokat, amelyek a nagyszüktől a szülőkön át a kedves Olvasó fejébe plántálódtak. Az a viszonylag egyszerű rajzocska hihetetlenül nagy mennyiségű információt képes kezelni. A hatodik és hetedik fejezetben már rajzolgattunk ilyeneket (6. 8. és 9. ábrák). A gyakorlatban azonban igen nehéz elválasztani egymástól a szülői utasításokat és a viselkedésmintázatokat magában foglaló sorskönyvi “témát” és a ráarakódó jelenlegi “környezeti zajt”. Az emberek ugyanis mindent megtesznek azért, hogy sorskönyvüket önmaguk és mások előtt is rejteggessék – hiszen, ha nem így volna, sokkal nehezebben juthatnánk el a boldog vagy tragikus végkifejlethez, biológiai nyelven¹ a “végső nyereséghez”. A játék zongorás metaforánkkal élve azt mondhatjuk, hogy a billentyűkön klimpírozó Jancsink nem volna túl boldog, ha öcsi-bácsi belekukucskálna a gép belsejében futó programtekercsbe, de szerencsére az előadást élvező közönségnek esze ágában sincs ezt megtennie.

A sorskönyvi mátrix fogalmát Claude Steiner² vezette be a tranzakcióanalízisbe. Ennek során az eredeti gondolatmenetből indult ki, nevezetesen abból, hogy mindig az ellenkező nemű szülő mondja meg a gyermeknek, hogy *mit* kell tennie, az azonos nemű szülő pedig arra tanítja meg, hogy *hogyan* kell azt a bizonyos dolgot megtenni (lásd a Gipsz Jakabról szóló történetet). Steiner fontos kiegészítéseket tett ehhez az alapsémához:

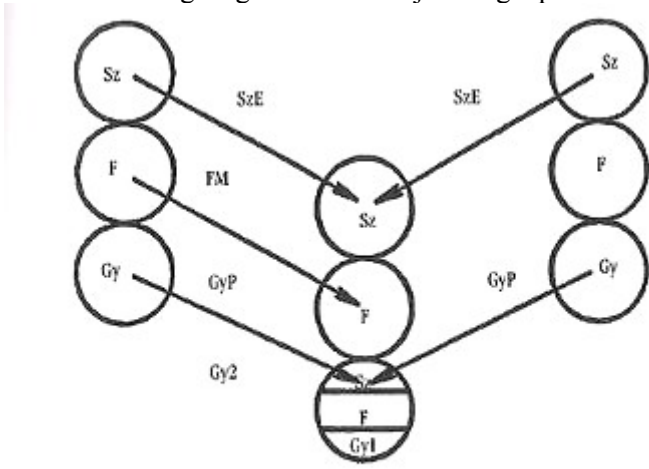
az ő nagy felfedezése az, hogy nem mindegy, hogy a szülő melyik énállapotából indulnak ki az üzenetek! Szerinte a szülő Gyermekijéből jönnek a “gátló parancsok”, a Felnőttjéből pedig a “program” vagy “cselekvésmintázat”. Steiner egy új elemet is bevezetett, mégpedig az “ellenparancs: fogalmát, ami nem más, mint a szülő Szülőijéből kiinduló utasítás. A Steiner-féle sorskönyvi mátrix főleg alkoholistákkal, szenvedélybetegekkel és “szociopatákkal” végzett munka eredménye. Ezek a betegek mind harmadfokú, kemény, tragikus sorskönyvekkel rendelkeztek, melyeket Steiner “hamartikus” sorskönyveknek nevezett. Az ő mátrixai ezért főként a szülő Őrült Gyermekijéből eredő parancsokkal foglalkoznak, de nyugodtan idevehetjük a csábításokat és a provokációkat is, sőt azokat a parancsokat is, amelyek nem annyira a szülő Őrült Gyermekijéből, mint inkább a szülő Szülőijéből érkeznek. (lásd Gipsz Jakab mátrixát a 6. ábrán).

Bár a mátrixszal nyert későbbi tapasztalatok számos egyéb kérdést vetettek fel, a 8. ábrán bemutatott mintát sokan elfogadták, mint olyan ideiglenes munkamodellt, amely nemcsak a klinikai gyakorlatban, hanem – amint a későbbiekben látni fogjuk – a fejlődéstani, a szociológiai és az antropológiai vizsgáldásokban is igen jól használható. Ez a “szabványmátrix” jól mutatja a (főleg az ellenkező nemű) szülő Gyermekijéből induló gátló parancsokat és provokációkat. Ha az elgondolás egyetemlegesen igaznak bizonyul, akkor az emberi sorsra vonatkozó kulcsfontosságú felfedezésnek tekinthető, hiszen rávilágít arra, hogy miképpen örökítődik át a “végzet” egyik nemzedékről a másikra. A sorskönyvelmélet lényege tehát a következő: “A szülő Gyermekije alakítja a gyermek Szülőijét”, vagy “A gyermek Szülőije a szülő Gyermekije”³. A diagram segítségével ezt könnyedén megérthetjük, ha emlékezünk arra, hogy a nagybetűkkel írt “Gyermeki” és “Szülői” mindig a fejünkben lévő énállapotokra, a kisbetűvel írt “gyermek” és “szülő” szavak pedig valóságos emberekre utalnak.

A 14. ábrán bemutatott üres sorskönyvi mátrixot a csoportterápiás ülésen vagy a tranzakcióanalitikus tanfolyamon akár fel is rajzolhatjuk a táblára. Az egyes esetek elemzésekor a szülőket a páciens nemének megfelelően megcímkezzük, majd a nyilak mentén krétával felírjuk a szlogeneket, programokat, parancsokat és provokációkat. Ez világosan láthatóvá teszi a fő sorskönyvi tranzakciókat, s az eredmény hasonló lesz ahhoz, amit a 6., a 8. és a 9. ábrákon láthatunk. Új eszközünk birtokában csakhamar észre vesszük, hogy a sorskönyvi mátrix olyan dolgot hoz napvilágra, amelyről azelőtt fogalmunk sem volt.

A jó sorskönyvek gazdái pusztán elméletileg érdekeltek a sorskönyvelemzésben, kivéve persze, ha terapeutának készülnek. A páciensek esetében azonban a lehető legtisztább formában fel kell vázolnunk és láthatóvá kell tennünk a sorskönyvi utasításokat, hiszen a sorskönyvi mátrix a terápia megtervezésének igen hasznos eszköze.

A sorskönyvi mátrix kitöltéséhez szükséges információkat az alábbi kérdések segítségével szerezhethetjük meg a páciensről: (a)



Üres sorskönyvi mátrix
14. ábra

Mi volt a szülei kedvenc szlogenje vagy sokszor hangoztatott életelve? A válasz adja meg a kulcsot az ellensorskönyhöz. (b) Milyen életet éltek a szülei? Ennek kiderítéséhez viszonylag hosszú időt kell eltöltenünk a pácienssel. Bármire is tanították a szülei, a páciens újra és újra meg fogja tenni azt a dolgot, hiszen ez adja meg az emberek többségének “társadalmi karakterét”: “Józi keményen iszik”, vagy “Angéla izgatóan szexis” stb. (c) Mi a legfőbb Szülői tiltása? Ez a legfontosabb kérdés ahhoz, hogy megérthessük a páciens viselkedését, és megtervezhessük számára a felszabadító beavatkozást. Minthogy – amint Freud bebizonyította – a tünetek a tiltott cselekvés helyettesítésére szolgálnak, s egyben lázadást is jelentenek a tiltás ellen, a tiltás alóli felszabadulás egyben magát a tünetet is megszünteti. Hosszú-hosszú gyakorlat és finom érzék szükséges ahhoz, hogy képesek legyünk kiemelni a tényleges szülői parancsokat a “háttérzaj” zsongásából. A legmegbízhatóbb támpontot a negyedik kérdés nyújtja: (d) Mit kellett tennie ahhoz, hogy megmosolyogtassa vagy megnevette a szüleit? A válaszból tudjuk meg a belehajszolást vagy provokációt, ami a megtiltott viselkedés alternatívája.

Steiner szerint az “alkoholista” esetében a tiltás így hangzik: “Ne gondolkozz!”, a mértéktelen ivás pedig az a program, hogy miképpen is kell “nem gondolkodni”⁴. A gondolkodás hiányát jól mutatják az “Alkoholista” játékosok és szimpatizánsaik körében uralkodó közhelyszerű, lapos beszélgetések és cselekvésformák. A jelenség talán még szembezőköbb az “alkoholista” csoportterápia során.⁵ Mindez azt látszik sugallni, mintha az alkoholisták nem is valódi emberek volnának, s nem is aszerint kellene kezelni őket, ám ez nem igaz.

A heroin még az alkoholnál is veszélyesebb és gonoszabb szer, ám az amerikai Synanon szervezet mégis sikerrel bebizonyította, hogy a heroinisták is valódi emberek. A valódi ember akkor lép elénk, amikor az alkoholista vagy a heroinista kikapcsolja az agyában azokat a szirénhangokat, amelyek a szenvedélybetegség folytatására biztatják. Úgy tűnik, hogy a nyugtató és

szorongásoldó szerek részben azért olyan hatékonyak, mert lehallkítják az olyan Szülői hangokat, amelyek “Ne tedd!” parancsaikkal és “Haha!” gúnyolódásukkal állandó feszültségben tartják a páciens Gyermeki énjét.

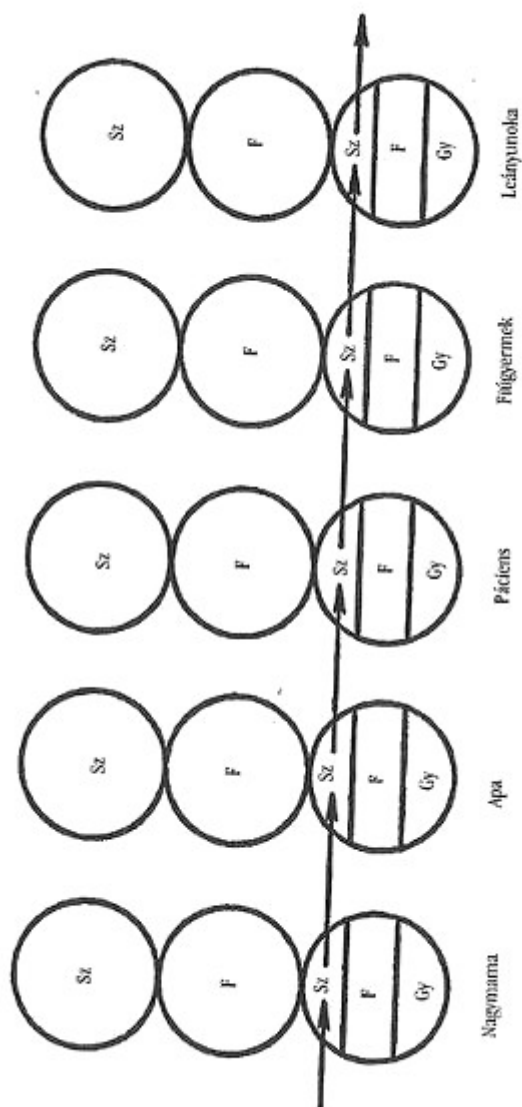
Röviden tehát, ha a 14. ábra üres mátrixát a 6., 8. és 9. ábrához hasonló módon kívánjuk kitölteni, akkor csupán bele kell írunk a szülők Szülőijéből kiinduló Előírásokat (SzE), a Felnőttjük által adott Mintázatot (FM) és a Szülői Tiltásokat vagy Gátló Parancsokat (GyGP) az általuk kiváltott Provokációkkal együtt (GyP).

A legfélelmetesebb erejű sorskönyvi utasításokat a családi dráma során nyilvánítják ki (3. fejezet). Ezek egyrészt megerősítik mindazt, amit a szülők addig mondtak, másfelől viszont jól igazolják, milyen álszent csalók is ők valójában. Az ilyen jelenségek során derül ki igazából, mit is akarnak a szülők sorskönyv-ügyben megtanítani a gyermekeiknek Azt is tudnunk kell, hogy a hangosan kimondott szavak éppolyan hatásosak, mint a nem verbális kommunikáció során küldött üzenetek

B . A CSALÁDI DÍSZSZEMLÉ

A 6. és 7. fejezetben bemutatott sorskönyvi mátrixokon láthatjuk, hogy miképpen örökítődnek át a sorskönyvi elemek – a Szülői Parancsok, a Felnőtt mintázatok és a Gyermeki szabályzók – a két szülőről az utódokra. A 7. ábra részletesen illusztrálja, hogy a legfontosabb elem, a gátló parancs, az ellenkező nemű szülőből kiindulva hogyan vándorolt át Jancsiba. Most pedig nézzük meg a 15. ábrát, amely azt mutatja, hogyan vonult végig egy gátló parancs több nemzedéken át. Ezt a sorozatot nevezzük “családi díszszemlének”. Példánkban egyugyanazon parancs öt nemzedéket köt össze.

A 15. ábrán látható helyzet korántsem ritka. A szülő azt látta vagy azt hallotta, hogy a nagymamája vesztes volt; nagyon jól



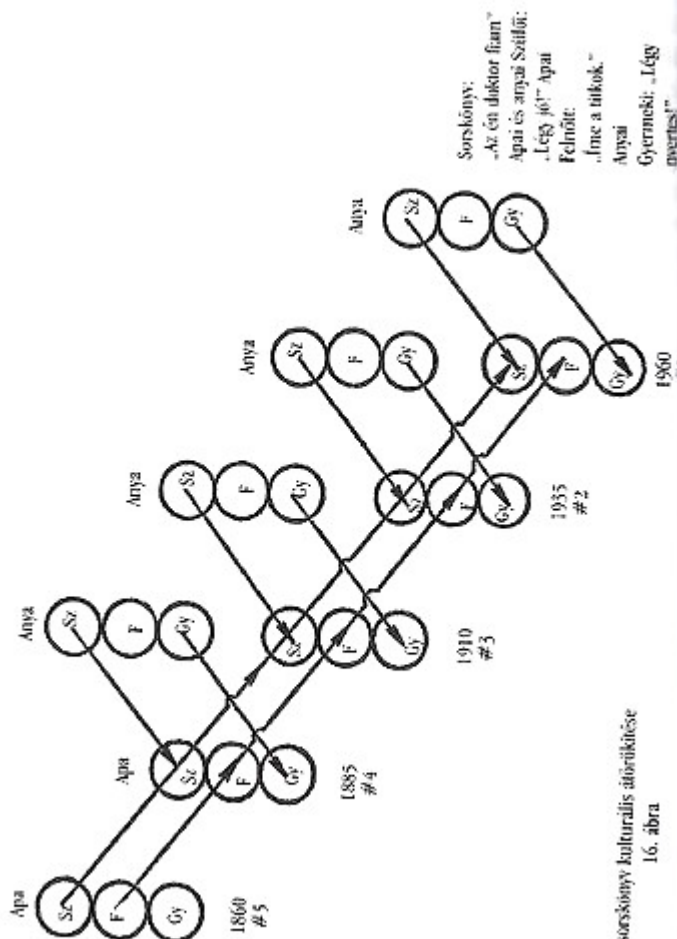
A családi diszszemie
15. ábra

tudja, hogy az édesapja is vesztes; azért jár terápiába, mert ő maga is vesztes; a fiát elmeorvosintézetben kezelik, mert ő is vesztes; az unokája pedig már most, az iskolában is olyan jeleket mutat, amelyek arra utalnak, hogy nemsokára majd ő is vesztesé válik. A páciens és a terapeuta mindketten jól tudják, hogy ezt az ötgenerációs vidám masírozást meg kell törni valahol, máskülönben a vesztes állapot az idők végeztéig folytatódik. A páciens teljes szívből gyógyulni kíván, hiszen tudja, ha ez sikerül neki, akkor fiától is visszavonhatja a vesztes parancsot, amelyet mind ez ideig minden találkozásukkor újra és újra megerősített. Ha pedig ez sikerül, akkor a fiú is sokkal könnyebben meggyógyulhat, ami áldásos hatást tesz majd az unokára, sőt annak születendő gyermekeire is.

A házasság révén az eredeti parancsok és utasítások “felhígulhatnak”, hiszen a férj és a feleség különböző családokból jönnek, s ezért különböző parancsokat osztoznak a gyermekeknek. Az eredmény pontosan ugyanaz, mint a gének esetében! Ha a nyertes nyertessel házasodik (ahogy a nyertesek szokták), az utódok még “nyertesebbek” lesznek. Ha a vesztes vesztesel házasodik (ahogy a vesztesek szokták), az utódok még vesztesebbek lesznek. “Vegyes házasság” esetén az eredmény is vegyes lesz. A dolgot mindkét irányban bonyolítja az atavizmus, a valamely régi ősről való visszaütés jelensége is.

C · KULTURÁLIS ÁTÖRÖKÍTÉS

A 16. ábra a parancsok, mintázatokat és szabályzókat öt nemzedéken keresztüli áthagyományozását mutatja. Ez esetben “jó” avagy nyertes sorskönyvet van szerencsénk bemutatni, nem pedig veszteset vagy “rosszat”. A szóban forgó élettervet úgy is nevezhetjük, hogy “Az én doktor fiam”. A történet egy kis őserdei faluban kezdődik, valahol a déli tengerek vidékén:



A sorskönyv kulturális átöröklése
16. ábra

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy apa és egy anya. Az ötödik nemzedékhez tartozó apa 1860 körül született, és a törzsfőnök lányát vette feleségül. Ezáltal ráhagyományozódott az “orvosságos ember” szerepe. Fia, a negyedik generáció tagjaként, 1885 körül született, és ugyanígy cselekedett. Az ő fia, aki – immár a harmadik nemzedék képviselőjeként – 1910-ben született, ugyanezt a sorskönyvet követte. Az ő fia, aki 1935-ben született, egy picit változtatott a mintázaton: ahelyett, hogy megmaradt volna afféle törzsi varázslónak, beiratkozott a Fidzsi-szigetek Suva nevű városának orvosi szakiskolájába, és elnyerte a “bennszülött orvosi segéderő” címet. Ő is törzsfőnöklányt vett feleségül, és a fia, aki 1960-ban született (immár az 1. nemzedék tagjaként), azt tervezi, hogy apja nyomdokaiba lép, ám ő már a segédorvos címre pályázik, sőt az is lehet, hogy egy napon Londonba megy, és elvégzi az orvosi egyetemet. Így tehát minden nemzedékben a fiú a következő generációban apaként, a mindenkori feleség pedig anyaként szerepel a sorskönyvben.

Minden apa és anya ugyanazt a parancsot plántálja át a saját Szülőijéből a fiú Szülőijébe: “Légy jó orvosságos ember!” Az apa felnőttje átadja a fiú Felnőttjének a mesterség titkait, melyek az anya előtt természetesen nem ismeretesek. Az anya azonban jól tudja, mit kíván a fiútól; már szinte kislánykorában elhatározta, hogy az ő fia vagy törzsfőnök lesz, vagy orvosságos ember. Minthogy minden jel arra mutat, hogy a fiú az utóbbinak készül, az anya a saját Gyermeikijéből átadja a fiú Gyermeikijébe a következő üzenetet: “Légy nyertes, mint orvosságos ember!”

Esetünkben (a 16. ábrán) a 15. ábrán bemutatott “családi díszszemlét” részletesebb formában ábrázoljuk. Látható, hogy az apai parancsok és mintázatok két párhuzamos vonal mentén adódnak át az 1860-tól 1960-ig terjedő nemzedékek során. Az anyai utasítások és gátló parancsok (“Ne vallj kudarcot!”) az egyes nemzedékekben mintegy “oldalról beékelve” erősítik a családi sorskönyvet. A jelenség jól mutatja, miként adódik át a “kultúra” egy teljes évszázadon át. A kultúra bármely más ele-

mének vagy a falusi közösség bármely szerepének vonatkozásában is felrajzolhatnánk hasonló mintázatokat.

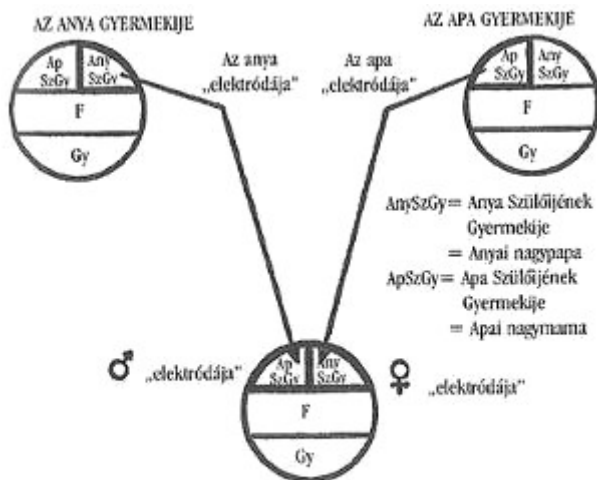
Ami a családi díszszemle nőtagjait illeti, ők a “sikeres orvos-ságos emberek feleségei” című szerepet játsszák. Esetükben a diagram ugyanígy fest, azzal a különbséggel, hogy az apák és az anyák betűjelei értelemszerűen felcserélődnek. Az olyan törzsi falvakban, ahol a nagynénik és a nagybácsik is érdemben beleszólnak a gyermekek sorskönyvének alakulásába, a diagram kisé bonyolultabb lesz, ám az elv ekkor is ugyanaz marad.

Meg kell jegyeznünk, hogy a győztesek e díszszemléjén a sorskönyvek és az ellensorskönyvek egybeesnek, s ez a legjobb módja a nyertesek nevelésének. Ha azonban a fenti példában, mondjuk, a 3-as számú anya egy alkoholista törzsfőnök leánya lett volna, akkor ő rossz sorskönyvi utasítást táplált volna a fiába. Ebből azért lett volna baj, mert konfliktus keletkezett volna a fiú sorskönyve és ellentétes sorskönyve között: egyfelől a Szülőije azt sugallta volna, hogy legyen jó orvos-ságos ember, másfelől a Gyerme kijét elbűvölték volna azok a történetek, amelyeket kisfiúkorában anyja mesélt volna arról, milyen rettenthetetlen nagyívó hírében áll a nagypapa, és milyen mulatságos dolgokat művelt, amikor részegen duhajkodott. Ekkor megeshetett volna, hogy a fiút iszákosság miatt kidobják az orvosi iskolából, s a hátralevő életét az “Alkoholista” játszma bűvkörében élte volna le. Ekkor a csalódott és kétségbeesett apa az “Üldöző”, a nosztalgikus anya, pedig a “Megmentő” szerepét alakította volna.

D · A NAGYSZÜLŐK HATÁSA

A klinikai gyakorlatban a sorskönyvanalízis legkényesebb területe az, amikor a hatásokat megpróbáljuk a nagyszülőkig visszavezetni. Egy ilyen elemzést látunk a 17. ábrán, amely a 7. ábra részletesebb változata. A 17. ábrán azt látjuk, hogy az anya esetében a “Szülői a Gyerme kiben” (SzGy) énállapot két részre

hasad, mégpedig az “Apai Szülői a Gyermekekben” (ApSzGy) és az “Anyai Szülői a Gyermekekben” (AnySzGy) állapotokra. Mindkét hatás még egészen kicsi kislány korában táplálódott be az anya Gyermekejébe. Első látásra ez a hasadás némileg bonyolultnak tűnhet, ám ha már tudunk énéllapotokban gondolkodni, akkor könnyedén megérthetjük a dolgot. A páciensek is egész hamar megtanulják, hogy hogyan ismerjék fel a saját ApSzGy és AnySzGy énéllapotaikat. “Kiskoromban apám szeretett megríkatni engem, anyám pedig szexi módon öltöztetett”, meséli a sírós, kihívóan öltözött prostituált. “Apám szerette, ha okos vagyok, anyám pedig csinosan öltöztetett”, meséli az okos, jól öltözött pszichológus nő. “Apám azt mondta, hogy a lányok semmire nem jók, anyám pedig fiúsan öltöztetett”, meséli az ijedt, fekete bőrdzsekis, bakancsos punk bakfis. Mindhárom nő pontosan tudta, hogy viselkedésüket a korai apai hatás (ApSzGy) és a korai anyai hatás (AnySzGy) együttesen irányította. Amikor sírósak, okosak vagy rémültek voltak, akkor apjuknak “alakítottak”,



Átörökítés a nagyszülőktől
17. ábra

amikor pedig szexis, elegáns vagy vad fiús módon öltözködtek, akkor anyjuk utasításait követték.

Ha visszaemlékszünk arra, amikor azt mondtuk, hogy a sorskönyvi szabályzók az ellenkező nemű szülőtől származnak, akkor azt mondhatjuk, hogy az anya “elektrodája” nem más, mint az ApSzGy-je, az apa elektrodája pedig az ő AnySzGy-je. Kissé érthetőbben ez azt jelenti, hogy Példabeli Jancsink olyan sorskönyvi parancsokat kap az anyjától, amelyeket annak idején az anya a saját apjától kapott. Ennek alapján felállíthatjuk a tételt, amely szerint Jancsi sorskönyvi programja az anyai nagyapjától származik”. Ugyanígy, a Példabeli Zsuzsinak adott apai parancsok az apa anyjától erednek, vagyis Zsuzsi sorskönyvi programja az apai nagyanyjától származik. Az elektróda tehát Jancsi fejében az anya (az anyai nagypapa), Zsuzsi fejében pedig az apa (az apai nagymama)⁶. A fenti három konkrét esetben a prostituált nagymamájának élete során több szörnyű férje volt, a pszichológusnő nagyanyja híres író volt, a vadmacska bakfis nagyanyja pedig a nők jogaiért harcolt.

Most már értjük, hogy a 15. ábrán bemutatott családi díszszemle miért “váltott nemet” az egyes nemzedékek között a nagymama – apa – nőpáciens – fiú – leányunoka vonal mentén. A 16. ábra viszont azt illusztrálja, hogy a diagram miképpen módosítható úgy, hogy a sorskönyv vagy csak a férfi, vagy csak a nő leszármazottak vonalát kövesse. Éppen emiatt a sokféleség miatt ilyen izgalmas a sorskönyvi mátrix. Számos olyan tulajdonsággal is rendelkezik, amelyről az eredeti “alkotónak” még fogalma sem volt. Ez az egyszerű eszköz tehát kiválóan alkalmas arra, hogy olyan komplex dolgokat is megérthessünk, mint a családtörténetek, a kultúra átörökítése vagy a nagyszülők pszichológiai hatása.

E · A TÚLZÁSBA VITT SORSKÖNYVEK

A sorskönyv átörökítéséhez két alapfeltétel szükséges. Egyrészt az, hogy Jancsi képes és hajlandó legyen átvenni azt, sőt, akár sóvárojon azért, hogy átvehesse, másrészt az, hogy a szülők hajlandóak legyenek továbbadni “tudásukat”.

Jancsi azért lehet képes a sorskönyv átvételére, mert idegrendszere azzal a céllal jött létre, hogy majdan programozható legyen, hogy befogadhasa az érzékszervi és szociális ingereket, és olyan mintázatokká szervezhesse őket, amelyek majd a viselkedését irányítják. Amint teste és elméje egyre érettebbé válik, Jancsi egyre komplexebb programtípusokat képes kezelni. Ami Jancsi hajlandóságát illeti, az sem kérdéses, hiszen szüksége van olyan módszerekre, melyek segítségével bestrukturálhatja idejét és megszervezheti tevékenységeit. Jancsi valójában nem csupán hajlandó elfogadni a sorskönyvet, hanem tiszta szívből sóvárog is rá, hiszen élő, hús-vér ember, nem passzív számítógép. Akárcsak az állatok, ő is vágyik a dolgok “befejezésére”, arra, hogy véghezvigye, amibe belekezdett, de emellett még az a sajátosan emberi tulajdonsága is megvan, hogy élete célját és értelmét keresi.

Jancsink az életét véletlenszerű, összerendezetlen mozgásokkal kezdi, a végén pedig eljut oda, hogy már tudja, mi a csudát is mondjon a Helló után. Kezdetben azzal is beéri, hogy a pusztán eszközjellegű tevékenységek, mint például (Erikson szóhasználatával) a bekebelezés, a behatolás és a helyváltoztatás önálló célként jelennek meg számára. E mozgásmintákban rejlenek a felnőtt szakértelem csírái: a tevékenység és a sikeres befejezés öröme például ott kezdődik, hogy képesek vagyunk az ételt sikeresen lenyalogatni a kanálról, vagy boldogan totyogunk a parkettán. Kezdetben maga a járás a cél, később pedig az, hogy el is jussunk valahova. Ha a kis Jancsi sikeresen odatotyog valakihez, azt is tudnia kell, mi történik ekkor. Először csak felveszik és megölelik, s neki pusztán az a dolga, hogy odabújjon a másik

emberhez. Ekkor még semmit sem várnak tőle, csak azt, hogy ott legyen. Később feljebb emelkedik a mérce, ezért Jancsi a következő lépésben megtanul köszönni. Aztán már ez sem elég, már ennél is többet várnak tőle. Így hát Jancsi megtanulja, hogyan kell ingereket felkínálni másoknak, hogy aztán választ kapjon ezekre. Ezért (akár hisszük, akár nem) Jancsink örökre hálás a szüleinek, amiért különféle cselekvésmintázatokra tanítják őt. Hiszen éppen ennek révén tanulja meg, hogyan kell közelíteni az emberekhez, hogy megkaphassa tőlük a kívánt választ. A jelenséget “struktúraéhségnek”, “mintázatéhségnek”, hosszú távon pedig “sorskönyvéhségnek” nevezzük. Jancsi tehát a “sorskönyvéhsége” miatt kész arra, hogy boldogan elfogadja a számára felkínált sorskönyvet.

Ami pedig a szülőket illeti, ők azért képesek, készek és boldogak továbbadni a saját sorskönyvüket, mert ez a program az evolúció hajnala óta ott munkál bennük: az utódok gondozása, védelme és tanítása olyan erős vágy, amit csak a legnagyobb belső és külső erőfeszítés árán lehet elnyomni. Ha azonban a szülők megfelelő “sorskönyvi kiképzésben” részesültek, akkor nem csupán hajlandóak lesznek gyermeket nevelni, hanem kifejezetten sóvárogni fognak arra, hogy részesülhessenek a gyermekeik idomításából fakadó kéjes örömeikben.

Az efféle túlzott esetekben a gyermeknevelés már nem kedves kötelesség és öröm, hanem velejéig kényszeres cselekvésforma. Az ilyen szülők annyi parancsot, mintázatot és szabályzót zúdítanak gyermekeikre, hogy az sokszorosan túlhaladja a gyermek szülői programozás iránti igényét. Ez a kényszer meglehetősen komplex jelenség, amely három fő indítékból táplálkozik (1) A halhatatlanság iránti vágy. (2) A szülők saját sorskönyvének túlzott kívánalmi, melyek a “Soha ne hibázz!” utasítástól a “Zavard össze a gyermekedet!” című parancsig terjednek. (3) A szülőknek az a vágya, hogy megszabaduljanak a saját sorskönyvi szabályzóiktól, és átpasszolják ezeket valaki másnak. Ez természetesen nem működik, ezért születnek az újabb és újabb

átörökítési kísérletek.

A gyermek pszichéje elleni efféle sorozatos merényletek jól ismertek a pszichiáterek és a családterapeuták előtt, és a jelenséget sokféleképpen nevezték el. A sorskönyvanalízis “a sorskönyv túlzásba vitelének” tekinti az ilyen kísérleteket, és a gyermek pszichés igényét messze meghaladó parancsáradatot “átterhelő sorskönyvnek” vagy “episcriptnek” nevezi. A gyermek természetesen idegenkedik a rá zúduló utasítások eme áradatától, és megpróbál elzárkózni, de néhány esetben az is előfordul, hogy nem lázad fel, hanem elfogadja a parancsot, ám igyekszik minél előbb továbbadni valaki másnak. Az episorskönyvet Fanita English⁷ éppen ezért “forró krumplinak”, az állandó továbbadási kísérleteket pedig “Forró krumpli játszmányak” nevezte el.

English a tárgyban írott eredeti tanulmányában rámutat, hogy a forró krumpli játékot mindenféle ember szívesen játssza, köztük számos terapeuta is. Illusztrációként egy Joe nevű pszichológushallgató példáját hozza fel, aki az anyjától azt az átkot kapta: “Végezd a bolondokházában!” Joe azt a szokást alakította ki, hogy terápiás kísérletekbe vont be olyan embereket, akik amúgy is a legjobb úton voltak az elmeegógyintézet felé, és segítettek meggyorsítani az odavezető utat. Szerencsére Joe szakmai fellettese észrevette, milyen sorskönyvi mosoly játszadzik a fiú ajkán, akárhányszor csak idegösszeomlást kapott egy-egy páciense, és leállította az egész borzalmas folyamatot. Sikerral rábeszélte Joe-t, hogy hagyjon fel a pszichológiával, legyen inkább üzletember, és maga is menjen terápiába. Joe sorskönyvi “nyeresége” az anyjától kapott forró krumpli volt. Az anya egész életét azzal töltötte, hogy “megmeneküljön a bolondokházától”, ahogy ezt gyakran hangoztatta is. Egyik szülőjétől annak idején azt a parancsot kapta, hogy bolonduljon meg, és úgy próbált ettől megszabadulni, hogy az egészet átruházta a fiára. Joe pedig igyekezett ezt a forró krumplit a páciensei kezébe nyomni.

A szülők tehát a saját normál szülői tevékenységük részeként

adják tovább a sorskönyvet, s miközben gondozzák, védelmezik és nevelgetik gyermekeiket, egyben a saját legjobb tudásuk szerint arra is megtanítják őket, hogyan kell élni. A sorskönyv túlzásba vitelének számos oka lehet. A legbetegesebb az, amikor a szülők úgy akarnak megszabadulni a saját episorskönyvüktől, hogy valamelyik gyermekük nyakába varrják az egész feladatot. Az episorskönyv, különösen ha a “hamartikus” vagy tragikus fajtából való, olyan forró krumplivá válik, amelyet senki sem óhajt a kezében szorongatni. Amint English rámutat, ekkor szóval meg a Gyermeki Felnőttjében a Kis Professzor, és felhúzott szemöldökkel azt kérdezi: “De hát kinek kell ez?” A Professzor nyomban el is határozza, hogy lepasszolja az ilyen sorskönyvet, akárcsak a tündérmesékben a másra átruházható átkot.

F. · A SORSKÖNYVI PARANCSONK EGYBEOLVADÁSA

Ahogy telnek-múlnak az évek, és a sorskönyv futja a maga pályáját, a parancsonk, szabályzók és előírások olyan kibogozhatatlan egyveleggé gubancolódnak össze, hogy az egyes szálakat nagyon nehéz a páciens viselkedésében nyomon követni. A “végső közös ösvény” elvész a szemünk elől, és egyedi programmá, rutinná szövődik össze. A fő sorskönyvi nyereségek a “végsőkimenetelben” öltönek alakot. Ha a kimenetel “rossz”, akkor a gyakorlott szakember könnyen felismeri a sorskönyv egyes elemeit, mint például pszichózis, delirium tremens, autóbaleset, öngyilkosság vagy gyilkosság esetén. A “jó” kimenetek esetén már sokkal nehezebb az egyes elemek azonosítása, részben amiatt, hogy az ilyen szülők a parancsonk mellett számos engedélyt is adnak gyermekeiknek.

Vizsgáljuk meg az alábbi kis románcot, amely valódi történet, és egy helyi újság hírvolatából származik:

ROMANTIKUS TÖRTÉNET MEGISMÉTLŐDÉSE AZ X CSALÁDBAN

“Ötven évvel ezelőtt egy ausztrál katona Angliába ment, hogy harcoljon az I. világháborúban. Az illetőt John X.-nek hívták. John megismert és feleségül vett egy Jane Y. nevű nőt. A háború után a pár Amerikába költözött. Huszonkét évvel később három gyermekük Angliába utazott a vakációra. A fiuk, Tom X., feleségül vette a norfolki Great Snoring-beli Mary Z.-t, két leányuk pedig angol férfihez ment feleségül. Idén ősszel, Tom és Mary X. leánya, Jane, aki a nagynénjével Great Snoringban töltötte a nyarat, bejelentette eljegyzését az ugyancsak Great Snoring-i illetőségű Harry J.-vel. Jane a mi városkánk középiskolájának tanulója. Az ifjú pár azt tervezi, hogy a házasságkötés után Ausztráliában fognak letelepedni.”

Igencsak érdekes elmegyakorlat volna, ha ki akarnánk deríteni, miképpen fonódtak össze azok a parancsok, előírások, szabályzók és engedélyek, amelyek John x.-től és feleségétől, Jane-től kiindulva, Tomon és Maryn keresztül elvezettek az ugyancsak Jane nevű unokáig.

Meg kell jegyeznünk, hogy a sorskönyvi programozás éppolyan természetes jelenség, és éppannyira figyelmen kívül hagyja az erkölcsi megfontolásokat és a következményeket, mint a fű vagy a virág növése. A sorskönyv és az ellensorskönyv összefonódása néha rettenetes eredményekhez vezet. A Szülői parancsok olyan felhatalmazásokat adhatnak a Gyermekinek, melyek óriási károkat okozhatnak másoknak. Történetileg az ilyen szerencsétlen kombinációk háborúk, keresztes hadjáratok és tömeggyilkosságok vezéreit termelték ki, egyéni szinten pedig politikai merényletekhez vezettek. Az anya Szülőije azt mondja: “Légy jó!”, és “Légy híres!”, a Gyermekije pedig azt parancsolja: “Ölj meg mindenkit!” Ezután az apa Felnőttje megmutatja a fiú-

nak, hogyan kell embert ölni – késsel vagy pisztollyal például.

A legtöbb ember kényelmesen a sorskönyvi mátrixába ágyazódva éli le az egész életét. E pihe-puha ágyikót a szülei készítik neki – s lehet, hogy poloskás vagy szellőzetlen, de mégiscsak anyuci és apuci vetette meg, mégiscsak a saját maga ágya Jancsikának már pici korától fogva, ezért hát el nem cserélné semmiért se! A világ minden kincséért se, hiszen az övé. A “mátrix” szó végül is nem más, mint az “anyaméh” latin elnevezése, a sorskönyv pedig valami ehhez fogható jellegű, mélységesen intim dolog. Akik azonban a saját lábukra szeretnének állni, és azt, mondják: “Mama, én inkább a saját elképzelésem szerint fogok élni”, több lehetőség közül választhatnak. A szerencsésebbek találhatnak a mamától kapott útibatyujukban valami varázsigét, amely segít megtörni az átkot. Az is lehet, hogy a barátaik vagy szerelmeik váltják meg őket, bár ez ritkább. A szabadulás harmadik módja a sorskönyv-*analízis*, amely valódi engedélyt adt arra, hogy a saját újtukra lépjenek.

G . ÖSSZEFOGLALÁS

A sorskönyvi mátrix olyan diagram, melynek célja, hogy bemutassa és elemezze mindazokat az utasításokat, amelyeket a, szülők és a nagyszülők adtak a jelenlegi nemzedéknek. Hosszú, távon ezek határozzák meg a személy élettervét és annak végső kimenetelét. A tapasztalat azt mutatja, hogy a legfontosabb szabályzók az ellenkező nemű szülő Gyermeki énéllapotából származnak. Az azonos nemű szülő Felnőtt énéllapota adja meg a konkrét életterv véghezviteléhez szükséges mintázatot. Mindkét szülő Szülői énéllapota előírásokat, javaslatokat és szlogeneket bocsát ki – ezek alkotják majd az ellensorskönyvet. Ez utóbbi némi szélcsendet, megnyugvást jelent a sorskönyv előrehaladása során. Ha a sorskönyv megfelelő irányban halad, akkor az ellensorskönyv átveheti a helyét, és elnyom-

hatja azt. Az alábbi kis táblázat (melyet Steiner munkájából vetünk át) az “Alkoholista” sorskönyvvel rendelkező férfi “működésébe” enged bepillantást. Az első oszlop a szülők aktív énlapotaait mutatja. A zárójelben lévő betűk a férfi befogadó énlapotát jelzik, a második oszlop pedig az utasítás típusát. A két utolsó oszlop nem szorul magyarázatra.

Azanya Gyermekije (GY)	Gátló parancsok és behajszolások	Sorskönyv	“Ne gondolkodj, igyál!”
Az apa (F)	Felnőttje Program (Mintázat)	Életút	“Igyál és dolgozzál!”
Mindkét szülő(Sz)	Előírások (Szlogenek)	Ellensors-könyv	“Dolgozz keményen!”

Bár a sorskönyvi utasítások eredete személyenként más és más, a sorskönyvi mátrix a leghasznosabb és legtömörebb diagramm, amit valaha is használtak a tudomány történetében, hiszen az ember egész életét és végső sorsát egy egyszerű, könnyen érthető és könnyen ellenőrizhető mintázattá sűríti – s maga a mintázat azt is felkínálja, hogyan változtathatjuk meg.

H · A SZÜLŐK FELELŐSSÉGE

Emlékszünk, a tranzakció- és sorskönyvanalízis dinamikus szlogenje az, hogy “Keresd a gyűrűizmot!”. Az irányzat klinikai elve, hogy “A csoportülés során minden pillanatban figyeljük meg minden páciens minden izmának minden mozdulatát”. létünk mottója pedig úgy hangzik: “A tranzakcióanalitikusok

egészségesek, boldogok, gazdagok és bátrak, és mindenfelé utazgatnak annak érdekében, hogy szerte a világon megismerjék a legnagyobb szerűbb embereket. Ugyanílyenek akkor is, amikor meggyógyítják pácienseiket.”

Ebben az összefüggésben a bátorság abban áll, hogy szembenézünk az emberi sors egész problémájával, és a dinamikus szlogen, valamint a klinikai elv segítségével megtaláljuk rá a megoldást. Az emberi sors problémájára adott válasz tehát a sorskönyvanalízis, s ez egyben azt is jelenti, hogy elismerjük: “végtetünk” nagymértékben előre meghatározott, a szabad akarat pedig az emberiség túlnyomó hányada számára merő illúzió. R. Allendy⁸ rámutat például, hogy az öngyilkosságról hozott döntés végtelenül magányos és látszólag autonóm cselekedet. Azonban, habár a konkrét egyén számára a jelenség végtelenül “egyedi”, az öngyilkosságok számaránya a népességben évről évre azonos marad. Ha valamiféle (darwini) értelmet keresünk a jelenségben, csak azt mondhatjuk, hogy az emberi sors nem “autonóm” döntés, hanem szülői programozás eredménye.

Miben áll tehát a szülők felelőssége? A sorskönyvi programozás nem az ő “bűnük”, legalábbis nem jobban, mint ha valamely fogyatékoságot vagy tehetséget örökítenek át – cukorbetegséget, dongalábat, zenei vagy matematikai tehetséget. A szülők csupán az ő szüleiktől kapott domináns és recesszív “sorskönyvi géneket” adják tovább. A sorskönyvi utasítások, akár csak a gének, mindig új és új kombinációkban jelennek meg – annál az egyszerű oknál fogva, hogy minden gyermek “előállításához” két szülő szükséges.

Másfelől viszont a sorskönyvi apparátus sokkal rugalmasabb, mint a genetikai, hiszen külső hatások egész sora módosítja. Nagyon nehéz megjósolni, hogy mikor történik olyan esemény, amely letéríti eredeti útjáról a sorskönyvet: egy elcsípett megjegyzés, egy véletlen találkozás ugyanúgy szerepet kaphat, mint egy hosszabb vagy formálisabb viszony, például házasság, iskola vagy pszichoterápia. Általános megfigyelés, hogy a házaspá-

rok kölcsönösen alakítják egymás attitűdjeit, és ezek a változások egyre inkább tükröződnek az arckifejezésükben és a gesztusaikban – olyannyira, hogy a két fél egy idő után már szinte hasonlítani kezd egymásra.

Ha a szülő szeretné megváltoztatni a sorskönyvét, hogy ne testálja át gyermekeire ugyanazokat az utasításokat, amelyeket annak idején kapott, akkor mindenekelőtt alaposan meg kell ismernie a saját Szülői éállapotát és a fejében kóválygó szülői hangokat, hiszen éppen ez az, amit a gyermekei eltanulnak tőle. Minthogy a szülő idősebb, és általában bölcsőbb is, mint utódja, az ő felelőssége, hogy kordában tartsa a saját Szülőijét. Ez csak úgy lehetséges, ha sikerül elérnie, hogy a Szülőije a Felnőttje irányítása alá kerüljön. S nem szabad elfelejtenünk, hogy a szülő, akárcsak az ő gyermekei, maga is a saját szüleinek a “sorskönyvi terméke”.

A nehézségekben az is közrejátszik, hogy a gyermek a szülő “másolata”, s mint ilyen, a szülő halhatatlanságának záloga. Melyik szülőt ne bűvölné el (nyíltan vagy titokban) a tény, hogy gyermeke ugyanúgy viselkedik, mint ő, még ha a legrosszabb tulajdonságait visszhangozza is? A szülőnek éppen az efféle gyönyörűséget kell Felnőtt-kontroll alá vonnia, ha azt akarja, hogy gyermeke fényesebben tündököljön az Ég alatt, mint ahogy az neki magának sikerült.

A következő fejezetekben megvizsgáljuk, mi történik akkor, ha Példabeli Jancsink úgy határoz, hogy megváltoztatja a fejébe táplált programot, és sorskönyv-analitikus terápiába megy.

1 Hendricks, S. B. “Metabolic Control of Timing.”, *Science*, 141:21-27. 1963. július 5.

2 Steiner, C. M. “Script and Counterscript.”, *Loc. cit.*

3 Johnson, A. M. and Szurek, S.A. “The Genesis of Anti-Social Acting Out in Children and Adults.” *Psychoanalytic Quarterly*, 21:323-343. 1952.

4 Lásd: Steiner, C. M. “The Treatment of Alcoholism.” Transactional

Analysis Bulletin, 6:69-71. 1967. július; valamint ugyanő: "The Alcohol Game." *Quarterly journal of Studies on Alcohol*, 30:920-938. 1969. december, és Games Alcoholics Play, Grove Press, 1971.

5 Karpman, S. "Alcoholic 'Instant Group Therapy.'" *Transactional Analysis Bulletin*, 4:69-74. 1965. október.

6 Berne, E. "Concerning the Nature of Communication." *Psychiatric Quarterly*, 27:185-198. 1969. október. '

7 English, F. "Episcript and the "Hot Potato' Game." *Transactional Analysis Bulletin*, 8:77-82. 1969. október.

8 Allendy, R. *Le problème de la destinée, étude sur la fatalité intérieure*. Librairie Gallimard, Paris, 1927.

NEGYEDIK RÉSZ

A SORSKÖNYV A KLINIKAI GYAKORLATBAN

TIZENHATODIK FEJEZET

Előzetes fázisok

A . BEVEZETÉS

Mivel a sorskönyvi hatások már jóval a születés előtt megindulnak, a “végső kimenetel” pedig a halálig vagy még annál is tovább tart, a klinikus csak ritkán kerül abba a helyzetbe, hogy a sorskönyvet kezdettől a befejezésig végigkövethesse. Az emberek életének titkait az ügyvédek, a bankárok, a családorvosok és a kisvárosi papok ismerik a legnagyobb mélységekig. S mint-hogy a pszichiátriai sorskönyvanalízis maga is csupán néhány éves múlttal rendelkezik, természetes, hogy egyetlen olyan esetről sem számolhatunk be, ahol a sorskönyvet a teljes életúton át végigkövethettük volna. A hosszú távú áttekintéshez jó eszközként kínálkoznának az életrajzi munkák, ám ezek sok szempontból hiányosak. A szokásos tudományos vagy irodalmi életrajzok vajmi kevés olyan adatot nyújtanak nekünk, melyek segítségével megválaszolhatnánk a könyvünk korábbi fejezeteiben feltett kérdéseket. A sorskönyvanalízishez közel álló kísérletek közül Freudnak Leonardo da Vinciről írott könyvét¹ említhetjük meg elsőként. A következő mérföldkő Ernest Jonesnak² magáról Freudról írott életrajzi műve, amely azért is kiváló forrásanyag, mert Jones közelről ismerte Freudot. Erikson behatóan tanulmányozta két sikeres vezető személyiség, Martin Luther King és Mahátma Gandhi életét³. Megemlíthetjük még Leon Edel Henry Jamesről írott életrajzát⁴, s ugyancsak számos sorskönyvi elemet fedezhetünk fel Zelignek a Hiss-Chamberlain viszonyról írott

munkájában⁵ is. A korai hatások azonban még ezekben a könyvekben is jórészt rejtve maradnak.

A sorskönyvek tudományos vizsgálatához közel álló szemléletmód jelentkezik McClelland⁶ munkásságában: ő azt vizsgálta, milyen összefüggés van a kisgyermek által hallott vagy nekik felolvasott történetek és az életükben megjelenő motívumok között. McClelland elgondolását sok évvel később Rudin⁷ vitte tovább.

Rudin azt vizsgálta, hogy milyenfajta halálnemek fordultak elő az efféle történetek által motivált emberek körében. A “jól teljesítők” csoportját az az elvárás jellemezte, hogy érzéseiket szigorú kontroll alatt kell tartaniuk, s ők gyakran fekélybetegségben vagy magas vérnyomás okozta betegségekben haltak meg. Rudin e csoportot összehasonlította a “hatalomvágyók” körével. Ez utóbbiak szabadon kifejezték önmagukat, és sok esetben veszélyes akciók révén érték el céljukat. Nem csoda hát, hogy az ő esetükben magas a “sorskönyvi” típusú elhalálozások aránya, úgymint öngyilkosság, gyilkosság vagy túlzott alkoholfogyasztás okozta máj sorvadás. A “jól teljesítők” sorskönyvei sikertörténetekre épültek, a “hatalomvágyóké” pedig kockázatokról” szólóakra. Rudin huszonöt éven át folytatta vizsgálódásait, és eredményei jól illeszkednek a sorskönyvről elmondottakhoz.

A sorskönyvanalízis azonban még az ilyen kutatások révén sem képes oly mérvű precizitást és biztonságot elérni, mint például az egérpszichológia vagy a bakteriológia. A gyakorlatban annyit tehetünk, hogy életrajzokat olvasunk, nyomon követjük barátaink sikereit és ellenségeink kudarcait, nagyszámú páciensnél vizsgáljuk a korai életprogramozás hatásait, és előre-hátra “utazgatunk” azoknak az embereknek az életében, akiket klinikusi pályafutásunk során viszonylag hosszú időn át szem előtt tudunk tartani. A húsz-harminc éven át praktizáló klinikus, aki rendszeres vizitek vagy akár karácsonyi üdvözlőlapok révén kapcsolatban tud maradni korábbi pácienseivel, évről évre nagyobb biztonsággal végzi sorskönyvi analíziseit. E történeti hát-

térrel már jobban tudja, mihez kezdjen jelenlegi pácienseivel, és arra is képes, hogy a lehető legrövidebb időn belül megszerezze a lehető legtöbb információt az új kliensekről is. Minél gyorsabban és pontosabban megértjük a sorskönyv mibenlétét az egyes esetekben, annál hamarabb és annál hatékonyabban tudjuk felállítani az antitézist, s annál több időt, energiát és szenvedést lakaríthatunk meg a jelenlegi és eljövendő életekben.

Akárcsak az orvostudomány többi ága, a pszichiátriai gyakorlat is mindig bekalkulál egy bizonyos halálozási és sikertelenségi arányszámot. A terapeuta legelső feladata tehát az, hogy ez utóbbiakat a lehető legkisebbre csökkentse, és csak ezután áhítozhat a kezelés sikeréből adódó babérokra. A gyógyszeres “gyors” öngyilkosságokat és az alkohol vagy a magas vérnyomás okozta lassú önmészétéseket egyaránt meg kell tehát akadályozni. A jelszó az lehetne, hogy “Legyen előbb jobban, aztán majd ráérünk analizálgatni”, hiszen máskülönben a terapeuta “legérdekesebb” vagy “legbelátóbb” páciensei egyben a halottasház, az elmeórház vagy a börtön legokosabb lakói volnának. Az első probléma tehát az, vajon melyek az úgynevezett “sorskönyvi jelek”, amelyekre a terápia során figyelniünk kell. A terapeutának tudnia kell, egyáltalán mire figyeljen, hol keresse azt, mit kezdjen vele, ha már megtalálta, sőt azt is, mikor működik hatékonyan és eredményesen. Mindezekről a következő fejezetben lesz szó. A második probléma, hogy a megfigyeléseket és benyomásokat valamiképpen rendszerezni kell, hogy másoknak is beszélhessünk róluk. Ehhez némi segítséget nyújt a könyv végén található Sorskönyvi ellenőrző lista.

Sok páciens úgy jön hozzánk, hogy előzőleg már többféle terápiát végigjárt. Ha nem ez a helyzet, akkor a tranzakcióanalízisben is végig kell haladnia azon a folyamaton, amelyet más irányzatok “előzetes terápiának” neveznek. Ezért a klinikai sorskönyvanalízist is célszerű két szakaszra osztani: az előzetes fázisra és a tulajdonképpeni sorskönyvanalízisre. A fenti fázisok tehát nemcsak a mi megközelítésünkben, hanem szinte kivétel

nélkül minden kezelésmódban megjelennek. A sorskönyv-analitikus abban a helyzetben van, hogy jól látja a többi terápia hibáit és kudarcait, ám nem érzékeli a sikereiket. Ez fordítva is igaz: a többi terapeuták rámutathatnak a sorskönyvanalízis hibáira és kudarcaira, a sikereit azonban sokszor figyelmen kívül hagyják.

Könyvünk korábbi részében az emberi fejlődést általánosságban vizsgáltuk, és munkánk során olyan jellemzőket kerestünk, amelyek kivétel nélkül mindenkire ráillenek. Mintaemberkénket Példabeli Jancsinak neveztük. Jancsi továbbra is velünk lesz a könyv lapjain, ám ha a rendelőben vagy a kórházi osztályon találkozunk vele, akkor új néven fogjuk nevezni. Színre lép tehát, Páciens Pista és terapeutája, Dr. Q.

B · A TERAPEUTA KIVÁLASZTÁSA

Csaknem minden terapeuta szereti azt gondolni, hogy a páciens azért választotta őt és szakmáját, mert bármilyen zavart is élete egyéb dolgaiban az illető, legalább ebben az egy tekintetben racionálisan, intelligensen és tudatosan járt el. Az érdemek alapján történő vélt kiválasztódás eme érzése – az érdem ez esetben egyaránt szól a terápiás irányzatnak és a terapeuta személyének – egészséges és jó jelenség, s egyben szakmánk egyik jutalma is. Ezért minden terapeutának jogában áll, hogy ebben az örömben sütkérezzen, és kiélvezze ezt az utolsó cseppig – ám az e célra rendelkezésére álló idő a páciens belépésétől számított öt-hét perc. Amint ez letelt, a sütkérezést és az örömködést fel kell tennie a polcra, a diplomája és egyéb trófeák mellé, és örökre el kell felejtenie, mert ez az egyik alapfeltétele annak, hogy a páciense meggyógyuljon.

Lehet, hogy Dr. Q. remek terapeuta, és lehet, hogy mindezt számos diploma és gyógyult páciens bizonyítja. Vélteti úgy, hogy új ügyfele ezért jött éppen őhöz, vagy mondhatja ezt maga a páciens is. Kijózanító azonban a gondolat, hogy ezzel egy

időben milyen sokan *nem* választották Dr Q.-t! A statisztikák azt mutatják, hogy az összezavarodott emberek negyvenkét százaléka először nem pszichiáterhez, hanem paphoz fordul, az összes többi pedig elsőként a háziorvosát keresi fel⁸. A valóban pszichiátriai kezelésre szoruló páciensek közül pedig csupán minden ötödik vesz igénybe terápiás segítséget, még akkor is, ha ezt a lehetőséget a kórházban, a klinikán vagy a magánpraxisban felkínálják neki⁹. Más szóval ez azt jelenti, hogy minden öt zavart ember közül négy *nem* választja gyógymódként a pszichiátriát még akkor sem, ha – legvégső esetben az elmeegógyintézetben – ezt megtehetné. Ehhez járul még az a jelenség, hogy a választási helyzetben lévő páciensek nagy hányada nem a legjobb, hanem csupán a második legjobb terapeutát választja, s igen nagy részük pedig egyenesen a *legrosszabb* terapeutához fordul. Ugyanez az orvostudomány számos más ágában is megtörténik. Mint ahogy közismert tény az is, hogy az emberek többsége hihetetlen összegeket költ önmaga (alkohol, drogok vagy szerencsejáték általi) tönkretételére, a megmentését szolgáló pszichoterápiára pedig sajnálja a pénzt.

Szabad választás esetén a páciens olyan terapeutát fog kiszemelni magának, aki jól beleillik a sorskönyvébe. Némely helyen nincs szabad választási lehetőség, itt minden bajjal a helyi boszorkánydoktorhoz, varázslóhoz vagy sámánhoz kell fordulni.¹⁰ Másutt választani lehet a hagyományos és a modern doktor¹¹ között és az emberek a helyi szokások¹² vagy a politikai nyomás függvényében döntenek a hagyományos vagy a tudományos mágus között. Kínában és Indiában a hagyományos és a modern gyógymódok sokszor kombináltak jelen, mint például a madراسi elmeegógyintézetben¹³, ahol a pszichózisok kezelésében az ajurvédikus orvoslást és a joggyakorlatokat a modern kezelési eljárásokkal együtt alkalmazzák. A páciens választásait sok esetben pénzügyi megfontolások is befolyásolják.

Amerikában a páciensek többsége nincs abban a helyzetben, hogy megválaszthassa terapeutáját, mivel a különféle “tekinté-

lyek” más és más típusú kezelés felé irányítják őket: pszichiáterhez, pszichológushoz, pszichiátriai szociális munkáshoz, pszichiátriai nővérhez, tanácsadóhoz vagy éppen szociológushoz. A klinikán, a szociális szervezetnél, elmeógyógyintézetben vagy közkórházban lévő pácienseket gyakorlatilag e fenti szakemberek bármelyikéhez küldhetik. Az iskolás fiú az iskolai tanácsadóhoz, a feltételes szabadlábon lévő személy a nevelőtiszthez kerül, holott annak esetleg semmiféle terápiás képzettsége nincs. Ha a páciensnek előzőleg fogalma sincs arról, milyenfajta pszichoterápiák léteznek, akkor várhatóan szeretni fogja az első terapeutáját, és a későbbiekben is az első terapeuta által képviselt szakmai ágazathoz fog vonzódni, amennyiben további kezelésre lesz szüksége.

A szabad választást lehetővé tevő magánpraxis az a világ, ahol a “sorskönyvgyanús” választások megjelennek – főként ott, ahol a pszichiáter, a pszichoanalitikus, a pszichológus és a pszichiátriai szociális munkás személye is szabadon választható. A kérdés itt az, hogy a páciens a szakma kompetens vagy inkompetens tagjait részesíti-e előnyben. Ha például Jehova egyik tanúja orvosi képzettségű terapeutához megy, akkor vélhetően kevésbé kompetens személyt fog választani, hiszen sorskönyve letiltja, hogy orvosi kezelés révén gyógyuljon meg. A fenti szakmák alágazatai között is széles körű választási lehetőség nyílik. A pszichiáterek közismert típusai a “sokkterapeuták”, a “gyógy-szeres kezelést nyújtók”, a “lelkizők” és a “hipnotizőrök”, és ha a páciens szabad akaratából választ közülük – márpedig gyakran ez történik –, akkor ezt rendszerint a sorskönyve fényében teszi. Ha a családorvos küldi őt terápiába, akkor sokszor maga a doktor az, aki figyelembe veszi a páciens sorskönyvét. Ez akkor a legszembetűnőbb, ha a páciens a fejébe veszi, hogy hipnotizőrhez fordul. Ha a páciens olyan pszichiátert keres fel, aki történetesen nem foglalkozik hipnózissal, akkor igencsak sorskönyvgyanús fordulatot vesz a beszélgetés, melyben a jelölt körömszakadtáig kitart amellett, hogy ő márpedig csakis mély álomban képes meggyógyulni. Bizonyos emberek automatikusan (ti. sorskönyv-vezérelten) csakis a híres Mayo Klinikára hajlandóak menni, mások a Menninger Klinikára esküsznek. A pszichoanalitikus-választás hasonlóan tarka képet mutat: sorskönyvi okokból kifolyólag egyesek a lehető legultraortodoxabb analitikushoz mennek, mások elviselnek némi rugalmasságot. Ismét mások pedig a szakadár irányzatok képviselőiért rajonganak. Sorskönyvi megfontolásoknál fogva – a szexuális csábítás vagy az ettől való félelem okán – fontos lehet a terapeuta neme és életkora. Lázadó szellemek lázadó terapeutát keresnek maguknak. A vesztes sorskönyvek birtokosai rendszerint rátalálnak a létező legrosszabb terapeutára, és gyakran kuruzslók vagy boszorkánydoktorok karmaiba kerülnek¹⁴. H. L. Mencken egy-

szer megjegyezte, hogy Amerikában a darwini természetes szelekció egyetlen maradványa a chiropractorok, a gerincpogtatót csontkovácsok világa, hiszen minél nagyobb teret hagynak a működésükre, a kezeléseik révén annál gyorsabban és biztosabban írtják ki a társadalomból az emberi nem alkalmatlan tagjait.

Napnál fényesebben bizonyítható, hogy a páciens sorskönyvi utasításai legalább három tényezőt határoznak meg: (1) azt, hogy a páciens segítséget keres-e egyáltalán, vagy hagyja a dolgokat a maguk útján tönkremenni; (2) azt, hogy milyen terapeutát választ, ha lehetősége van választani; és (3) azt, hogy a terápia sikeres lehet-e vagy sem. A vesztes sorskönyvű páciens tehát vagy egyáltalán nem megy terápiába, vagy inkompetens terapeutát választ. Ez utóbbi esetben, ha a kezelés kudarcot vall, a páciens nemcsak hogy továbbra is vesztes marad, amint ezt a sorskönyve megkívánja tőle, hanem számos előnyt is húz a balszerencsés kalandból; vagy a terapeutát átkozza, vagy héroszt-ratoszi kielégülést¹⁵ nyer abból a gondolatból, hogy ő a világ “legrosszabb” páciense – fűnek-fának dicsekedhet például azzal, hogy tíz évig járt a híres Dr. X.-hez, Y ezer dollárt fizetett neki, és mégsem javult egy jottányit sem.

C · A TERAPEUTA MINT MÁGUS

A terapeuta a páciens Gyermekije számára mindig afféle mágusként jelenik meg. A páciens a saját gyermekkorából ismert mágus figurát keres magának. Némely család bálványa a háziiorvos, másoké a pap. A háziiorvosok és papok egy része olyan félelmetes, mintha a görög sorstragédiákból lépett volna elő: a szörnyű jövendő tudója, a vak Teiresziasz, aki azért mindig ad egy kis amulettet, varázsigét vagy átokúzó mondókát a várható rettenetek könnyebb elviseléséhez. Más bálványok afféle vidám, zöld óriások, akik hatalmas izmaikat mutogatva megvédik a védtelen kisgyermekeket. Mire Példabeli Jancsink felnő, a gyermekkorából ismerős figurát keres magának. Ha azonban a korai

élményei boldogtalanok voltak, esetleg fellázad, és másfajta mágiához fordul. Igazi rejtély, vajon miért fordulnak pszichológushoz az emberek, hiszen gyermekkorukban vajmi kevesen ismertek olyan terapeutákat, akiket beépíthettek volna a saját mágikus történetükbe. A tündérmesék szemszögéből nézve a terapeuta az a lény – törpe, hal, boszorkány, madár vagy róka –, aki ellátja Jancsit a cél eléréséhez szükséges eszközökkel: ő adja a hétmérföldes csizmát, a láthatatlanná tévő sipkát, az aranyat termőköpenyt vagy a terülj-terülj asztalkát.

A terápiába vonuló páciens alapvetően három fő mágiatípus közül választhat, s ezek mindegyike lehet sikeres vagy sikertelen.

Ha sorskönyve megkívánja, e három mágiatípust ki is játszhatja egymás ellen. A típusok a következők: a “tudomány”, a “meleg leves” és a “vallás”. Szakmánk bármely ága nyújthatja mind a hármat, ám bizonyos pszichológusok mégis inkább a “modern tudományt”, a szociális munkások a “meleg levest”, a pasztorális tanácsadók pedig a “vallást” kínálják a legszívesebben. A jól képzett terapeuta mindhárom megoldásra képes, néhányan pedig kettőt ötvöznek. A tudomány és a vallás, illetve a meleg leves és a tudomány kombinációja azoknak a pácienseknek kedvez, akik egynél több mágiára vágnak. A “tudomány”, a “meleg leves”, a “vallás” című mágiák és a valóban tudományos, támogató vagy vallásos megközelítés közötti döntő különbség az, hogy ez utóbbi három esetben a terapeuta tudja, hol kell megállnia. Az első három típus képviselői azért nem képesek időben leállítani magukat, mert az általuk nyújtott segítség a saját sorskönyvük része. A “mágusok” “Én csak segíteni próbálok rajtad”-ot játszanak a pácienseikkel, a valóban hatásos megközelítések gyakorlói pedig igazi segítő foglalkozást űznek.

D · AZ ELŐKÉSZÜLETEK

A terápia világának “ajtájában” a páciens megtanulja, hogy

miképpen kell “a díványra feküdni” – a szó konkrét és átvitt értelmében egyaránt¹⁶ –, és beletanul a terapeuta játszmáiba, hogy boldoggá tehesse a doktort. Ez leginkább a pszichiátriai bennfekvő osztályokon van így, ahol a páciens megtanulja az elmebetegség szabályait, hogy szabadon eldönthesse, vajon (1) ott marad-e a végtelenségig (vagy amíg a család pénztárcája bírja), (2) kisebb követelményeket támasztó helyre vonul át, például elmeszociális otthonba, vagy (3) a kezelés végeztével visszatér otthonába. Azt is megtanulja, hogyan kell viselkednie, ha azt akarja, hogy újra behozzák ugyanide.

Néhány kórházi tartózkodás után a páciens már kiválóan alkalmas arra, hogy közreműködjön a fiatalabb terapeuták és zöldfülű orvosok kiképzésében. Már tudja, hogyan könnyítheti meg a doktor hobbijait, például az álomelemzést, és miképpen élje ki saját hobbiját, például azt, hogy “érdekes anyagot szolgál-lasson”. Mindez megerősíti azt a vélekedést, hogy a páciensek voltaképpen multaságos és szórakoztató lények. Persze akadnak kivételek. Néhányan elrontják az osztályon folyó játékot, mert makacsul kitartanak amellett, hogy ők makkegészségesek. Mások akkor sem hajlandóak “javulni”, ha az orvos megfeszül, holott jól tudják, és maguk is elismerik, mekkora szükségük volna erre. Ez utóbbiak némileg megpuhíthatóak, ha a várt javulás előtt egy-két hétig békén hagyjuk őket. És ott van még a szerencsétlen flótások maroknyi csoportja, akik szeretnének beszállni a színielőadásba, de sajnos, valamilyen tényleges szervi állapot akadályozza őket, például Pick-betegség, “folyamat-ski-zofrénia”, agitált depresszió vagy mánia. Ha ez utóbbiak megkapják a maguk lórúgásszerű gyógyszeradagját, mondjuk fenotiazint, dibenzazepint vagy lítiumot, akkor ők is kezes bárányá válnak. Bizonyos kórházakban siralmas módon sokterápiát alkalmaznak, hogy a tévelygőket visszaastorozzák a “játékban lévő” nyájhoz.

A pszichiátriai betegek kórházi kezelésének mindenképpen az a kívánatos első lépése, hogy a kezelés különböző aspektusait a

páciensek, a személyzet és a klinikusok részvételével tartott osztályos csoportüléseken vitassák meg. Mindhárom csoport részéről érkehetnek hatékony javaslatok, ha a csoport tagjai megértik, hogy a pszichoterápia célja nem az, hogy a pácienseket eltávolítsák a kórházból, hanem hogy valóban meggyógyítsák őket. A megfelelő attitűddel végzett csoportülések nem csupán a legkülönbözőbb játszmák alól húzzák ki a talajt, hanem azt is lehetővé teszik, hogy (néhány kivételtől eltekintve) a résztvevők a “javulás” helyett valódi gyógyulásra és ennek fenntartására törekedjenek. Az őszinte légkör szinte minden páciensben hálát ébreszt. Az ilyen csoportülések után szinte mindig akadnak néhányan, akik kezét ráznak a terapeutával, és megjegyzik: “Ez az első eset, hogy egy orvos valódi személyként bánt velem, és őszinte volt hozzám.” Ilyesmi azért történhet meg, mert a kórházi játszmák sohasem “tudattalanok”. A páciens nagyon jól tudja, mit tesz, és miért, s ennek során nagyra értékeli azt a terapeutát, akit végül is nem sikerül átejtenie. Még ha nem is azonnal ismeri ezt be, akkor is hálás, mert az effajta megközelítés felkavarja a hagyományos pszichoterápia poshadt állóvizét.

A következőket mondanám azok számára, akik kényelmesebben érzik magukat, ha úgy gondolhatják, hogy a pácienseiknek “gyenge az énjük”: a magam részéről nem haboznék, hogy fenti bekezdést már a bennfekvő pszichiátriai páciensek csoportjával történő legelső találkozás során felolvassam. Igen, felolvasnám, még a legzavartabbnak tűnő betegek előtt is, mégpedig lehetőleg már az első találkozást követő harminc percben. Nincs kétségem afelől, hogy a fentiek tudatosítása áldásos hatású, s azért merem ezt kijelenteni, mert én magam már számtalan esetben megtettem.¹⁷

Ha olyan páciens érkezik tranzakcióanalízisbe, aki előzőleg már több terapeutát és több kórházi osztályt megjárt, akkor az alábbi eljárást javaslom, tekintet nélkül arra, hogy ambuláns vagy

bennfekvő személyről van szó: már az első interjú során próbáljunk meg vázlatos képet kapni a páciens sorskönyvéről. Először ne irányítgassuk a páciens beszédének szabad folyamatát. Később azonban már kérdezzünk rá a hiányzó láncszemekre. Az orvosi és pszichiátriai előtörténet kikérdezése során kérjünk egy álmot. Bármilyen álmot – hiszen a lényeg itt az, hogy betekint-hessünk a páciens sorskönyvi protokolljába, és képet kaphas-sunk világnézetéről. Ezután kérdezzünk rá az előző terapeuták-kal kapcsolatos történetre: miért ment hozzájuk a páciens, ho-gyan történt a választás, mit tanult tőlük, miért és milyen körülmények között hagyta el őket. A sorskönyv-analitikus rengeteg apró információt nyerhet ebből. Lassan rátérünk az élet más körülményeire is: megkérdezzük, miképpen választja munkahelyeit és szerelmi partnereit Páciens Pista, miért és mi módon hagyja ott őket. Ha mindezt kompetens módon tesszük, a páciens nem fogja idő előtt abbahagyni a terápiát, mint ahogy mindeddig tette minden olyan esetben, amikor a terapeuta nem övele, hanem az “indulatáttétellel” foglalkozott, amikor pókerarc vagy rituális szívélyesség mögé rejtette saját félelmeit.

Gyakran előfordul, hogy a páciens szántsándékkal halmozza a kucarcokat a terápiában és másutt is, mert pszichotikus vagy öngyilkossági sorskönyvi nyereségre “gyűjt”. Ilyenkor a “Na, most megmutatom neked” játszmával lép ki a terápiából. Meg-eshet például, hogy Páciens Pista a harmincadik ülés végén, amikor már a “javulás” útjára lépett, a búcsúzkodás során, az ajtóban így szól: “Apropó, majdnem elfelejtettem mondani, hogy ez volt az utolsó látogatásom, mert ma délután befekszem a Lipótra.” Ha Dr. Q. gondosan áttanulmányozza a páciens elő-történetét, akkor már a harmadik terápiás ülésen elejét veheti a hasonló incidenseknek, mondván: “Nézze, Pista, én úgy érzem, maga arra játszik, hogy majd idejár hozzám hat hónapig vagy egy évig, aztán egyszer csak elillan, mint a kámfor.” Ha Pista tiltakozik, Dr. Q. így folytatja: “Éppen ezt tette a két legutóbbi munkahelyén és a három korábbi terapeutájával. Velem is

megteheti ugyanezt, ez engem nem zavar, mert addig is tanulok magától. Am ha valóban meg akar gyógyulni, akkor mindenekelőtt erről a szokásáról kell beszélgetnünk. Máskülönben csak elveszteget hat hónapot vagy egy teljes évet az életéből. Ha azonban most átbeszéljük és megoldjuk a dolgot, akkor maga rengeteg időt takarít meg, és utána tovább léphetünk.” A teljes kontrollra vagy tökéletes alávetettségre vágyó alkoholista megsértődhet játszmája tönkretétele miatt, ám a valóban gyógyulni vágyó páciensek mindig hálásak ezért. Ha a páciens bólogat vagy nevet, az mindig nagyon jó előjel.

E · A HIVATÁSOS PÁCIENS

Akik már előzőleg hosszú időt töltöttek terápiában, vagy életük során már több terapeutát elfogyasztottak, már eleve “hivatásos” páciensként érkeznek. A hivatásos páciens diagnózisát három kritérium alapján állíthatjuk fel. Az első, hogy Pista hosszú, esetenként latin szavakat és diagnózisokat közöl saját magáról; a második, hogy saját patológiáját “gyerekesnek” vagy “éretlennek” titulálja; a harmadik pedig, hogy az interjú során ünnepélyesen és komolyan viselkedik. A második látogatás alkalmával meg kell mondanunk neki, hogy tudjuk, hogy ő hivatásos páciens, és meg kell kérnünk, hogy ne használjon hosszú és körülményes kifejezéseket. Minthogy Pista nagyon is jól tudja, miről van szó, elég, ha azt mondjuk neki: “Maga hivatásos páciens, és úgy gondolom, ezt abba kellene hagynia. Kérem, ne használjon körülményes szakkifejezéseket, hanem beszéljen magyarul.” Ha helyesen járunk el, Pista leáll a szakkifejezésekkel, és normálisan fejezi ki magát, kivéve, ha ehelyett elkezd kliséket hangoztatni. Ekkor megkérjük, hagyja abba a klisék használatát, és beszéljen valódi ember módjára. Eközben lassan oldódik Pista ünnepélyes komolysága is, néha elmosolyodik, sőt esetenként felnevet. Ekkor tudtára adjuk, hogy immár nem

hivatásos páciens, hanem hús-vér ember, akinek történetesen pszichiátriai tünetei vannak Pista ekkorra már azt is megérti, hogy a Gyermekijének igenis helye van itt, s ő maga nem “gyermekes” vagy “éretlen”, hanem csupán némileg zavart, ám mindezek mélyén ott rejlik a valódi gyermeki énje összes bája és kreatív ereje. A haladás máris nyilvánvaló: Pista koravén Gyermekije és közhelyeket pufogtató Szülőije mögül előlépett a normálisan, értelmesen beszélő Felnőtt énállapot.

F · A PÁCIENS MINT SZEMÉLY

Sorskönyv-analitikus módon fogalmazva, Páciens Pista a történet jelenlegi pontján remélhetőleg már “megszabadult sorskönyvétől” – legalábbis a terápia óráinak idejére, s ilyenkor már úgy viselkedik, mint “a társadalom felnőtt, személyi igazolvánnyal rendelkező tagja”. Ha visszaesik, a terapeuta vagy a csoporttagok figyelmeztetik erre. A sorskönyv-analízis ugyanis csak akkor működik, ha Pista átmenetileg képes kívül helyezkedni korábbi állapotán, és képes arra, hogy tárgyilagosan, mintegy “kívülről” vegye szemügyre saját sorskönyvét. A fő nehézséget a sorskönyv visszahúzó ereje jelenti – ez olyasvalami, amit Freud “az ösztönről eredő ellenállásnak” nevezett. A hivatásos páciensek igen nehezen válnak meg sorskönyvüktől, mivel – a szüleitől bátorítva – már kora gyermekkorukban “elhatározták”, hogy lelki nyomorékká válnak, s e folyamatban eddigi terapeutáik is segítették őket. Az esetek nagy részében családi sorskönyvről van szó, vagyis sokszor a páciens testvérei és szülei is pszichiátriai kezelés alatt állnak. Tipikus helyzet, hogy Pista nővérei vagy bátyjai elmeorvosintézetben élnek, ahol szabadságukban áll, hogy “bolondul viselkedjenek”. Pistának ez végtelenül rosszul esik, és néha őszintén bevallja, hogy féltékeny a testvéreire, mert ők nyugodtan kórházban lehetnek, neki pedig meg kell elégednie az ambuláns terápiával. Egyik páciensem egyszer keserűen kifa-

kadt: “Hogy lehet az, hogy a bátyám egy jó kis otthonos szanatóriumban élhet a Keleti Parton, nekem pedig meg kell elégednem ezzel a nyavalyás kis terápiás csoporttal? Sokkal jobban éreztem magam, amikor még hivatásos páciens voltam.”

Az effajta morgolódások néha vicces formában hangzanak el, ám mégis jól tükrözik a gyógyulás iránti ellenállás jelenségét. Ez egyrészt abból fakad, hogy Pista valóban elveszti a kórházi betegstátussal járó előnyöket, és nem lehet része abban a mulatságban, hogy szabadon bolondoskodjon. A mélyebben fekvő ok pedig az, hogy Pista Gyermekije megijed a felkínált szabadságtól, hiszen ha elfogadja a terapeuta és a csoporttagok által nyújtott engedélyeket, akkor a fejében lakozó Anya elhagyja őt. Ezért a lelke mélyén úgy véli, hogy minden félelem, szorongás, kényszeresség és testi tünet ellenére jobb a régi világban élni, mint a védelmező Szülői nélkül, magára hagyatva bolyongani. Ez az a pont, ahol a sorskönyvanalízis érintkezik a pszichoanalízissel. A vizsgálódás tárgya az a korai időszak, amikor Pista sorskönyve még éppen hogy csak formát öltött, s a figyelem azokra a hatásokra irányul, amelyek oda vezettek, hogy a kisfiú elfoglalta a “nem-oké” életpozíciót. Ebben a szakaszban Pistában felébred a büszkeség, hogy ő voltaképpen egy roppant figyelemre méltó, érdekes személyiségű neurotikus, paranoid skizofrén, szenvedélybeteg vagy éppen bűnöző, s a történetét nem lehet csak úgy a semmibe veszni hagyni! Ekkor Pista erős késztetést érez arra, hogy sorstársaihoz hasonlóan naplót vezessen vagy önéletrajzot írjon. Még az “értelmi visszamaradottságuk”-ból kigyógyított emberek is éreznek némi nosztalgiát arra, hogy megörökítsék előző világukat, amelytől a terápia révén kénytelenek örökre búcsút venni.

1 Freud, S. *Leonardo da Vinci: A Study in Psychosexuality*. Vintage Books, New York, 1955.

2 Jones, E. *The Life and Work of Sigmund Freud*. Basic Books, New

York, 1953-1955.

3 Erikson, E. *Young Man Luther*. W.W. Norton & Company, New York, 1958. *Gandhi's Truth*. W. W. Norton & Company, New York, 1969.

4 Eidel, L. *Henry James: The Untried Years*. J. B. Lippincott Company, Philadelphia, 1953.

5 Zeligs, M. *Friendship and Fratricide*. The Viking Press, New York, 1967.

6 McClelland, D. C. *The Achieving Society*. D. Van Nostrand Company, Princeton, 1961.

7 Rudin, S. A. "National Motives Predict Psychogenic Death Rate 25 Years Later." *Science* 160: 901-903. 1968. május 24.

8 Gurin, G., Veroff, S. & Field, S. *Americans View Their Mental Health*. Basic Books, New York, 1960.

9 Gorman, M. In: *Mental Health Statistics*, National Institute of Mental Health, Washington, D. C., 1968. január.

10 Carpenter, E. *The Intermediate Sex*. George Allen & Dnwin Ltd., London, 1908.

11 Penfield, W. "Oriental Renaissance in Education and Medicine." *Science*, 141: 1153-1161. 1963. szeptember 30.

12 E jelenség érdekes példáját láthatjuk Wulf Sachs *Black Hamlet* című művében (Geoffrey Bles, London, 1937), melyben a modern pszichoterapeutának egy afrikai boszorkánydoktor a páciense.

13 Berne, E. "Some Oriental Mental Hospitals." *American journal of Psychiatry*, 106: 376-383. 1949.

14 Steiner, L. *Where Do people Take Their Troubles?* Houghton, Mifflin & Company, Boston, 1945.

15 Hérosztratoszsal vagy Érosztratoszsal kapcsolatban ügyes húzás megkérdezni: "Hallottál már róla?" Én még nem hallottam, és Dr. Paul Federn világosított fel vele kapcsolatban. Ez a valaki annak idején felgyújtotta Diana templomát Ephesosban (a romok ma is megtekinthetők a törökországi Kusadasi város közelében). A tettet Nagy Sándor születésének napjára időzítette, gondolván, hogy Dianát lefoglalják a híres bébi körüli teendők, így aznap nem tud a szentélyévei foglalkozni. A cselekmény egyetlen indítéka az volt, hogy a merész görög a pirománián kívül semmi máshoz nem értett, s így kívánta megörökíteni nevét az utókor számára. Méltó büntetésként arra ítélték, hogy minden írott *feljegyzésből* kiradírozták a nevét. Plutarkhosz azonban jó

zsurnaliszta módjára kiszagolta a dolgot, és megírta a történetet. Hérosztratosz neve tehát mégis fennmaradt, és a hátborzongató hírnév jelképévé vált.

16 Berne, E. *Games People Play*. *Loc. cit.*

17 Berne, E. "The Staff-Patient Staff Conference." *American journal of psychiatry*, 125: 286-293. 1968. szeptember.

TIZENHETEDIK FEJEZET

A sorskönyv jelei

A csoportterapeuta legfőbb dolga mindenfajta terápiás megközelítésben az, hogy minden páciens minden izmának minden mozdulatát megfigyelje a csoportülés minden egyes másodpercében. Ennek érdekében nem szabad egyszerre nyolc embernél többet bevennie egy-egy csoportba, és még így is hihetetlenül nehéz munkát kell végeznie, ha a lehető legnagyobb hatékonyságot kívánja elérni¹. A sorskönyvanalízist végző terapeuta leghatékonyabb eszköze, hogy mindenekelőtt azokat a specifikus jeleket próbálja észrevenni és meghallani, amelyek világosan mutatják a páciens sorskönyvének természetét s a múltbeli élményekben és a szülői programozásban gyökerező eredetét. A páciensnek ki kell kelnie a sorskönyvből, mint kiscsirkének a tojásból – ekkor és csak ekkor lép elének az autonóm vitalításra, kreativitásra, önmaga beteljesítésére képes ember, a teljes jogú, felnőtt polgár.

A · A SORSKÖNYVI SZIGNÁL

Minden páciensnek megvan a maga jellegzetes testtartása, gesztusa, modorossága vagy kényszermozdulata, amely jelzi, hogy az illető éppen “sorskönyvben van”, vagy “belement a sorskönyvébe”. A páciens nem tekinthető gyógyultnak mindaddig, amíg ezek a “sorskönyvi szignálok” megjelennek, akármennyi “terápiás haladást” mutat is. Lehet, hogy kevésbé szerencsétlenül vagy éppen boldogabban éldegél a sorskönyvében, de

mégiscsak a régi és nem a valódi világ lakója. E tény nemcsak a sorskönyvi szignálokból látszik, hanem abból is, mit álmodik, mik történnek vele, és miképpen viszonyul a terapeutához és a csoporttársaihoz.

A sorskönyvi szignált legelőször a terapeuta Gyermekije² észleli, mégpedig intuitív módon (a tudatelőttés és nem a tudatalan szinten). A Felnőttje csak később szerez tudomást a jelről. Ez olyanformán történik, hogy egyszer csak leesik neki a tantusz, és csak csodálkozik, hogyhogy nem vette észre a szignált mindjárt a kezdet kezdetén.

Egy Abelard nevű középkorú férfi depressziót és meglassult életvitelt panaszolt. Már harmadik éve járt csoportterápiába Dr. Q.-hoz, és igencsak tetemes “haladást” mutatott, ám Dr. Q.-nak a leghalványabb sejtelve sem volt arról, vajon mi lehetett a páciens sorskönyvi szignálja. Abelard-nak Szülői engedélye volt arra, hogy bátran és harsányan nevetessen, amikor csak kedve szottyan, ám arra nem kapott engedélyt, hogy beszéljen is. Ha bárki megszólította Abelard-t, a férfi a válaszadás előtt bonyolult mozgássort hajtott végre. Lassan felhúzózkodott a székén, cigarettáért nyúlt, köhécselt, hümmögött, mintha nehezére esne összeszednie a gondolatait, s végül kinyögte: “Nos....” Egy napon, amikor a csoport a gyermekszülésről és más szexuális dolgokról beszélgetett, Dr. Q. a három év során először “észrevette”, hogy Abelard még valamit csinált, mielőtt megszólalt volna: zsebre tette a kezét, és egész mélyen a nadrágszíj a alatt megmarkolta a saját testét. Dr. Q. rákiáltott: “Vedd ki a kezedet a nadrágodból, Abelard!” Ekkor mindenki harsányan felkacagott – maga Abelard is –, és ekkor jöttek rá, hogy a férfi a kezdet kezdete óta ezt csinálta, csak éppen senki nem vette észre! Sem a csoport, sem Dr. Q., sem maga Abelard! Ekkor vált világossá, hogy Abelard sorskönyvi világában a beszéd tilalma olyan erős volt, hogy még a heréje is veszélyben forgott. Nem csoda, hogy szegény Abelard szinte sohasem szólalt meg, csak olyankor, ha valaki nyílt kérdést intézett hozzá, ezáltal “engedélyt” adva neki.

Amíg a sorskönyvi szignálja működésben volt, addig nem volt képes sem arra, hogy spontán módon beszéljen, sem arra, hogy döntésre jusson az életét megnehezítő dolgokban.

A fentihez hasonló sorskönyvi szignál sokkal gyakrabban fordul elő nők körében. Ezt is megérezhetjük intuitív módon, mielőtt teljes tudatossággal kezdenénk el megfigyelni: a nők egy része nyugodtan ül egészen addig, amíg a szexualitásra nem terelődik a szó. Ekkor nemcsak keresztbe teszik a térdüket, hanem egyik lábukat a másik bokájuk köré fonják, sőt, közben gyakran még a kezüket is karba teszik és előrehajolnak. Ez a testtartás háromszoros-négyszeres védelmet nyújt az ellen az erőszak ellen, amely nem a csoport részéről, hanem csupán a sorskönyvi világukban fenyegeti őket.

Ezért lehetőség van arra, hogy így szóljunk a pácienshez: “Nagyon szép, hogy egyre jobban érzi magát, és ragyogóan halad előre a terápiában, ám nem gyógyul meg mindaddig, amíg abba nem hagyja a ...-t” – és itt megnevezzük a sorskönyvi szignált. Ha a nyitómondata annak a kísérletnek, hogy a “haladásszerződés” helyett “gyógyulási” vagy “sorskönyvi” szerződést köthessünk a terápiában. A páciens ekkor elismeri, hogy azért jön a csoportba, hogy megszabaduljon a sorskönyvétől, és nem azért, hogy társasága legyen, akiktől jó ötleteket kaphat arra, miképpen legyen “boldogabb” a saját kis nyomorult és szerencsétlen világában. A sorskönyvi szignálok legizgalmasabb kincsestára az öltözködés: a nő, akin minden elegáns, kivéve a cipőjét (ő arra játszik, hogy “elutasítsák”); a kihívóan öltözött leszbikus nő akinek kedvenc játszmája, hogy sohasem jön ki a pénzből, kizsákmányoltatja magát a barátnőivel, a végén pedig öngyilkos lesz); a “királynőnek” öltözött homoszexuális férfi (aki élvezi, ha nőnek nézik, akit megvernek a szeretői, s végül ugyancsak öngyilkosságot kísérel meg). Más sorskönyvi szignálok gazdái hunyorognak, a fogukat cuppogtatják vagy csikorgatják, szaglászhatnak, a kezüket tördelik, jobbra-balra nézegetnek, vagy a combjukat markolásszák. A beszéd és

gesztusvilág modorosságait kiválóan rendszerezi Feldman könyve³. A járás és a testtartás ugyancsak árulkodó lehet, például a fej mártír módjára történő oldalra hajtása bizonyos vesztes játszmákban. Ezt a témát kimerítően tárgyalja Deutsch⁴ a pszichoanalitikus díványon felvett pózokat pedig Zeligs⁵ elemzi.

A sorskönyvi szignál mindig valamely Szülői parancsra adott reakció. Ahhoz, hogy kezelni tudjuk, először fel kell ismernünk. Ez rendszerint nem túlságosan nehéz. Bonyolultabb vállalkozás a megfelelő antitézis kialakítása, különösen ha a szignál valamely tényleges hallucinációra adott válaszként jelenik meg.

B · A PSZICHOLÓGIAI KOMPONENS

A tünetek hirtelen fellobbanása is rendszerint sorskönyvi szignál. Judit sorskönyve például azt kívánta, hogy ő is “bolonduljon meg”, akárcsak a nővére, ám ő nem teljesítette ezt a Szülői parancsot. Judit normális fiatal nő benyomását keltette mindaddig, amíg a Felnőttje uralta a helyzetet. Amint azonban valaki körülötte “őrült dolgot cselekedett”, vagy azt mondta, hogy “bolondnak érzi magát”, Judit Felnőttje eltűnt a színről, s a Gyermekeje védtelenül maradt. Judit ilyenkor azonnal fejfájásra hivatkozva távozott a helyszínről, így próbálván elkerülni a sorskönyvi élethelyzet kibontakozását. Hasonlóan viselkedett a pszichoanalitikus díványon is. Semmi probléma nem volt mindaddig, amíg Dr. Q. beszélt hozzá és kérdezgette, ám amint a terapeuta elhallgatott, a Felnőtt énéllapot “elsomfordált”, s helyén ott termett a Gyermeki, aki őrült gondolataival kínzó fejfájásba kergette Juditot. Ugyanezen mechanizmus más pácienseknél hányingert okoz, lévén esetükben a Szülői parancs nem az, hogy “örülj meg!”, hanem hogy “betegedj meg!”. E két parancs másként úgy is fogalmazható, hogy “légy neurotikus!”, illetve “légy pszichotikus!”. A heveny szívdobogással járó szorongás rohamok, az asztmaroham vagy a hirtelen csalánkiütés ugyancsak sorskönyvi szignálnak tekinthető.

A sorskönyv fenyegetettségekor jelentkező allergiás rohamok nagyon súlyosak is lehetnek. Rózsa például világéletében lelkes turista volt, és sohasem szenvedett parlagfű-allergiában. Amikor azonban az analitikusa azt tanácsolta neki, hogy váljon el a férjétől, olyan súlyos rohamot kapott, hogy kórházba került, s végül abbahagyta az analízisét. Rózsa nem volt tudatában annak, hogy a sorskönyve megkövetelte, hogy váljon el, ám letiltotta ezt mindaddig, amíg a gyermekei nagykorúak nem lesznek. Az élet efféle fordulópontjain gyakoriak a súlyos asztmarohamok is, s megesik, hogy csak az oxigénsátor és a gyors kórházi ellátás menti meg a páciens életét. Úgy vélem, az allergia effajta fellángolásai megelőzhetők akkor, ha a páciens tudatában van a saját sorskönyve által diktált parancsoknak és tiltásoknak. Esetenként a fekélyes vastagbélgyulladásra és a perforált gyomorfekélyre is rávetülhet a sorskönyvi betegség gyanúja. Egyszer egy paranoid beteg feladta a sorskönyvét, és kellő előkészítés, kellő védelem nélkül lépett ki a “kinti” világba. Alig egy hónap leforgása alatt cukor jelent meg a vizeletében: cukorbetegsége lett. Ez a tény újra visszavitte őt a “Betegedj meg!” sorskönyv ismerős és “biztonságos” világába.

A “Keresd a gyűrűizmot!” című szlogen ugyancsak a sorskönyv pszichológiai komponensére utal. Tipikus “sorskönyvi jellemeknek” tekinthetők a szorosan összezárt szájú emberek s mindazok, akik egyidejűleg esznek, isznak, dohányoznak és beszélnek. A hashajtókhoz és beöntésekhez szokott emberek az archaikus “bél-sorskönyv” vezérlete alatt élnek. A megerőszkölési sorskönyvben szenvedő nők állandóan megfeszítve tartják a *Levator ani* és a *Sphincter cunni* nevű izmaikat, ami fájdalmas közösülést eredményez. A korai és a késleltetett magömlést, valamint az asztmát is tekinthetjük sorskönyvi természetű gyűrűs záróizomzavarnak.

A gyűrűs záróizom a “végső kimenetel”, a “végső nyereség” szerve. A záróizom zavarok tényleges “oka” természetesen majdnem mindig a központi idegrendszerben rejlik. A tranzakci-

onális aspektusok azonban sohasem az “okból”, hanem mindig a “hatásból” erednek. Bármilyen legyen is például a korai magömlés központi idegrendszeri “oka”, a hatás mindig a férfi és partnere kapcsolatában jelentkezik, így a korai magömlés általában a sorskönyv része. Az efféle sorskönyvek rendszerint vesztes típusúak – nemcsak a partnerkapcsolatban, hanem az élet egyéb területein is.

A “gyűrűizom-gondolkodás” jelentősége azokban a módozatokban rejlik, ahogyan a záróizmokat különféle tranzakciókra használják fel. Miki Gyermekije intuitív módon pillanatok alatt megérzi, miképpen kívánják megtámadni őt mások a záróizmaik segítségével. Miki pontosan tudja, ki akarja őt “levizelni”, ki az, aki “a fejére kakál”, s mely nők azok, akik “köpnek rá”⁶. S különös módon Miki Gyermekijének mindig “igaza” lesz, amennyiben hosszan tartó kapcsolatokba bonyolódik e fenyegető emberekkel!

A folyamat a következőképpen zajlik: amint Miki és Pista először találkoznak, Miki Gyermekije (rendszerint az első tíz másodpercben, de az első tíz percben mindenképpen) hajszálpontosan megérzi, mit forgat a fejében Pista Gyermekije. Pista Gyermekije azonban (a Felnőtt és a Szülői segítségével) pillanatokon belül sűrű füstködöt bocsát maga köré, amely – afféle mesebeli dzsinn módjára – fokozatosan emberi alakot ölt, s úgy jelenik meg, mint Pista Personája, maszkja, álruhája. Miki ekkor elhessegeti magától a Gyermeki megérzéseit, s megpróbálja elfogadni Pista Personáját. Pista tehát elködösíti Miki éleslátását, és a Personáját küldi maga helyett a kommunikációba. Miki azért fogadja el Pista Personáját, mert ő maga is sietve kibocsátja a Pista megtévesztésére szolgáló füstködöt maga köré, s ezzel olyannyira elfoglalja magát, hogy közben nem csupán azt felejteti el, mit is gondolt a Gyermekije korábban Pistáról, hanem azt is, mit gondol önmagáról egyáltalán. Ennek az első tíz másodpercben a történetét másutt már részletesen kifejtettem. Az emberek azért nyomják el intuitív érzéseiket, és azért fogadják el ehelyette mások Personáját, mert egyrészt udvarias dolognak tartják az

ilyesmit, másrészt meg ez szolgálja legjobban a játszmák és a sorskönyvek érdekeit. Az efféle kölcsönös elfogadást nevezzük társadalmi szerződésnek²⁷.

A záróizmok sorskönyvi szerepe abban áll, hogy mindannyian keresünk – és rendszerint találunk is – olyasvalakit, aki a mienket kiegészítő sorskönyvvvel rendelkezik. Vulgárisan szólva ez annyit tesz, hogy ha valakinek azt kívánja a sorskönyve, hogy a fejére kakáljanak, akkor olyasvalakit keres majd, aki éppen arra vár, hogy mások fejére kakálhasson. E két ember már ismeretségük első tíz percében egymás horgába akad, majd többkevesebb időt töltenek azzal, hogy elrejtsek egymás elől vonzalmuk záróizom-eredetű okait. Ha ezen túlmenően folytatják a kapcsolatot, akkor komoly esélyük van arra, hogy kölcsönös sorskönyvi kielégülést nyerjenek.

Ha mindez nem hangzik hihetően, akkor gondoljunk azokra a botrányos esetekre, ahol a sorskönyvi szükségletek kielégítése szinte azonnal megtörténik. A homoszexuális férfi bemegey a nyilvános mellékhelyiségbe, vagy akár csak végigsétál az utcán, és röpké tíz másodperc alatt kiszúrja magának azt, akit éppen keres. A kiszemelt személy nem más, mint az, aki képes megadni a kívánt szexuális kielégülést, méghozzá a sorskönyv által megkövetelt módon: ez történhet nyilvános helyen, ahol a szexuális kielégülést a “Rabló-pandúr” játszma izgalmai színezik, vagy történhet hosszú párkapcsolatként magánlakásban vagy bármely csendes, eldugott helyen, s (ha a sorskönyv így kívánja) vezethet akár gyilkossághoz is. A tapasztalt heteroszexuális férfi csak kiteszi a lábát a nagyvárosi utcára, és tévedhetetlenül kipécézi magának azt a nőt, aki eljuttatja majd a kívánt szexuális kielégüléshez, és hajlandó eljátszani a rá eső sorskönyvi szerepet. A férfi behálózhatja, megfizetheti, leitathatja, megölheti vagy feleségül veheti a nőt – ahogy a sorskönyve parancsolja. A civilizált vagy jól nevelt emberek megtanulják, hogyan rejthetik vagy nyomhatják el intuitív megérzéseiket, ezek azonban a megfelelő feltételek esetén azonnal újra jelentkeznek.

C · HOGYAN HALLGASSUK A PÁCIENS SZAVAIT?

Fejezetünk első részében leírtunk néhány vizuális sorskönyvi jelet. Most áttérünk a hallgatás művészetére. Az egyik lehetőség, hogy a terapeuta lehunytt szemmel hallgatja a csoporttagok beszélgetését, eközben több alkalommal biztosítja őket arról, hogy nem alszik, s elnéző viselkedésüket a végén azzal viszonozza, hogy visszamondja nekik a hallottakat. A másik megoldás, hogy a beszélgetés magnófelvételét hallgatja le – ezt is lehetőleg csukott szemmel, hogy kizárhassa a zavaró vizuális tényezőket. A kisgyermek a sorskönyvi nevelés során nem csupán azt tanulják meg, hogy ne bámuljanak mások arcába, hanem azt is, hogy ne hallgassanak lehunytt szemmel mások beszédére, nehogy esetleg túlságosan sokat meghalljanak. Ezen a parancson nem könnyű túllépni – hisz mit szólna ekkor a Mama?

A gyakorlott sorskönyv-analitikus még akkor is rengeteg információt nyerhet egy tíz-húsz perces csoportbeszélgetés meghallgatásából, ha életében először látja az adott pácienseket, és egyáltalán semmit nem tud a korábbi történetükről. Talán hihetetlennek tűnik, de megtudhatja a páciensek családi hátterét, kedvenc játszmáit és várható életsorsát. Harmincpercnyi beszéd meghallgatása után már a fáradtság jelei mutatkoznak, ezért ennél tovább egy ülésben semmiképpen ne hallgassunk egy-egy kazettát.

A beszédhallgatási módszerünkön mindig akad javítanivaló. E tevékenység kissé Zen-jellegű, lévén hogy jobban figyelünk a saját intuíciónkra, mint a külvilági eseményekre. A figyelő hallgatás legnagyobb hányadát személyiségünk ama részével végezzük, amit Professzornak (A Felnőtt a Gyermekekben) neveztünk el (7. ábra). A Professzor vezérli az intuíció működését⁸, az intuíció legfőbb “kérdése” pedig arra irányul, milyen “záróizomviselkedés” történik a tranzakció során. A kérdés tehát a következő: Vajon milyen záróizmot vet be ellenem a másik ember, és

mely záróizom használatát várja éntőlem? Honnan erednek e kívánságok, és merre tartanak? Ha egyszer ez az archaikus, ősi Információ átszűrődik a hallgató Felnőttjébe, már magasabb, specifikus válaszokká is átdolgozható: így tudhatjuk meg a páciens családi hátterét⁹, ösztönkésztetéseit¹⁰, foglalkozását és sorskönyvi céljait. Mindehhez az szükséges, hogy felszabadítsuk a bennünk élő Professzort, hogy nyugodtan végezhesse munkáját. Ennek szabályai a következők:

1. A hallgatónak jó fizikai állapotban kell lennie. Fontos, hogy előzőleg kellően kialudja magát, és ne legyen alkohol, gyógyszer vagy drog hatása alatt. Ez utóbbi nyugtatókra és élnkítőkre egyaránt érvényes.

2. Gondolatban mindenfajta külső hatás alól fel kell szabadulnia.

3. Félre kell tennie Szülői előítéleteit és érzéseit, ideértve a segíteni akarás szándékát is.

4. Mindenfajta előfeltevést félre kell tennie: mind a páciensekkel általában, mind a konkrét pácienssel kapcsolatosan.

5. Nem szabad megengednie, hogy a páciens kérdésekkel vagy megjegyzésekkel kizökkentse ebből a beállítódásból; meg kell tanulnia, hogyan állítsa le az ilyen zavaró momentumokat.

6. A hallgató Felnőttje figyel arra, amit mond a páciens, a Gyermeki-Professzor pedig arra, hogyan mondja mindezt. Telefonnyelven szólva, a Felnőtt figyel az üzenet tartalmára, a Gyermeki pedig a "zajra"¹¹. Rádiós nyelven szólva, a Felnőtt figyel a műsorra, a Gyermeki pedig arra, hogyan működik a készülék. A terapeuta tehát egyidejűleg játssza a hallgató és a szerelő szerepét.

7. Amint a hallgató úgy érzi, hogy elfáradt, hagyja abba a hallgatást, és figyelje a történéseket, vagy kapcsolódjon bele a csoport beszélgetésébe.

D · A LEGFONTOSABB HANGJELEK

Ha már megtanultuk, hogyan hallgassunk, a következő lépésben azt kell tudnunk, mire is figyeljünk. Pszichiátriai szempontból nézve négy alapvető hangjel létezik: a légzési hang, az akcentus, az énállapotok hangja és a szókészlet.

1. LÉGZÉSI HANGOK

A legfontosabb légzési hangok és jelentéseik a következők: köhögés (senki sem szeret engem), sóhajtás (bárcsak), ásítás (kopj le), morgás (te mondad) és zokogás (most megfógtál). Ezekhez társulnak a különféle nevetés fajták: a kacagás, a kuncogás, a nyihogás és a vihogás. A három legfontosabb nevetéstípus a Hohó, a Haha és a Hehe, ezeket később vizsgáljuk meg.

2. AKCENTUSOK

A kultúra vajmi kevéssé befolyásolja a sorskönyvek alakulását. A társadalom minden rétegében találunk veszteseket és nyerteseket, és az emberek a világ minden sarkában hasonló módon rohannak sorskönyvük beteljesülése felé. Az elmebetegségek előfordulási aránya minden nagyobb népcsoportban szinte azonos¹², és öngyilkosság is mindenütt előfordul. Az is közös, hogy minden nagyobb csoportnak megvannak a maga vezetői és gazdag emberei.

Az akcentusnak azonban mégis van némi jelentősége a sorskönyv-analitikus számára. Először is, tájékoztatást nyújthat a korai Szülői parancsok jellegéről, minden kultúra eredetéről “Tedd, amit mondanak neked!” Németországban, “Légy csendben!” Franciaországban, és “Ne ízléstelenkedj!” Nagy-Britanniában. Másodsorban, az akcentus jól jelzi a sorskönyv rugalmas-

ságát. Az a német, aki már húsz éve él az Egyesült Államokban, de még mindig akcentussal beszél, valószínűleg kevésbé rugalmas élettervvvel rendelkezik, mint a dán, aki alig kétévi itt-tartózkodás után kiválóan beszél angolul. Harmadrészt, a sorskönyv mindig a Gyermeki anyanyelvén íródik, így az analízis is gyorsabb és hatékonyabb, ha a terapeuta beszél a páciens eredeti nyelvét. A sorskönyvét Amerikában beteljesítő külföldi kissé olyan, mintha japánul játszanák a *Hamletet* a kabuki színházban. Ha nincs előttünk a darab eredeti szövege, sok mindent félreérthetünk vagy észre sem veszünk.

Sok információt nyerhetünk a tájszólások elemzéséből is.

3. AZ ÉNÁLLAPOTOK HANGJAI

Minden páciens legalább három különböző hangon beszél, a Szülőén, a Felnőttén és a Gyermekén. Megtörténik, hogy e három hang valamelyike hosszú időn át néma marad, előbb-utóbb azonban mindannyian megszólalnak. A figyelmes hallgató tíztizenöt percnyi beszéd során a háromból legalább kettőt képes azonosítani. A páciens tarthat Szülői prédikációt, melyben csak egyszer hangzik fel a Gyermeki panaszdala, vagy beszélhet Felnőtt módjára, amely során csupán egyszer üt át a Szülői korholó szövege – az éber hallgató mégis meghallja azt. Némely páciens mondatról mondatra változtatja az énállapotait, sőt akár mindhárom hangot egyetlen mondatban is ötvözteti.

Mindhárom hangtípus elárul valamit a sorskönyvről. Ha Szülői hangon beszélünk másokhoz, a saját régi Szülői parancsainkat ismételtetjük, mintha apánk és anyánk beszélne általunk: “Hát nem mindenki?”, “Tudod-e, kivel beszélsz?”, “Dolgozz serényen!”, “Próbálkozz keményebben!”, “Nem bízhat senkiben!” A rendíthetetlen Felnőtt hangja legtöbbször azt jelenti, hogy a Szülői hang elnyomta a Gyermekit, s a személy humortalanul, pedánsan, legfeljebb néhány “hivatalos” vagy analízis

jellegű vicctől vigasztalva robotol az Élet vigasztalan taposómalmában. Ez pedig azt sejteti, hogy a Gyermeki deviáns megnyilatkozási módokon töri a fejét, vagy időről időre felrobban. E működésmód káros mellékutakhoz és energiapocsékoláshoz vezet, miáltal a személy igazi vesztessé válik. A Gyermeki hangja a sorskönyvi szerepről tájékoztat: “A kedves kis kölyök”, a “Jaj szegény fejemnek!”, a “Nyafogok, hogy szeressél”. Egyszóval: a Szülői hang az ellensorskönyvről szól, a Felnőtt hang adja a Mintázatot, a Gyermeki hang pedig a sorskönyvi szerepről nyújt információt.

4. A SZÓKÉSZLET

Minden énállapotnak megvan a maga szókészlete is. Az olyan Szülői szavak, mint a “rossz”, az “ostoba”, a “gazember” és a “nevetséges” éppen azt nevezik meg, amitől Jancsink a legjobban retteg, s amit a legkeményebb eszközökkel próbál meg elkerülni. A Felnőtt “műszaki” szókészlet sok esetben az emberek elkerülését szolgálja. A mérnöktudományok, a repüléselmélet; vagy a pénzügyi szakzsargon túlzott használata az alábbi sorskönyvi utasítás értelmében történik: “Vigyél véghez nagy tetteket, de személyesen ne bonyolódj bele semmibe!” A Felnőtt “helpnyik” szókészlet (a pszichoanalízisből, a pszichológiából és a társadalomtudományból kölcsönzött kifejezések sűrű hangoztatása) egyfajta orgiasztikus szellemi Tétmetető Rítusra emlékeztet, melynek során az áldozat lelkét ízekre szedik, majd ott hagyják vérben fetrengve az elmélet padlóján, hátha a jövőben ettől majd termékenyebbé válik. A sorskönyvi szentencia így hangzik: “Lelkileg szétmarcangollak, ám emlékeztetek, hogy én csak segíteni próbálok rajtad. Rád vár a feladat, hogy összeszedd magad, hiszen ezt senki más nem teheti meg helyetted.” Sokszor előfordul, hogy a páciens kedvenc áldozata saját maga. A Gyermeki szókészlet a lázadás, a káromkodás, a behódoló bókolás vagy az elbájoló ártatlanság tarkabarka egyvelege.

Az egyazon személynél fellelhető tipikus triád a Szülői habcsókdobálás, a Felnőtti boncolás és a Gyermeki obszcenitás egyidejű jelenléte. Például: “Mindannyiunknak vannak jó és rossz időszakai. Úgy látom, ön remekül kezeli ezt. Az ember persze köp a saját autonóm egójára, ha már egyszer az anyjával azonosult. Végül is, rohadt egy bűdös világban élünk, nem igaz?” Ez a fajta sorskönyv egyenesen Dante Poklából került elő: “Hogyan olvassunk mosolyogva szakkönyvet, miközben nyakig ülünk a pócegdörben.”

E · A SZAVAK MEGVÁLASZTÁSA

A bennünk élő Szülő, Felnőtt és Gyermek együttesen alkotja mondatainkat, s mindegyikük jogot formál arra, hogy elhelyezhesse a saját szavait és kifejezéseit a végső mondókában. A terapeuta csakis akkor képes megérteni, mi történik a páciens fejében, ha ezt a “családi” szöveget alkotóelemeire bontja. Ezt a műveletet tranzakcióelemzésnek nevezzük, s ez némileg különbözik a nyelvtani elemzéstől.

1. A BESZÉD ELEMEI

A melléknevek és az elvont főnevek elnevezésekre utalnak. Ha valaki azt közli velünk, hogy “passzív dependenciában” szenved, vagy “bizonytalan szociopátának” érzi magát, megkérdezhetjük: “Hogy szólították kiskorában a szülei?” Az eufemisztikusan megnevezett cselekvések, mint például az “agresszív önkifejezés” vagy a “nemi közösülés” gyakori alkalmazását azzal védhetjük ki, ha megkérdezzük: “Mondja, hogy nevezte ezt a dolgot gyerekkorában?” Az “agresszív önkifejezés” merő zagyvaság, ami egyaránt jelentheti azt, hogy Páciens Pista beiratkozott a modern táncok iskolájába, mint azt, hogy lebirkózta egy Gestalt-

terapeuta. A “nemi közösülés” pedig annyit jelent, hogy Pista belépett a Szexuális Szabadságért Küzdő Ligába.

A határozószók alkalmazása már némileg intimebb világot sejtet. Míg a “Néha szexuális izgatottságot érzek” megfogalmazást egyfajta lebegő távolságtartás lengi át, a “Néha halálosan felizgulok” szóhasználat már többet árul el. A határozószók pontos pszichológiai jelentése azonban még további vizsgálatra szorul.

A beszéd igazi alkotói a névmások, az igék és a konkrét főnevek, mivel ezek mondják el, hogyan is mennek valójában a dolgok. A sallangmentes beszéd annak jele, hogy páciensünk immár maga is elhiszi, hogy meggyógyulhat. Például, a szextől rettegő nő gyakran mellénevekből és elvont főnevekből álló kifejezéseket gyárt, úgymint “Kielégítő szexuális élményben volt részem”. Később már a névmásokat és az igéket helyezi előtérbe: “Hát tényleg mindketten beindultunk.” Egy másik hölgy-páciensem kezdetben közölte: “Nőgyógyászati okokból befekszem a szülészetre.” Később egyszerűen csak “bement szülni”.

A páciensek gyakran úgy fogalmazznak, hogy “ellenséges megnyilvánulást mutatnak a tekintélyfigurákkal szemben”. Amikor már valódi emberekké válnak, egyszerűen elmondják, hogy sírtak, dühöngtek, vagy a földhöz vágta valakit. Hasonló a helyzet a terapeutákkal is. Ha valaki azt mondja: “Az interjúszituációt kölcsönös üdvözlő szavak váltásával indítottuk. Ezt követően a páciens egy ellenséges megnyilvánulási epizódról számolt be, melynek során fizikai agressziónak címkézhető cselekedetet hajtott végre a házastársa irányában”, akkor vélhetően nehezebb dolga lesz, mint annak, aki így beszél: “A páciens bejött, köszönt, majd elmondta, hogy megverte a feleségét.” Egy esetben a terapeuta úgy fogalmazott, hogy egy fiú “magánkézben lévő bentlakásos intézményben folytatta tanulmányait”, holott a srác mindössze annyit mondott, hogy “a szüleim intézetbe dugtak”.

A sorskönyv nyelvében a “de” a legfontosabb szócska. Ez egyszerűen annyit tesz, hogy “A sorskönyvem értelmében nincs engedélyem ennek megtételére”. A valódi emberek azt mondják:

“Elmegyek” vagy “Nem megyek el”, illetve “Megnyertem” vagy “Elvesztettem”. Az “Elmegyek, de...”, “Nem megyek el, de...”, a “Megnyertem, de...”, “Elvesztettem, de...” típusú kifejezések mind-mind a sorskönyv húrjainak dallamát zengik.

2. OKÉ-SZAVAK

A magnószalagok lehallgatásának alapszabálya így hangzik: ha nem halljuk, mit mond a páciens, ne izguljunk, mert ilyenkor rendszerint nem is mond semmi fontosat. Ha ő maga azt akarja, hogy meghalljuk, akkor meghalljuk, akármilyen zajos vagy re-
csegős is a felvétel. Sőt, a rossz minőségű kazetta gyakran alkalmasabb klinikai célokra, mint a jó. Ha minden szó jól érthető, akkor a hallgató a tartalomra figyel, és nem veszi észre a sokkal fontosabb sorskönyvi jeleket. Például: “Megismerkedtem egy férfival a presszóban, aki teljesen rám szállt. Mikor már nagyon elszemtelenedett, azt mondtam neki: 'Mit képzelsz, ki magad?', csak hogy lássa, úrinővel van dolga, de továbbra is próbálkozott, aztán végül elküldtem a fészkes fenébe.” Milyen unalmas, giccses és közhelyszerű ez a mese! Sokkal izgalmasabb, ha rossz minőségű felvételen hallgatjuk, valahogy így: “Mormogás mormogás mormogás TELJESEN RÁM SZÁLLT mormogás mormogás mormogás ELSZEMTELENEDETT mormogás mormogás mormogás ÚRINŐVEL VAN DOLGA mormogás mormogás ELKÜLDTEM A FÉSZKES FENÉBE.” A jól hallható szavak az úgynevezett oké-szavak. A szóban forgó páciens azt az anyai utasítást követi, hogy KÜLDD EL A FÉRFIAKAT A FÉSZKES FENÉBE, így mutasd meg nekik, hogy ÚRINŐVEL VAN DOLGUK. Ez utóbbi persze csak akkor bizonyítható, ha a hölgy elegendő zsetont képes gyűjteni, vagyis elég nagy számban SZÁLLNAK RÁ a férfiak, akiket elküldhet. A segítő szándékú apai hang az, hogy “Sok SZEMTELEN FICKÓ ögyeleg a presszóban, én csak tudom”. A lányka tehát presszóba jár, hogy bebizonyíthassa úrinő mivoltát.

Ha ugyanez a hölgy pszichoanalízisbe megy, a kazettán a következőket hallhatjuk: “Mormogás mormogás mormogás SZADISZTIKUS FÉRFI mormogás mormogás mormogás AZ ÉN MAZUCHISZTIKUS ÉNEM mormogás mormogás. Mormogás mormogás mormogás KIFEJEZÉSRE JUTTATTAM A SZOKÁSOS ELLENSÉGES ÉRZÜLETEIMET mormogás mormogás.” Ha hölgyünk tranzakcióanalízisbe jár, a kazetta így hangzik: “Mormogás mormogás AZ Ő GYERMEKIJE mormogás mormogás mormogás AZ ÉN SZÜLŐIM mormogás mormogás mormogás 'MEGERŐSZAKOLÓSDIT' játszottak.” Egy hónappal később azonban nyoma sincs mormogásnak még a legrosszabb minőségű kazettán sem, hanem a hölgy tiszta és világos hangon azt mondja: “Fantasztikusan klassz férfiakat ismertem meg, mióta nem járok egyedül presszóba.”

Az oké-szavak sokkal jobban elmondják a történetet, mint maga a sztori. A hagyományos terápiában akár hónapokba is beletelhet, amíg kiderítjük, mi is rejlik egy egyetemi hallgatónő viselkedésének sikertörténetének háttérében. Ha azonban azt halljuk a kazettán, hogy “Mormogás mormogás mormogás KEMÉNYEN TANULTAM mormogás mormogás JÓ JEGYEKET SZERZTEM, DE mormogás mormogás UTÁNA BORZALMAS”, akkor a hangosan kiejtett oké-szavakból kikerekedik a sorskönyvi történet: “Azt várjuk tőled, hogy tanulj keményen, és légy sikeres, ám mindenképpen történnie kell valaminek, amitől a végén borzalmasan kell érezned magad.” Az oké-szavak tehát hangosan és jól érthetően jelzik a sorskönyvi utasításokat.

A fentebb jelzett oké-szavak a Szülői előírásokból, mintázatokból és fenyegetésekből származnak. A “Légy úrinő!”, a “Tanulj keményen!” parancsok oké-szavai az “úrinő” és a “tanulj”. A “Különböznél valami szörnyűség történik” típusú fenyegetésben a “valami szörnyűség” az oké-szó. Amikor a páciens terápiába kerül, a terapeuta szavai válnak oké-szavakká, s ez egyben azt is jelzi, hogy a terápiás folyamat megindult. A páciens olyan szavakat használ, mint 'mazoizmus', 'ellenesség', 'Szülői',

'Gyermeki' stb., hiszen ebben a szakaszban a terapeuta afféle Szülőpótlékká válik, és az őáltala sugalmazott szavak fokozatosan átveszik a páciens gyermekkorából származó oké-szótár helyét. Oké-szavaknak nevezzük mindazon kifejezéseket, amelyeket a páciens valaha az apjától, az anyjától, a terapeutájától és egyéb szülőfiguráktól hallott, és a saját szülőijében elraktározott.

3. SORSKÖNYVI SZAVAK

Emlékeznünk kell arra, hogy a sorskönyvi szabályzók egy része az apa vagy az anya Gyermeki én-részből indul ki. A szülők Gyermekijének szókészlete alkotja a Sorskönyvi Szavak és Kifejezések szövegbázisát, amely sok esetben merőben különbözik az oké-szavak szótárától. Néha mintha két külön nyelvről volna szó! Előfordul például, hogy valaki finomkodva, úrinő módjára cseveg mindaddig, amíg az ellensorskönyvében időzik, a sorskönyvre váltva azonban obszcén káromkodásban tör ki. Így lesznek "az én tündéri gyermekeim"-ből egy-két kupica hatására "mocskos szarháziak". A sorskönyvi szavak sokat elárulnak a sorskönyvi szerepekről és a sorsdráma jeleneitől, s ezek roppant fontosak ahhoz, hogy rekonstruálhassuk a sorskönyvi világot, azt a birodalmat, ahol a páciens Gyermekije lakozik.

A férfiak sorskönyvének leggyakoribb szereplői a lányok, az úrinők és a közönséges nők. A nők világát kölykök, férfiak és öregemberek népesítik be. Érdekes szerepek még a "Szende Szűz" és a "Mocskos Öregember". E kettő mágnesként vonzza egymást, különösen presszóban és kocsmákban. Amikor a Szende Szűz és a Mocskos Öregember pillantása egymásba kapcsolódik, egyikük sem szorul a sügő segítségére abban, hogy mit is mondjon a Helló után. A különféle női világokat farkasok, szörnyek, varázslók, kandúrok, disznók lakják, s e tarka férfinép tyúkrok, kancák, szukák, cicusok és bocik visongó nyáját terel-

geti. Ezek mind-mind sorskönyvi szavak, melyek (obszcén megfelelőikkel együtt) állandóan jelen vannak a mindennapi társalgásban és a csoportterápiában egyaránt.

A sorskönyvi jelenetek rendszerint a lakás valamely helyiségében játszódnak: a gyerekszobában, a fürdőszobában, a konyhában, a nappaliban vagy a hálószobában, s e helyiségek mindegyike sajátos szókészletet kínál. Az egyes szobákban rekedt páciensek gyakran élnek a helyiségnek megfelelő szavakkal.

Az ellensorskönyv szavait azoknál fedezhetjük fel, akik harcot vívnak a sorskönyvük ellen. A 12. fejezetben említett Sziszifusz-Jóska részben azért vált profi kosárlabdázóvá, mert maga is így akarta, ám részben azért, mert Hümér bácsi belehajszolta a dologba. Dr. Q. már régóta hallgatta Jóskát, amikor először feltűnt neki, milyen iszonyú erővel ejti Jóska a “nem” szócskát, s milyen gyakran használja a “valami mást” kifejezést. A terapeuta megsejtett valamit e két szó mögött. Akárhányszor csak Jóska kiejtette a száján, hogy “nem”, az olyan volt, mintha éppen kosárra dobta volna a labdát. S akárhányszor csak kosárra dobott, a Gyermekeje felkiáltott: “Nem! Nem fogsz beletalálni!” S akárhányszor csak Jóska azt mondta, hogy “valami mást”, olyankor az alapvonalra dobott, és akárhányszor csak az alapvonalra dobott, mindig azt mondta, hogy “valami mást” – azaz: “Ha nem tudlak kiütni, hát megpróbálok valami mást.” Jóska, nemcsak hogy készséggel elismerte Dr. Q. intuitív érzésének helyességét, hanem azt is elmondta, hogy az edzője más szavakkal már sokszor megfogalmazta ugyanezt. “Nyugi! – szokta mondogatni az edző. – Ha minden kosarat ekkora erővel dobsz, kifiamodik a vállad!” Ez később meg is történt. Akárcsak Dr. Q., az edző is megérezte, hogy Jóska haragból dob kosárra, s ő is tudta, hogy ez nem vezet jóra.

Jóska ellentétes sorskönyve az volt, hogy sikeres kosárlabdajátékosá váljon, ám a dobások az apjára és a nagybátyjára irányuló dühöt tükrözték – hiszen e két ember vesztesnek szerette volna látni őt. Ezért minden labdadobással a sorskönyve ellen

küzdött, így próbált kikecmeregni a sikertelenség batyujából. A törekvés megsokszorozta erejét, ellentétes sorskönyve pedig támogatta a dolgot. Az egyetlen baj az volt, hogy Jóska nem tudta időben leállítani magát, ezért kifícamította a vállát, s végül mégiscsak vesztesként kellett lekullognia a pályáról. Jóska esetében a terapeuta Gyermekijének Felnőtt része, a Professzor jött rá a titok nyitjára. Az éber Professzor hihetetlen érzékenységének volt köszönhető, hogy Dr. Q. megértette Jóska problémáját, holott azelőtt sohasem volt dolga profi kosarasokkal.

4. METAFORÁK

A sorskönyvi szavak közeli rokonai a metaforák. Ági például két különböző metaforakészlettel rendelkezett. Az egyik a tengerről szólt: Ági feje felett viharfelhők gyülekeztek, alig tudta a fejét a víz fölött tartani, nehezen kormányozta élete hajóját, és érzelmhullámok borították el. Máskor az élet ünnep volt, édes napok következtek, majd a mézesmázos örömeket keserű kiábrándulás váltotta fel, ilyenkor Ági csupa savanyú arcot látott maga körül. Hogy mi sült ki mindebből? Ági tengerészhez ment férjhez, és mérhetetlenül elhízott. Az óceánról egyenesen a konyhába pottyant, csak hogy az esti dagállal újra kihajózzon. A terapeuta dolga az volt, hogy épségben kihozza Ágit a szárazföldre. A metaforák a sorskönyvi jelenet hírnökei, s változásuk a sorskönyv színváltására utal. A terápia során Ági viharos vizei a düh óceánjának bizonyultak

5. BIZTONSÁGI SZÓKÉSZLET

Sok ember csak akkor tud megszólalni, ha előzőleg bizonyos rítusokhoz vagy gesztusokhoz folyamodik, melyek révén mintha megvédelmezné magát vagy bocsánatot kérne valakitől. E rítu-

sok és gesztusok a bennünk lakozó Szülőnek szólnak. Említettük Abelard esetét, aki, ha beszélni kívánt, előbb mélyen a nadrágszíja alá csúsztotta a kezét. Vajon ki lehetett az a titkos belső merénylő, aki ilyenkor minduntalan Abelard heréire tört? Ezt nem tudni, ám a férfi minden esetben megtette a szükséges biztonsági intézkedéseket. Mások magába a mondatszerkezetbe rejtik óvintézkedéseiket. A kérdésekre adott válaszokban a biztonsági készenlét különböző fokozatait fedezhetjük fel. Ha valaki a “Megharagudott-e valaha a nővére?” kérdésre azt válaszolja, hogy “*Talán előfordult, hogy igen*”, ez a “Soha ne kötelezd el magad!” című Szülői parancsot tükrözi. Az “*Azt gondolom, talán lehetséges, hogy igen*” válasz már két Szülői parancsot sejtet: “Sohasem tudhatod biztosan” és “Soha ne kötelezd el magad!” Az első az Apától, a második az Anyától ered. Minél bizonytalanabb attitűdöt mutat valaki a véleményalkotásban, annál rosszabb a terápia prognózisa. E téren a csúcsok csúcsa a “Berkeley Egyetemen használatos kötőmód”.

6. A KÖTŐMÓD

A kötőmódban történő beszéd avagy a fennkölt Berkeley-stílus, három fő elemből áll. Az első a “Ha” és a “Bárcsak”, a második a feltételes és óhajtó igealakok használata, a harmadik pedig a körülíró határozószók sűrű alkalmazása, úgymint “felé”, “irányában” stb. A klasszikus mondat így indul: “Úgy gondolom, a jelenség elvben természetesen nem elképzelhetetlen, de...”

A kötőmód-attitűd tobzódását különösen könyvek, szakcikkek, doktori disszertációk címében figyelhetjük meg. Sok mű hirdeti magát ilyenformán: “Adalékok a ... természetével kapcsolatban.” A jelenség végletes példája lehet a következő cím: “Néhány bevezető megjegyzés a ... elmélet irányában történő adatgyűjtéssel kapcsolatos tények vonatkozásában” – e valóban szerény megnyilvánulás napnál világosabban sugallja, hogy az

alkotónak várhatóan még legalább kétszáz évnyi lankadatlan szorgoskodásra lesz szüksége ahhoz, hogy maga az elmélet akár csak nagy vonalakban is körvonalazódjon. Lefogadhatjuk, hogy a Szerző édesanyja gyakran mondogatta: “Csak arra ügyelj, hogy soha ki ne lógjál a sorból, édes fiam!”. Ugyanezen szerző tollából vélhetően pár év múlva napvilágot lát a “Néhány további megjegyzés a ... vonatkozásában”, majd a “Kiegészítő megjegyzések a ... elmélet vonatkozásában” című írás. Emberünk negyvenötven éves korára megjelenik egy jelentéktelen küllemű, vastos kötet, melynek címe: “A ... elmélet felé.” Magát a Forradalmi Teóriát sohasem tudjuk meg, ám ha mégis, akkor a nyugdíj előtt álló professzor utolsó könyve az lesz, hogy “Hoppá, bocsánat. Talán mégis kissé túl messzire merészkedtem. Elnézést kérek mindenkitől.”

A terapeuta számára nem nagy mulatság, ha a fenti könyvek szerzőjét kénytelen kezelni. Az effajta bús filozopter nem csupán azt panaszolja, hogy képtelen befejezni a disszertációját, hanem azt is, hogy nem tud koncentrálni, problémákkal küzd a nemi életében és a házasságában, depresszió gyötri, és öngyilkossági késztetések rohanják meg. Ha a terapeuta nem képes arra, hogy megváltoztassa az ilyen Páciens Pisták sorskönyvét, akkor a kezelés menete is a fenti könyvcímek mintázatát követi majd, s lehet, hogy az utolsót, a “Hoppá, bocsánat!” címűt neki magának kell megírnia, mert az évek során Pista végképp munkaképtelenné válik, vagy bánatában elhalálozik. A “... felé” kifejezés sűrű használata sorskönyvi nyelven annyit tesz, mint “Soha ne érij célhoz!”. Az életben senki nem kérdezi, hogy “Tessék mondani, ez a gép megy majd New York felé?” Mint ahogy kevesen utaznának olyan pilótával, aki így válaszolna: “Igen, kérem, ez a gép indul majd New York irányába.” Az emberek általában vagy magába New Yorkba repülnek, vagy más gépre szállnak.

7. A MONDATSZERKEZET

A notórius kötőmód használók mellett a soha célhoz nem érők másik nagy csoportja a mellérendelő szerkezeteket halmazók hadda. Ők így beszélnek: “Tegnap éppen otthon voltam a férjemmel, és... és... és akkor... és... és eközben...” A Szülői parancs itt az, hogy “Soha ne fecsegd ki a családi titkokat!” Az ilyen beszélők csak körbe-körbe mendegélnek a mondókájuk körül, és nincs az az isten, aki megtudja, mire is akarnak kilyukadni tulajdonképpen.

Érdekes csoport a “patikamérleg-beszélők”-é, akik mindig mindent kiegyensúlyoznak: “Most esik az eső, de nemsokára kisüt a nap”, “Szaggat ugyan a fejem, a gyomrom viszont mintha rendbe jött volna”, “A kislányom nem túl eszes, ám segítőkész és mindig vidám”, “A konyhám parányi ugyan, de rendkívül praktikus.” A családi gátló parancs az ő esetükben ekképp hangzik: “Soha ne nézd meg a dolgokat túl közéről!” E csoport legviccesebb képviselője az a páciensem volt, aki ötéves kora óta cukorbetegségben szenvedett, és megtanulta, hogy a lehető legnagyobb gondossággal tervezze meg étrendjét. Amikor beszélt, minden egyes szót ugyenezzel a műgonddal ejtett ki, a mondatait pedig hibátlanra és precízre csiszolta. E páciens végighallgatása krisztusi türelmet igényelt, s annál meglepőbb volt, amikor egy váratlan dührohamában ízzé-porrá törte a vázát és saját nyelvezetének finomszerkezetét. (A cukorbeteg nyelvhaznátát érdemes volna behatóbban vizsgálni.)

Végül itt vannak még a “satöbbi”, az “és így tovább” beszélők: “Nos, moziba mentünk satöbbi, aztán megcsókoltam, meg egyebek, aztán ellopta a pénztárcámat meg minden.” A 'satöbbi'-emberek mélységesen haragszanak a mamájukra. “Hát igen, kedvem volna megmondani neki, amit gondolok róla meg minden.” “Mi az, hogy 'meg minden'?” “Voltaképpen darabokra szeretném szaggatni az anyámat.” “S a többi?” “Nincs satöbbi. Ez *minden*.”

A mondat szerkezetek elemzése a tranzakcióanalízis ígéretes, még viszonylag feltáratlan területe.

F · AZ AKASZTÓFA-TRANZAKCIÓ

Ede: Leszoktam a dohányzásról. Már több mint egy hónapja nem gyújtottam rá.

Della: És hány kilót szedtél magadra, hehehe?

Mindenki nevetett e kis viccen, csupán Ede és Dr. Q nem.

Dr. Q.: Nagyon helyesen cselekszik, Ede. Ne aggódjon a kis súlyfelesleg miatt.

Della: Én is szeretnék helyesen cselekedni. Legszívesebben leharapnám a nyelvemet az előbbi megjegyzésem miatt. Úgy beszéltem, abogy az anyám szokott. Ugyanazt próbáltam tenni Edével, amit anya művel velem.

Péter (a csoport új tagja): Mit kell ezt így felfűjni? Ártatlan kis vicc volt.

Della: A múltkor meglátogatott a mamám, és ugyanezt próbálta velem csinálni, de nem engedtem. Iszonyúan begurult. Azt mondta: “Már megint kissé híztál szívecském, haha.” Azt várta, hogy én is nevessek és bevalljam: “Hát igen, tömöm a majmot, mama.” Ehelyett azt válaszoltam: “Ami azt illeti, te se panaszkodhatsz.” Ekkor anyám körülnézett a lakásban, és témát váltott: “Hogy tudsz ilyen lerobbant odúban lakni, édesem?”

A példa világosan mutatja, hogy a kövér Della úgy teheti boldoggá anyját, ha még jobban elhízik, és nevet az egészen, kacag élete tragédiáján. Ha nem nevet, az pimasz arcátlanság, nevelletlenség, gyermeki tiszteletlenség, az érző anyai kebelbe való beletaposás. Dellától voltaképpen azt várták, hogy kuncogva akassza föl magát.

Az akasztófahumor a halál kapujában álló ember vicce vagy utolsó mondata. Amint már jeleztük, a tizennyolcadik század Angliájában az akasztási jelenetek igazi show-műsorok voltak, s a csöcselék tapssal jutalmazta a kacagva halálba menőket. “Na mit bámultok, megszívtam, na és? Kapd be! Holnap majd te lógsz itt, pajtikám!”, kiáltotta Akkori Dani, és a tömeg tombolt örömben. “Hahaha!”, kacagott Dani a sors szemébe, miközben

a hóhér lecsapta a lába alatt az aknaajtót. “Hahaha”, kacagott Akkori Dani, ám nem a sors, hanem az igazi felelős szemébe, s e kacaj valójában ezt jelentette: “Na, anya (apa), megmondtad, hogy akasztófán végzem, és itt is vagyok, gyönyörködjél, hahaha!” Ugyanez a jelenet tompított formában ma is nap mint nap lejátszódik, különösen terápiás csoportüléseken.

Mostani Dani négy testvér egyike, akik közül egyik sem kapott engedélyt a sikerre. A szülei nem álltak távol attól a gyakorlattól, hogy alkalmasint kissé tisztességtelenek legyenek, s e tendenciát mind a négy testvér tovább erősítette. Egy nap Dani az egyetemi problémáiról mesélt nekünk Elmaradt a munkájával, s ezért felbérelt valakit, hogy írja meg helyette a szakdolgozatát. A csoport érdeklődéssel hallgatta Dani elbeszélését arról, hogyan tárgyalt azzal a fiúval, és hogyan vette rá a barátait, hogy ők is ugyanezt tegyék. Mindenki előre fizetett az “áldolgozatírónak”. A csoport tagjai helyenként kérdéseket tettek fel a történettel kapcsolatban, s végül Dani elsütötte a slusszpoént: a srác a kapott előlegekkel Európába költözött, anélkül persze, hogy egyetlen egy sort is leírt volna a dolgozatokból. E ponton a csoport falrengető hahotában tört ki, s a kórushoz Dani is csatlakozott.

A résztvevők elmondták, hogy két okból találták mulatságosnak a történetet: egyrészt mert tetszett nekik, ahogy Dani elmesélte; úgy érezték, azt várja tőlük, hogy nevéssenek, s mintha rosszulesett volna neki, ha elmarad a hatás. Másrészt azért, mert valami ilyesfajta végkifejletet vártak, sőt talán reméltek is, minthogy tudták Daniról, hogy általában a legkörmönfontabb mesterkedésekhez folyamodik ahelyett, hogy rendben és becsületesen tenné a dolgát. Mjndnyájan érezték, hogy Daninak szükségképpen el kell buknia, és szórakoztató volt hallani, milyen óriási erőfeszítést tett ezért. Ugyanúgy csatlakoztak Mostani Dani kacájához, mint az akasztófa tövében álló tömeg Akkori Daniéhoz. Később mindannyian elszomorodtak a dolgon, ám leginkább Dani. A nevetése azt jelentette: “Hahaha, anya, mindig imádtad, ha elbukom, hát most tessék. Megtörtént megint.”

A Gyermekekben lakozó Felnőtt, a Professzor, a legkorábbi életévektől kezdve azt a feladatot tölti be, hogy a mama kedvére tegyen annak érdekében, hogy a mama ne menjen el, hanem mindig jelen legyen és védelmezze őt. Ha a mama szereti a gyermekét, és szeretetét mosollyal mutatja ki, akkor a gyermek biztonságban érzi magát még akkor is, ha szörnyű bajba vagy éppenséggel halálos veszedelembe keveredik. A jelenséget Crossmann¹³ vizsgálta részletesen. Szerinte a normális anya-gyermek viszonyban az anya Szülőije és Gyermeke egyaránt szereti a gyerekeket. Ezért amikor rámosolyog a kicsire, akkor a Szülőije és a Gyermeke is elégedett az utóddal, s kettejük dolgai simán mennek Előfordul azonban, hogy csupán az anya Szülőije mosolyog a gyermekre, mégpedig azért, mert tudja, hogy ezt várják el tőle, a Gyermeke azonban haragszik rá. A kisgyermek azonban kicsiholhatja a mosolyt az anya Gyermekejéből is, mégpedig olyan viselkedéssel, amelyet az anya Szülőije helytelenít.

Ha a kicsi bebizonyítja, hogy ő “rossz”, az azért váltja ki az anya Gyermekejének mosolyát, mert az anya – korábban 'Boszorkány Anyának' nevezett – Gyermeki énéllapota éppen annak örül, ha látja, hogy kisgyermeké “nem oké”. Mindebből Crossman arra a következtetésre jut, hogy a sorskönyvet és az ellentétes sorskönyvet is az anyai mosoly kiváltására tett kísérletnek kell tekintenünk. Az ellentétes sorskönyv az anya (vagy az apa) Szülőijének helyeslő mosolyáért harcol, a sorskönyv pedig az anya Gyermekejének próbál kedvére tenni – annak a Gyermekinek, “aki” élvezi, ha a kicsi utód szenved.

Az akasztófahumor tehát akkor lép elő, amikor Dani “azon kapja magát”, hogy szorul a nyakán a hurok, s ekkor a Gyermekje azt kérdezi: “Én nem igazán akartam ilyen helyzetbe kerülni. Hogyan történhetett ez meg?” Ekkor (a Dani fejében élő) Anya elmosolyodik, s a fiú rájön, hogy valójában neki köszönheti az egészet. Ekkor választhat: megőrül, megöli az anyját, megöli önmagát, vagy keserű kacajra fakad. E pillanatokban Dani esetleg irigykedve gondol a bátyjára, aki immár az elmegyógyin-

tézetet választotta, vagy a húgára, aki immár úgy döntött, hogy öngyilkos lesz – bár ő még nem áll készen ezekre a dolgokra. Egyelőre.

Az akasztófahumor az “Akasztófa-tranzakció” néven ismeretes inger-válasz sorozat eredményeként jelenik meg. Ennek tipikus példája az alkoholista, aki – amint ezt a csoport minden tagja jól tudja – már hat hónapja nem ivott egy korty szeszt sem. Egy napon aztán beül a csoportba, és egy ideig némán hallgatja a többiek beszélgetését. Amikor már mindenki előadta bűjbűjűjét, s immár övé a színpad, az alkoholista megszólal: “Hármat találhattok, mi történt a múlt hétvégén.” Elég egy pillantás a fiú ajka körül játszadozó mosolyra, s már mindenki tudja, mi történt. A csoporttagok is elmosolyodnak. Egyikük beindítja az akasztófa-tranzakciót, és megkérdezi: “Mi történt?” “Nos, ittam egy pohárával, majd még egyet, és aztán már azon kaptam magam – ekkor már mindenki nevet –, hogy egy háromnapos tivornya főhősévé léptem elő.” Steiner¹⁴ a jelenség első alapos kutatója a következőképpen írja le a folyamatot: “Az Alkoholista esetében Fehér beszámol a hallgatóságnak a múlt hétvégén tartott tivornyaról, s ezalatt a közönség (sokszor a terapeutával együtt) sugárzik a gyönyörtől. A hallgatóság Gyermekejének mosolya visszhangozza és megerősíti a beszélő Boszorkány Anyjának mosolyát – aki annak örül, hogy Fehér engedelmeskedett a gátló parancsnak (»Ne gondolkozz, igyál!«), s mindez lényegében megszorítja a hurkot Fehér nyakán.”

Az akasztófa-tranzakcióból eredő akasztófahumor lényege, hogy mindaddig, amíg a páciens mosolyogva mesél a saját szerencsétlenségéről, s ezt a csoporttagok nevetéssel jutalmazták, a szerencsétlenség a páciens sorskönyvi katasztrófájának elismert részeként jelenik meg. A társak nevetése megerősíti a “nyereséget”, sietteti a páciens végzetének eljövételét, és megakadályozza a gyógyulását. A szülői belehajsolás tehát meghozta gyümölcsét, haha.

G · NEVETÉSTÍPUSOK

Elmondhatjuk, hogy a sorskönyv-analitikusok és terápiás csoportjaik többet mulatnak, mint bárki más a világon, még akkor is, ha tartózkodnak az akasztófahumortól. Többféle nevetéstípus létezik, s ezek roppant érdekesek a sorskönyv-analízis számára.¹⁵

1. SORSKÖNYVI NEVETÉSEK

a) A “Hehhhehe” a Boszorkány Anya vagy az Emberevő Apakaján Szülői vigyora, amit akkor hallat, ha valakit – rendszerint a saját gyermekét – a gúny és a vereség lejtőjén terelget lefelé. “Mennyit híztál a múlt héten, hehhhehe?” (Ez néha 'haha' formában is hallható.) A “Hehhehe” a sorskönyv gúnykacaja.

b) A “Hahaha” a szomorkás humor Felnőtt megnyilatkozása. Mint Dani esetében is láttuk, egyfajta felületes belátást tükröz. Legutóbbi kalandjából Dani megtanulta ugyan, hogy ne bízson a felbérelt szakdolgozatírókban, ám majdnem semmit sem tanult meg önmagáról és a saját gyengeségeiről. Ezért újra és újra beleesik majd ugyanazokba a csapdába, míg el nem nyeli őt az utolsó életcsapda, miként akasztottat az akna. Az akasztófahumort tehát a Felnőtt énállapot produkálja.

c) A “Hehehe” a Gyermeki kacaja, amikor arra készül, hogy jól átejtsen valakit. A személy beszáll a “Húzzuk be a csőbe” című játszmaiba, melyről úgy véli, arról szól, hogy valaki mást fognak becsapni, ám végül ő maga marad vesztesként a porondon. Mostani Dani például “Hehehé” -t kaccantott, amikor az áldolgozatírót felbérelte, és tetszett neki a gondolat, hogy megvicceli az irodalomtanárát. A végkifejletnél mégis ő vesztett. A “Hehehe” ezért igazi játszmakacaj.

2. EGÉSZSÉGES NEVETÉSFAJTÁK

d) “Hohohó”-val a Szülői nevet, amint a Gyermeki küzdelmes igyekezetét figyeli. A “Hohohó” atyáskodó, jóakarató és segítőkész, legalábbis ami magát a közvetlen problémát illeti. Olyan emberek hallatják, akik nem bonyolódnak mélyen a dolgokba, és készek arra, hogy az utolsó pillanatban másra hárítsák a felelősséget. Ez a nevetés megmutatja a gyermeknek, hogy a sorskönyvmentes viselkedésnek is megvannak a maga jutalma. A “Hohohó” a kedves Nagypapa-mosoly, a Mikulás Mosolya.

e) A “Hahaha”-nak létezik egy másik típusa, amely szívből jövőbb és szeretetteljesebb a sorskönyvi változatnál. Ez a “haha-ha” már némi ironikus rálátással beszél arról, hogyan szedték rá az illető személyt – nem a környezetének tagjai, hanem a saját Szülőije és Gyermekije. E nevetés olyasmi, mint amit a pszichológusok “aha-élménynek” neveznek (bár én még sohasem hallottam, hogy pszichológusokon kívül bárkit is a felismerés gyönyöre ragadott volna el effajta élmények kapcsán). Ez a “Hahaha” a belátás édes-szomorkás hangja.

f) A “Hháháó!” az igazi, szívből jövő multság önfelelt kiáltása, főként gyermekek és nagy pocakú bácsik hallatják. Kizárólag sorskönyvmentes lényeknek adatik meg, másoknak csak akkor, ha éppen otthon felejtik a sorskönyvüket. A “Hháháó!” az egészséges ember spontán kacagása.

H · A NAGYMAMA

Senki sem lehet ateista, aki akár csak röpké időre is ismerte a nagymamáját, még ha maga a Nagy nem is hitt Istenben. Azért nem, mert a nagymamák, jók és gonoszak egyaránt, mindig figyelnek bennünket valahonnan, rendszerint a Mennybe vezető grádics valamely alsó vagy közbülső fokán függeszkedve. Terápiás csoportüléseken (akárcsak vérre menő pókerpartikon vagy

a kaszinóban) a nagymamák a szoba egyik sarkában a plafon alatt csoportosulnak. Ha a páciens Gyermekije nem is bízhat meg teljesen a Szülőijében, ínséges időkben mégis érzi, hogy a Nagymama nem hagyta el őt: csak fel kell pillantania a mennyezetre, hogy védelmet kapjon a Nagyi láthatatlan jelenlététől. Korábban már elmondtuk, hogy a nagymamák még az anyáknál is hatalmasabbak, s talán ezért van az, hogy ritkán jelennek meg a színen a maguk teljes valójában. Ha azonban megmutatkoznak, mindig övük az utolsó szó. Ezt látjuk a tündérmesékben is, ahol a vén banya megáldhatja vagy megátkozhatja a gyermek herceget vagy hercegnőt, s a jó vagy a gonosz tündér-keresztanya csupán enyhítheti vagy tompíthatja ennek erejét. A Csipkerózsikában például a banya megátkozza a hercegnőt, hogy haljon meg. A jó tündér csupán annyit tehet, hogy százévnyi álmra módosítja az ítéletet. Ahogy ő maga ki is mondja: “Varázshatalmam nem elegendő, hogy semmissé tegyem a Vén Tündér gonosz átkát.”

Akár gonosz, akár jó, a nagymama mindenképpen a legfelsőbb fellebbezési fórum, és hiába töri meg a terapeuta az anyának a páciensre rótt átkát, a nagyit még mindig beleköphet a levesbe. A jó terapeutának tehát nemcsak a páciens fejében lakozó anyák, hanem a makacs agyi-nagyik kezelését is meg kell tanulnia. A levendulaillatú nagymamai kar valóságos esküdt-székként üli végig a csoportterápiás foglalkozásokat. Leghelyesebb, ha a terapeuta nyíltan feléjük fordul, és erkölcsi és igazságérzékükre apellálva nekik szegezi a kérdést: “Valóban azt akarják, hogy Zsuzsi kudarcot valljon? Valóban úgy gondolják, hogy a beadványukat jó néven veszik majd a Központban? Mi lesz, ha majd számot kell adniuk a *teljes* igazságról? A teljes igazság pedig az, hogy én nem csábítgatom és nem lázítom az unokáikat, pusztán csak engedélyt adok nekik arra, hogy boldogok lehessenek. Bármit is mondanak nekik, ne feledjék, hogy a pszichiáter is a Központ embere, méghozzá elég magas rangban. Zsuzsi nem beszélhet a maga érdekében maguk ellen, nekem azonban hatalmamban áll ezt megtenni.”

Az esetek többségében a nagymama határozza meg azt is, milyen lapokat kap Jancsi a pókerben. Ha ők ketten jóban vannak, Jancsi semmiképpen sem veszít, sőt legtöbbször nyerhet is.

Am Jancsi elveszett ember, ha akár csak gondolatban is megsérti a nagymamát. Tudnunk kell azonban, hogy a többi játékosnak is van nagymamája, akik legalább olyan hatalmasak, mint Jancsié. S lehet, hogy ők sokkal jobb barátságban vannak egymással.

I. TILTAKOZÁSI FORMÁK.

A tiltakozás legfőbb formája a harag és a sírás. A csoportterapeuták többsége “a valódi érzések kifejezésének” tekinti az ilyesmit. Ki tudja, miért, a nevetést nem tartják “valódi érzésnek”.

Minthogy a harag kilencven százaléka a Szülői énállapot által bátorított “helyettesítő érzés”, az igazi kérdés az; “Mire jó, ha dühöngünk?” A haragnak legtöbbször semmi olyan hozama nincs, amit nélküle ne tudnánk elérni, az érte fizetett ár pedig érdemtelenül magas – napi négy-hat órányi megzavart anyagcsere és többórányi álmatlan forgolódás. A “hátra-arc” típusú harag fordulópontja akkor következik be, amikor Jancsinek nem mondja többé önmagának és a barátainak: “Ezt meg ezt kellett volna tennem...”, hanem elkezd ekképp fogalmazni: “Ezt meg ezt kell majd tennem.” A “lépcsőházi harag” -ra ugyanaz érvényes, mint a “lépcsőházi bölcsesség”-re. “Ha nem tetted szóvá a dolgot akkor és ott a helyszínen, most már ne menj vissza, hogy utólag megmondod, mivel az első intuíciónál valószínűleg helyes volt.” Ilyenkor az a legjobb, ha szépen megvárjuk a következő alkalmat, és ha a helyzetben valóban javítani lehet, akkor az meg is fog történni.

A jelen idejű fogalmazásmód (“Ezt meg ezt szeretném tenni”) rendszerint hamar átadja helyét a jövő idejű gondolkodásnak: “Legközelebb ezt meg ezt fogom tenni.” Szent meggyőződés (mindenfajta klinikai bizonyíték nélkül), hogy a múltból a jövőre kapcsolás anyagcsere-változást is okoz. Nem

többet persze, mint egy-egy hormonanyagban végbemenő redukciós vagy oxidációs folyamatot. E tény újabb támadás az autonómia illúziója ellen. Amint Jancsinek a múltból a jövőbe helyezi át méltatlankodásának tárgyát, azt gondolhatja magában: “Na, most megnyugodtam”, vagy azt mondja neki valaki más: “Na végre, megjött az eszed.” Holott szó sincs ilyesmiről; mindössze némi kémiai változás történt.

Csaknem minden harag a “Na, most rajtacsíptelek, te gazember!” című játszma részének tekinthető. (“Köszönöm, hogy alkalmat adott nekem arra, hogy legálisan kifejezhessem a mérgemet.”) Jancsikánk valójában nagyon is élvezzi, hogy valaki rosszat cselekedett ellene, hiszen így jogosan kiengedhet valamit a duzzadó haragzsákból, melyet gyermekkorától cipel a hátán. (“Hát ki ne gurulna be ilyen körülmények között?”) A kérdés csupán az, vajon áldásos-e az effajta leereagálás. Freud már régen megmondta, hogy nem igazán az. A mai csoportterapeuták többsége azonban úgy véli, hogy nincsen jó csoportülés dühjelenet nélkül, s ez azért is jó, mert színezi és élénkíti a szakmai berkekben történő utólagos megbeszéléseket. Mindenkit elbűvöl és lázba hoz, ha a páciens végre “hajlandó kifejezésre juttatni a benne felgyülemlett dühöt”. Azok a terapeuták, akik ezirányban bátorítják pácienseiket, sőt meg is követelik tőlük az ilyesmit, igencsak lesajnálják kevésbé erélyes kollégáikat, és nem is haboznak ezt a tudomásukra hozni. Ha ezt az attitűdöt a *reductio ad absurdum* elve alapján a végletekig feszítjük, az olyan, mint ha egy képzeletbeli páciensünk a következő történettel hozakodna elő: “A BKV menetrendszerű járatával megérkeztem a munkahelyemre, ahol fogadásomra már felsorakozott a főnököm. Minthogy a közép-európai légtér alsó harmadának zsúfoltsága miatt szokás szerint kissé késtem, előre sejtettem vendéglátóm üdvözlő beszédének főbb motívumait. Ezért elhatároztam, hogy magam is a legvalódibb érzéseimet fogom kommunikálni az előtttem álló tekintélyfigura irányában. Ráüvöltöttem a főnökömre, s ezzel egyidejűleg felkaptam Robotron márkájú írógépem, és nagy ívben kihajítottam az ablakon. Előljárom ekkor széles mosolyra derült, és így szólt: 'Örülök, hogy végre szabadon kommunikálja a felém irányuló ellenséges érzületeit. Pontosan ilyesfajta alkalmazottakat szeretünk itt magunk körül látni. Megjegyzem, írógépe kihajtása révén ön likvidálta a történetesen az ablak alatt tartózkodó kollégáját, ám remélem, mindez nem fog olyan indokolatlan bűnösségérzéseket kelteni önben, amelyek

érintenék a kettőnk személyközi kapcsolatát.”

A helyettesítő haragot nem nehéz megkülönböztetni a valóditól. A “Most rajtacsíptelek, te gazember!” típusú harag kifejezése után a páciens rendszerint mosolyog, míg az igazi dühöt rendszerint a csoporttagok körében történő sírás követi. A pácienseknek mindkét esetben meg kell érteniük, hogy nem dobálhatnak tárgyakat egymás fejébe, és nem bántalmazhatják egymást a csoportülések során. Az effajta próbálkozásokat fizikailag korlátozni kell, és a notórius renitenseket el kell távolítani a csoportból. Némely terapeuta persze már eleve úgy szerződik, hogy megengedi a páciensnek a korlátlan dühöngést, ám ők rendszerint rendelkeznek az esetleges komplikációk kezeléséhez szükséges tárgyi és személyi feltételekkel.

Sok esetben persze a sírás sem más, mint helyettesítő érzés, sőt lehet, hogy a páciens rá is játszik kicsit a dologra. Ennek megítélésében jó útmutatást adnak a csoporttagok reakciói. Ha a csoport bosszús vagy csak felületes együttérzést mutat, valószínűleg csak krokodilkönnyek jöttek elő. A valódi, mélyről fel-törő zokogás tiszteletteljes hallgatást, igazi arisztotelészi tragikus szánalmat vált ki.

J · ÉLETÜNK TÖRTÉNETE

A sorskönyv-analitikusok számára írt lehető legtanulságosabb mese a híres misztikus szerző, P. D. Uszpenszkij műve, az *Oszokin Iván különös élete*. Oszokin Iván lehetőséget kap arra, hogy újraélje életét, ám megjósolják neki, hogy újra és újra elköveti majd a régi hibákat, s újra és újra megismétli mindazokat a cselekedeteket, melyeket egyszer már mélységesen megbánt. A könyv hőse erre azt feleli, hogy ez nem csoda, hiszen nem fog emlékezni az előző életére, így nem is tudhatja, miféle hibákat keltene elkerülnie. Ekkor közlik Ivánnal, hogy erről szó sincs; éppen ellenkezőleg, s az ilyenkor szokásos gyakorlattal ellentét-

hen, az égvilágon mindenre emlékezni fog, ám mégis el fogja követni ugyanazokat a hibákat. E feltételek hallatán Iván beleegyezik, hogy újra leélje az életét, és bár mindent előre tud, mégis ugyanúgy cselekszik, mint előzőleg. Remekművében Uszpenszkij a végzet hatalmának tulajdonítja a történetet, s a sorskönyv-analitikus mélységesen egyetért vele. Csak annyit ten-nénk hozzá, hogy Iván sorsát nem metafizikai vagy kozmikus erők irányítják, ő csupán a szülei által beprogramozott élettervet követi. A sorskönyv-analitikus tehát pontosan ugyanúgy vélekedik, mint Uszpenszkij: a sorskönyv minden egyént arra kárhóztat, hogy újra és újra ugyanazokat a viselkedés mintákat ismétlje, bármennyire is megbánja ezek következményeit. Sőt, a helyzet az, hogy éppen maga a szánom-bánom szolgáltatja az ismétlés hajtóerejét, minthogy maga az ismétlés éppen azért történik, hogy a személy kellő számú megbánást gyűjthessen össze!

A képet egy másik mese segítségével tehetjük teljessé, ez pedig nem más, mint Edgar Allan Poe: *M. Valdemar különös esete* című műve. M. Valdemart a halála előtt hipnotizálják, s ezt követően sok-sok évvel túléli önmagát. Egy különös véletlen folytán kikerül a hipnotikus transzból, és a megrökönyödött közönség szeme láttára bűzlő, rothadó holttesté változik – pontosan olyanná, mintha a hipnotizálás napján meghalt volna. Valdemar tehát “utoléri önmagát”. Sorskönyvi nyelven szólva, az ilyesmi nap mint nap megtörténik. A gyermeket valójában hipnotizálják a szülei, s arra készítetik, hogy egy bizonyos élettervet játsszon le. A gyermek tökéletesen élőnek tűnik mindaddig, amíg be nem teljesíti sorskönyvi végzetét. Ekkor azonban rémületes gyorsasággal darabjaira hullik szét. Sok embernek a sorskönyve az “üzemanyaga”, és ha célhoz ért, gyors rozsdásodásnak indul. Amint már említettük, rengeteg “öreg” vagy “nyugalmasított” ember sorsa ez szerte a világon – és nem csak “a mi fejlett társadalmunkban”.

Maga a sorskönyv a görög végzetistennő, Ananké védelme

alatt áll. A pszichoanalitikusok úgy mondanák, a sorskönyvet az ismétlési kényszer vezérli. A rövid lefutású sorskönyv egy élet során többször is megismételhető (a nő férjhez mehet egyik alkoholistához a másik után abban a reményben, hogy a következővel majd minden egészen más lesz; a férfi elveheti egyik beteg feleséget a másik után, így egy idő után a fél temető az ő rokonaival lesz tele). Kicsinyített formában akár évenként is megismételhető a sorskönyv (karácsonyi depresszióként például), s az egész sorozat remekül beletorkollhat egy Látványos Karácsonyi Öngyilkosságba. Ugyanez a sorskönyv havi bontásban, is elképzelhető (menstruációs kiborulások formájában), sőt kisebb adagokban akár naponta is lepergethető. Ha mikroszkópos részletezésben nézzük, a sorskönyv kicsiny mása akár egyetlen óra alatt is lejátszódhat, például a heti csoportüléseken. Az éles szemű terapeuta akár néhány másodperces jelenetsorban is felismeri "a páciens életének történetét". Másutt már leírtam ennek leggyakoribb előfordulását. A jelenségnek a "Kapkodás és Botlás – Majd Gyors Gyógyulás" nevet adtam.¹⁶

"Sayers asszony átnyújtzkodott Catter asszony orra előtt, hogy elérje az asztal végén álló hamutartót. Amint vissza akart ülni, elvesztette egyensúlyát, és kis híján leesett a székről. Ám még időben észbe kapott, helytelenítő mosollyal azt motyogta: 'Bocsánat!', és visszaült rágyújtani. Ekkor Catter asszony elfordult Trója úrtól, akit mindaddig figyelmesen hallgatott, és azt mormogta: 'Elnézést!'"

Íme, ez hát Sayers asszony élete, néhány másodpercbe sűrítve. Mindig megpróbál óvatos lenni, de elügyetlenkedi a dolgokat. Csaknem baj történik, de ő azért időben megmenekül. Bocsánatot kér, és ekkor valaki más veszi magára a vétket. Lelki szemeink előtt megjelenik az Emberevő Apa, aki azt parancsolja lányának, hogy essen el, vagy akár el is löki (sorskönyv), s az anya, aki az utolsó pillanatban megmenti a kislányt (ellensorskönyv). A következő lépésben a kislány bocsánatot kér, hogy ilyen ügyetlen volt. (Sayersné már gyermekkorában megtanulta, hogy kifizetődő

dolog ügyetlennek és bumfordinak lenni, hiszen így megtarthatja apja szeretetét – apja ugyanis épp ezt várta tőle. Ez persze nem volt elég, ráadásul bocsánatot is kellett kérnie, s ez szolgáltatta azokat a ritka alkalmakat, amikor apja ráfigyelt, és egyáltalán tudomásul vette a létezését.) Ezt követően jelenik meg a sorskönyvi csavar, amely pusztá balszerencse-katalógusból igazi drámává formálja az egész epizódot: *valaki más* veszi magára a vétket, és sokkal őszintébben bocsánatot kér. Íme, teljes szépségében előtünk áll a Karpman-féle háromszög¹⁷, amely minden sorskönyv és minden színdarab sarokköve (10. fejezet, 12. ábra).

K · A SORSKÖNYVI ÁTKAPCSOLÁSOK

Karpman szerint minden drámai akció három fő szerep – az Áldozat, az Üldöző és a Megmentő – közötti váltások sorozataként összegezhető. Ezek az átkapcsolások különböző sebességgel mennek végbe, és bármely irányban megtörténhetnek. A “Kapkodás és Botlás – Majd Gyors Gyógyulás” című jelenetecske az átkapcsolások pattogóan gyors sorozatát példázza. Sayers asszony úgy indít, hogy (a fejében lévő) Apa az Üldöző (mivel “ellöki” őt), a fejében lakozó Anya a Megmentő (hiszen “megmenti őt az eleséstől”), ő maga pedig természetesen az Áldozat. Ez hát a helyzet a Sayersné fejében játszódó moziban; ez az ő “belső sorskönyve”. A lejátszott sorskönyvben azonban ő válik Üldözővé, minthogy meglöki Catter asszonyt, aki viszont így Sayersné Áldozatának szerepét veszi fel. Sayersné bocsánatot kér mindezért, ám Catter asszony (az ő saját sorskönyve értelmében) villámgyors átkapcsolást hajt végre, és úgy kér elnézést, mintha ő maga tett volna valami rosszat, ezáltal Sayersné egy pillanatra belesusszan az Üldöző szerepébe.

A fenti sűrített tranzakciókészlet sok mindent elárul a két nő életének történetéről. Sayers asszony a vádoló Áldozatok közül való: világosan láttuk, hogy azonnal kész átkapcsolni az Üldöző”

szerepére, feltéve persze, ha ez “véletlenül” történik, és utóbb bocsánatot kérhet érte. A “Kapkodás és Botlás” nevű sorskönyv célja, hogy megszabadulhassunk a felelősségtől azáltal, hogy bocsánatkérésre kényszerítjük az Áldozatot. Sayers asszony kitűnő játékpартnert talált Catters asszony személyében, akinek a sorskönyve vélhetően valami ilyesféle címet viselt: “Üss meg, és én bocsánatot kérek”, vagy “Bocsánat, hogy az arcom az öklöd útjába tévedt” – ez pedig nem más, mint az alkoholisták feleségeinek tipikus sorskönyve.

Danink, a szakdolgozat nélküli fiatalember, ugyancsak végig haladt a drámaháromszög stációin. Amint már mondtuk, kedvenc játszmájának, sőt sorskönyvének is az volt a címe, hogy “Húzzuk be a csőbe”. Dani összeakad a barátságos Megmentővel, aki némi díjazás ellenében hajlandó segíteni abban, hogy átejtse az Áldozatot, Dani tanárát. Végül Dani marad Áldozatként a porondon, a szívélyes Megmentő pedig nagyobb gazfickónak, rátermettebb Üldözőnek bizonyul, mint ő maga. A tanár – akinek sejtelve sem volt arról, hogy eredetileg az Áldozat szerepét osztották rá – most kénytelen Megmentőként fellépni, hogy Dani egyáltalán lediplomázhasson. Ez hát Dani életének igaz története. Túljárnak az eszén, miközben azon mesterkedik, hogy ő ejtsen át másokat; s végül mártírszerepbe kényszerül; ám minthogy mindenki látja, hogy a maga ásta verembe esett bele, a történet együttérzés helyett csupán nevetést vált ki. Nemcsak eredeti terve vallott kudarcot, még igazi mártírrá sem válhat. Ez az egyetlen, ami végül visszatartja őt az öngyilkosságtól. Tudja ugyanis, hogy ha nem sikerül a dolog, újra csak kinevetik, ha pedig sikerül, akkor is csak szánalmas mosolyt fakaszt az egész történet. Ezek után már arra sem érdemes kísérletet tennie, hogy megbolonduljon, hisz csoporttársai csak annál jobban hahotáznának rajta. Danival az történt, hogy a mamája jóakaratóan sorskönyvi csapdát állított neki. “Nézd – sugallta a mama annak idején –, te úgyis mindenben kudarcot vallasz. Ezért hát nem kell a falba verned a fejed, mert neked még az se sikerül, hogy megbolon-

duljál vagy öngyilkos legyél. Lépj csak ki bátran az Életbe, csináld egy darabig, aztán amikor rájössz, hogy igazam volt, gyere haza, és én majd mindent elrendezek helyetted.”

Ez hát a jutalma annak, ha a csoportterapeuta az ülés során minden páciens minden mozdulatát minden pillanatban szemmel tartja. Megfigyelheti például, hogyan játssza le valaki a teljes sorskönyvét néhány másodpercbe sűrített formában. E pár másodperc során feltáruulhat a páciens egész élete, és nem kell hónapokat vagy éveket bíbelődnie a titkok feltárásával, az összefüggések kis puzzle-darabkáinak egymáshoz illesztésével. A baj csak az, hogy erre a módszerre nincs szabály. A csoportülés során – rejtett vagy kódolt formában – szinte minden páciens lejátszza a sorskönyve kicsinyített mását. Ennek kifürkészhetősége attól függ, mennyire áll készen a terapeuta a látottak-hallottak megértésére, ez utóbbi pedig az intuícióján múlik. Amint a terapeuta intuíciója kész arra, hogy ne csak megértse, mit csinál a páciens, de Felnőttjével is megértesse, akkor lesz képes már az észlelés pillanatában felismerni a páciens sorskönyvét és a többi csoporttag által játszott szerepeket. Minthogy ezek a szerepek elengedhetetlenül fontosak a kezelés sikere érdekében, külön fejezetet szentelünk nekik.

1 Berne, E. *Principles of Group Treatment*. *Loc. cit.*

2 Berne, E. “Concerning the Nature of Diagnosis.” *Loc. cit.*

3 Feldman, S. S. *Mannerisms of Speech and Gestures in Everyday Life*. International Universities Press, New York, 1959.

4 Deutsch, F. “Analytic Posturology.” *Psychoanalytic Quarterly*, 21: 196-214. 1952.

5 Zelig, M. “Acting In: Postural Attitudes Observed During Analysis.” *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 5:685-706. 1957.

6 Berne, E. “Primal Images and Primal Judgements.” *Psychiatric Quarterly*, 29: 634-658. 1955.

- 7 Berne, E. *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups. Loc cit.*
- 8 Berne, E. "Intuition VI. The Psychodynamics of Intuition." *Loc. cit.*
- 9 Berne, E. "The Nature of Intuition." *Psychiatric Quarterly*, 23: 203-226. 1949.
- 10 Berne, E. "Intuition V. The Ego Image." *Psychiatric Quarterly*, 31: 611-627. 1957.
- 11 Berne, E. "Concerning the Nature of Communication." *Loc. cit.*
- 12 Berne, E. "Difficulties of Comparative Psychiatry: The Fiji Islands." *American Journal of Psychiatry*, 116: 104-190. 1959.
- 13 Crossman, P. "Position and Smiling." *loc cit.*
- 14 Steiner, C. M. "A Script Checklist." *Loc cit.*
- 15 Grotjahn, M. *Beyond Laughter*. McGraw-Hill Book Company, New York, 1957.
- 16 Berne, E. *Transactional Analysis in Psychotherapy*. *Loc cit.*, pp. 123.
- 17 Karpman, S. "Fairy Tales and Script Drama Analysis." *Loc. cit.*

TIZENNYOLCADIK FEJEZET

A sorskönyv a terápiában

A · A TERAPEUTA SZEREPE

Már beszéltünk arról, hogyan választ magának terapeutát a páciens, ha egyáltalán van választási lehetősége. Ha nincs, akkor a legfurfangosabb eszközökkel igyekszik majd azon, hogy a terapeutát belekényszerítse az ő sorskönyve által kínált szerepbe. Az érdemi munka megkezdésekor a páciens minden erejével azon munkálkodik, hogy mágikus figuraként legyen képes látni a pszichiátert. A Mágust külön “szolgálati lakás” várja a páciens lelkében: feladatköre az volna, hogy kielégítse a három mágikus szükséglet – a “tudomány”, a “meleg leves” és a “vallás” egyikét. Míg a páciens Gyermekije szorgosan tervezi az ehhez szükséges játszmákat és sorskönyvi jeleneteket, a Felnőtt a lehető legbusásabb hasznot szeretné kicsikarni a terápiából. Minél korábban felismeri a terapeuta, hogy milyen szerepet szántak neki, és minél pontosabban előre látja a dráma forgatókönyvét, annál hamarabb válik képessé arra, hogy megváltoztassa a dolgok menetét, és annál hatékonyabban tudja majd kivezetni a páciens a sorskönyv barlangos félhomályából a való világban áradó napfényre. A sorskönyv-analitikus sohasem elégedhet meg azzal, ha a páciens “jól halad”, célja a teljes gyógyítás kell hogy legyen.

B · A JÁTSZMÁK ADAGOLÁSA

Klinikus körökben jól ismert a szólás, hogy a neurotikus nem azért jön terápiába, hogy jobban legyen, hanem hogy megtanulja, hogyan válhat jobb neurotikussá.¹ A játszmaelemző szakember is hasonlóképpen vélekedik: a páciens nem azért jön, hogy kigyógyuljon, hanem hogy tökélyre vigye a már létező játszmáit. Ezért meg is szokik, ha azt látja, hogy a terapeuta egyáltalán nem játszik vele semmit, s akkor is, ha orvosa olyan tollas hátú verébnek bizonyul, akit már a kezdet kezdetén le lehet söpörni a pályáról. E tekintetben a tranzakcióanalízis hasonlatos a sakkhoz: a lelkes sakkamatőrt nem érdeklik azok az emberek, akik egyáltalán nem akarnak leülni a táblához, ám azok sem, akik már a harmadik lépésben mattot kapnak tőle. A terápiába lépő profi "Alkoholista" játékos megdühödik, ha senki sem akarja üldözni vagy megmenteni, ha senki sem vállalja fel a Balek vagy a Kapcsolat szerepét, s rövid úton távozik az ilyen vacak és unalmas csoportból. Amikor is távozik, ha a Megmentők túl érzélgősek és az Üldözők túlságosan hevesek, mert gyors csőbehúzásukban nem lel igaz örömet. Némi kellem, némi báj, némi színház, némi taps! Akkor veszi a kalapját, és marad. Az agresszíven és humortalanul nyomuló segítők világa, például az Üdvhad-sereg, nem az a hely, ahol az Alkoholista szívesen időzik.

A Névtelen Alkoholisták klubja sem mindig csábító számára, hiszen semmi különös kihívást nem érez abban, ha folyton azt duruzsolják a fülébe, hogy "Ez nem igazán te vagy, ez csak a betegséged!", meg azt, hogy "Ha nem hagyod abba, elvisz a Zsír-máj!". E szervezet előnyei csak egy bizonyos ott-tartózkodási idő után mutatkoznak meg. Az amerikai Synanon egyesület már keményebben játszik, amikor azt mondja: "Ez nem betegség, ez a te felelősséged, hogy rabja lettél a kábítószernek!" Az Alkoholista tehát otthagyja a Névteleneket, és felkeresi a háziorvosát. A doktor bácsi a fejét csóválja, és nem biztos abban, hogy az alkoholizmus betegség. Ha van benne egy kis spiritusz, akkor pszi-

choterapeutához küldi Jancsit, lehetőleg olyanhoz, aki azt mondja, az alkoholizmus egyáltalán nem betegség. Ha Jancsink valóban meg akar gyógyulni, akkor sorskönyv-analitikust keres magának, vagy véletlenül belebotlik egybe, és ha minden a legjobban sül el, akkor egy szép napon azon kapja magát, hogy abbahagyta az Alkoholista játszmat.²

Hasonlóképpen viselkednek a “Ha ők nem lennének” játékosok, különösen bizonyos szekták vagy gyámolító szervezetek tagjai. Őket hamar elveszti az a terapeuta, aki nem hajlandó játszani, hanem saját felelősségvállalást követel tőlük. Ha a terapeuta erősen hisz az ilyen közösségek hatalmában, akkor a terápia előbb-utóbb egyfajta “Hát nem borzasztó...?” típusú időtöltéssé laposodik. Sok páciens hamar megunja ezt, és valaki mást keres magának, aki legalább nyomokban hajlandó elismerni a pszichodinamika vagy az önértékelés létezését. A jelenység gyakran előfordult. Amerikában a harmincas években, amikor az “ifjúkommunisták” “kommunista” terapeutákhoz mentek, ám rövid úton faképnél hagyták őket, hogy visszatérjenek a “hagyományosabb” kezelésmódszerekhez. Ha a terapeuta nem mer ujjat húzni az effajta szervezetek ideológiájával, akkor legfeljebb együtt félhet a páciensével, s ez sok mindennek nevezhető, éppen csak terápiának nem.

Mindenkinek megvan a maga saját társas világa, a benne lakozó barátokkal és ellenségekkel. A pszichiáter nem veheti fel a harcot a Testülettel, a Magasabb Körökkel, a Szervezettel, ő csak azzal harcolhat, ami a páciens fejében történik. Előbb vagy utóbb, de mindketten kénytelenek belátni ezt a tényt. Akárcsak az orvosi ellátás, a pszichiátriai kezelés is csak akkor lehet hatékony, ha legalább a minimális életfeltételek adva vannak hozzá. Ha a “Ha ők nem lennének...” szófordulat üres gyomorból jön, akkor nem segít a puszta szó vagy a terápiás dívány. Ha azonban játszma, akkor előbb-utóbb be kell fejezni, s a terapeutának igen ügyesnek kell lennie, nehogy az ilyen játékos idő előtt megszökjön tőle. Dusay³ kitűnő összefoglalóját adja annak,

hogyan kell kezelni a játzsmákat a terápiában.

A játzsmák személyre szabott adagolása tehát fontos szerepet játzszik a páciens megtartásában.

C · A TERÁPIA IRÁNTI MOTIVÁCIÓ

A páciens két okból jön terápiába, s ezek egyike sem olyan, hogy veszélybe sodorná a sorskönyvét. A Felnőtt azért jön, hogy megtanulja, hogyan élhet kényelmesebben a sorskönyvében. Ennek legjobb példái a mindkét nembeli homoszexuálisok, akik rendszerint nyíltan be is vallják ezt a célt. A férfi homoszexuális nem akarja elhagyni azt a sorskönyvet, melyet veszedelmes és gyűlöletes boszorkányok vagy ártatlan és esetenként barátságos tündérlányok népesítenek be. Ő pusztán annyit kér, hogy egy kicsit jobban érezhesse magát ebben a különös világban, és csak nagyon ritkán áll szándékában, hogy megtanulja hús-vér emberi lényeknek látni a nőket. Hasonló jellegű terápiás célok még a “Hogyan élhetek boldogabban, miközben a fejemet verem a falba”, a “Hogyan éljek kényelmesebben, miközben egy lejtős alagút falához támaszkodva kapaszkodom”, a “Hogyan vehetek rá másokat, hogy ne verjenek hullámokat, miközben nyakig ülök a pöcegödörben”, és “Hogyan járhatok túl mások eszén e szélhámósok lakta világban?”. A sorskönyvi világ felbolygatására tett kísérletünkkel várunk kell mindaddig, amíg a páciens biztonságban nem érzi magát a terápiában és meg nem érti, mi köze az egésznek a sorskönyvéhez.

A kényelmesebb élet iránti racionális Felnőtt vágy mellett létezik egy sokkal sürgetőbb ok is, ami terápiába küldi az embereket. Ez pedig nem más, mint a Gyermeki követelözése, hogy a sorskönyv a terapeuta közreműködésével előrelendüljön a maga útján.

D · A TERAPEUTA SORSKÖNYVE

A terapeuta sorskönyvét leginkább a csábító nőpáciens teszi próbára. Mindaddig, amíg csábítás van a dologban, legyen az bármily finom vagy plátói jellegű, a terapeuta csupán a ráosztott szerepet játssza, a páciens részéről pedig szóba sem jöhet a gyógyulás. A páciensnő ilyen esetekben a “javulás” legváltozatosabb formáit produkálja, hogy a terapeuta kedvére tegyen és önmagát szórakoztassa, ám nem teszi meg a “nagy ugrást” a sorskönyvi világból a valódi életbe. E tény alkotja a Freud által említett “analitikus tartózkodás” és “analitikus frusztráció” hátterét. Ha az analitikusról leperegnek a páciens manőverei, és következetesen ragaszkodik ahhoz, hogy csupán a munkáját végezze – analizálja a páciens ellenállását, ösztönsorsát és esetleges indulatáttételét –, akkor megmenekül attól, hogy fizikailag, lelkiileg vagy erkölcsileg elcsábítsák. A viszontáttétel annyit tesz, hogy nemcsak az analitikus játszik szerepet a páciens életében, hanem a páciens is az övében. Ez esetben mindketten sorskönyvi válaszokat kapnak egymástól, az eredmény pedig az a “kaotikus helyzet”, melyben az analízis mindent elér, csak az eredeti célját nem.

A fenti nehézségek elkerülésének legegyszerűbb módja, ha rögtön az elején, a terápiás szerződés megkötésekor a páciensnek szegezzük a kérdést: “Mondja, valóban megengedi, hogy meggyógyítsam?”

A legvégletesebb eset az, amikor a terapeuta nemi kapcsolatba bonyolódik a páciensével – ez kéjes szexuális és sorskönyvi gyönyörök forrása lehet, ám lehetetlenné teszi, hogy bármelyiküknek is előnyére váljon a kezelés. A közép-veszedelmes kategóriába tartozik az a technika, amelyben a terapeuta bevallja a páciensének, hogy vonzódik iránta. Ezt rendszerint azért teszi, hogy “javítsa kettejük kommunikációját”. A kommunikáció sokszor meg is javul, s ez a végtelenségig elnyújthatja a terápia időtartamát – feltéve, ha a közlést jól időzítették, és a páciensnő nem

szaladt el a kapcsolatból. A sorskönyv leküzdésére azonban ekkor sincs remény, hiszen a terapeuta pusztán bevallotta, hogy a páciens szerepet kaphat az ő sorskönyvi életervében. A harmadik és leggyakoribb eset az, amikor a páciens nő széttárt lábbal foglal helyet a széken. Ilyenkor nem az a helyes eljárás, hogy a terapeuta beszámol neki a saját szexuális fantáziáiról, hanem hogy megkéri, igazítsa meg a szoknyáját. Ha sikerül kivédeni e provokációt, akkor jó esély van arra, hogy a kezelés ne forduljon át a kegyetlen “Megerőszakolódsi” játszma. Ugyanez az elv érvényes a látványosan kidüllesztett keblek esetére is. Ha pedig a homoszexuális férfpáciens ül le úgy, hogy széttárt lába közül kiduzzadnak a nemi szervei, a terapeuta szóvá teheti: “Érzékeltem a maga óriási méreteit. Mindazonáltal térjünk vissza a hasmenésére.” Ha a páciens felüvölt: “Kapt be!”, akkor a válasz valami ilyesmi: “Én biztosan nem. Én azért vagyok itt, hogy meggyógyítsam. Nos, mi a helyzet a hasmenésével?”

E · A VÉGKIFEJLET MEGJÓSLÁSA

A terapeuta legelső feladata, hogy kiderítse, milyen szerepet szánt neki a saját sorskönyvében a páciens, s ennek fényében mi-féle történések várhatók kettejük között. Ennek jó példája, amikor a páciens sorskönyvi utasítása úgy szól, hogy “Járhatsz pszichiatérhez, de csak azzal a feltétellel, hogy egy fikarcnyit sem gyógyulsz, hiszen végül úgyis meg kell ölnöd magad”. E gyászos végzetösvényen baktatva a páciens annyi virágot szedhet az út mentén, amennyit akar és boldogan játszhatja az “Ő most megmondja, mit kell tennem” című játszmát. E játszma várható felbukkanása szinte azonnal látható a páciens élettörténetéből, különösen ha előzőleg már több terapeutát végigjárt. A korábbi terápiák megszakadásának körülményeit a legapróbb részletekig végig kell elemezni. Ha a terapeuta már biztos a dolgában, akkor elő veheti az előzőekben már említett antitezist, ami nem más,

mint a végkifejlet nyílt és őszinte felvázolása: “Maga arra készül, hogy hat hónapon vagy akár egy teljes éven át ide járjon, majd az egyik ülés végén azt mondja nekem az ajtóban: 'Apropó, nem fogok jönni soha többet.' Mindketten fél vagy egy évet spórolhatunk az életünkől, ha most azonnal elválunk egymástól. Vagy, ha gondolja, végigcsinálhatja, nekem mindegy, én semmiképpen sem fogok rosszul jární.”

Ez még mindig sokkal jobb, mint addig várni, amíg a páciens beindítja az ellenállását, és akkor (fontoskodó arccal, fensőbb-séges modorban) felajánlani: “Talán jobb volna, ha még egyszer átbeszelnénk a dolgot, mielőtt ilyen nagy horderejű döntésre szánja el magát.” Ekkor már túlságosan késő van, a terapeuta már bebizonyította ostobaságát, és miért térne vissza a páciens olyasvalakihez, akit ilyen könnyen be tudott csapni? A terapeutának az a dolga, hogy már azelőtt lássa az eseményeket, mielőtt azok ténylegesen bekövetkeznek, és nem az, hogy a csepetaté után szedegesse össze a lelki üvegcserépeket.

A fentiekben vázolt nehézségek elkerülésének legjobb módja tehát az, ha rögtön a kezdet kezdetén, már a terápiás szerződés megkötésekor megkérdezzük a páciensről: “Valóban megengedi, hogy segítek a gyógyulásában?”

A terápiának alapvetően háromféle kimenetele lehetséges:

1. A terapeuta eljátszhatja a páciens sorskönyve által igényelt szerepet vagy jelenetet. A végén a páciens úgy távozik, hogy “Nem javult”, “javult” vagy “sokat javult” – az évek során ezekből az adatokból remek statisztikai táblázatok készíthetők. Éppen csak a “gyógyult” kategóriának nem marad rovat.

2. A páciens rendelkezhet “Addig, amíg” sorskönyvvel: “Nem lehetsz sikeres mindaddig, amíg meg nem valósulnak bizonyos feltételek.” Ennek leggyakoribb megváltó varázsigéjéről korábban már esett szó. “Nem szabadulhatsz meg mindaddig, amíg túl nem jutsz azon az életkoron, amelyben apád (anyád, bátyád, nővéred stb.) meghalt.” Ez az “óraidejű megváltás”. Ha a páciens megfelel az adott feltételnek, akkor “engedélyt” kap arra,

hogy meggyógyuljon, s ekkortól kezdve teljesen mindegy, hány sikertelen terapeutánál járt korábban; az a szerencsés fickó, akihez ekkor kerül, biztos, hogy sikert ér el nála (hacsak nem menthetetlen pancser az illető). Minthogy a páciens ekkor már “készen áll a terápiára”, és “kész arra, hogy meggyógyuljon”, csaknem minden terapeuta meg tudja gyógyítani. Csipkerózsika már ébredszik, így hát bármilyen Királyfi csókjára kipattan az ágyból – nem csoda, hisz sorskönyvét így programozták. A “cél-idejű megváltást” igénylő sorskönyv már érdekesebb kihívást kínál. Például: “Nem gyógyulhatsz meg mindaddig, amíg olyan terapeutára nem akadsz, aki képes túljárni az eszeden (aki okosabb, mint én, az apád).” Ez esetben a terapeuta kénytelen megfejtetni egy rejtvényt (“Ezt magának jobban kell tudnia”) vagy megoldani valamely más mágikus feladatot. A páciens sok terapeutát megjárhat, míg olyasvalakire akad, aki ismeri a rejtély megoldását. A terapeuta olyan helyzetbe kerül, mint a mesebeli királyfi, aki vagy megfejt a találós kérdést, és elnyeri a királylány kezét, vagy a fejét veszik. Ha fény derül a titokra, a páciens megszabadul apja (vagy boszorkány-anyja) átkától. Ez pedig annyit jelent, hogy innen kezdve szabadságában áll meggyógyulni – és meg is gyógyul, hiszen ez a lehetőség is szerepel a sorskönyvben, éppúgy, mint a tündérmesében.

3. A harmadik eset az, amikor a sorskönyv előírja, hogy a páciens soha nem gyógyulhat meg, ám a terapeuta sikeresen feloldja ezt az átkot. Ehhez persze hihetetlen hatékonyság és komoly szaktudás szükséges. A terapeutának el kell nyernie a páciens Gyermekijének teljes és feltétlen bizalmát. A siker teljes egészében attól függ, vajon eléri-e a terapeuta, hogy a páciens Gyermekije jobban bízjon őbenne, mint a sorskönyvet diktáló eredeti szülőben. Az is szükséges, hogy a pszichiáter pontosan ismerje és helyesen alkalmazza a sorskönyv leküzdésének módjait, a mindenkori antitézist.

Az alábbiakban megpróbáljuk illusztrálni a megváltó varázsigé (a belső felszabadítás) és a sorskönyv-antitézis közötti kü-

lönbséget. Csipkerózsikát százévnyi álomra ítélték, melynek végeztével egy királyfi csókja (legalábbis látszólag) megválthatja őt. A királyfi csókja a belső megváltást jelenti: e gyógymódot előre beprogramozták a sorskönyvbe. Ha azonban nem száz, hanem már húsz év múlva arra járt volna egy királyfi, és így szólt volna Rózsikához: “Valójában semmi szükség nincs arra, hogy még nyolcvan évig itt feküdj”, ez külső megváltás lett volna – olyasmi, ami kívülről jött, ami képes megtörni a sorskönyvet annak ellenére, hogy nem szerepel az eredeti programban.

F · A SORSKÖNYV ANTITÉZISE

Az eddig elmondottak csupán arra szolgáltak, hogy előkészítsék a választ a kérdésre: “Mit tehetünk a sorskönyvvel?” A pszichiátriai kezelés három fő alkotóelemből tevődik össze: (1) a “jelenlét”, (2) a “háztartási kisokos” és (3) a “kiugrás”.

A “jelenlét” annyit tesz, hogy a páciens tudja, van hová fordulnia, van kivel megbeszélnie a problémáit, van kivel játszódnia a szorongás és a depresszió feloldása végett, és van valaki, aki bátorítja őt, aki megbocsát neki, akitől lelki csokit kaphat. Mindezek olyan irgalmas cselekedetek, melyekre valójában csak a Magányos Gyermekeknek van szüksége. Azok a páciensek, akikről nem gondoskodtak a korai éveikben, akiknek meghalt az édesanyjuk vagy az édesapjuk tíz-, öt- vagy két éves korukban, akiket elhagytak, semmibe vettek, bántalmaztak vagy eldobtak – nos, ők igénylik, hogy valaki betöltse az életükben keletkezett iszonyú űrt, aki “jelen van”, aki “velük van”, aki “vigyáz rájuk”, még mielőtt bármiféle érdemi kezelés elkezdődhetne.

A “háztartási kisokos” nem más, mint terápiás tanácsok készlete arra vonatkozóan, hogy a páciens hogyan legyen boldog vagy legalábbis kevésbé boldogtalan a saját sorskönyvi világában. “Próbálkozz keményebben.” “Ne add meg a nagymamád címét a Farkasnak.” “Kérd el a lány telefonszámát még éjfél előtt.” “Ne

fogadj el édességet idegenektől.” Az effajta tanácsok leginkább a zavart skizoid Gyermek számára értékesek, s jó hasznukat veszi még Piroska, a Hamupipőkéből a Királyfi, valamint Jancsi és Juliska.

A “kiugrás” abból áll, hogy a pácienset kivezetjük a sorskönyvéből a valódi világba. Legelegánsabb formájában ez azt kívánja a terapeutától, hogy egyetlenegy beavatkozás során találja meg a sorskönyv antitézisét. Az alábbi esettörténet jól érzékelteti az ennek végrehajtásához szükséges szondázás, intuíció és szakmai bizalom gyorsan kibontakozó folyamatát.

AMBER ESETE

Amber McArgo nagyon messziről jött Dr. Q.-hoz, miután a barátaitól hallott róla. Távoli szülővárosában, Bryneirában már három “pszichoanalitikust” is megjárt, akik képtelenek voltak segíteni rajta. Dr. Q. tudta, hogy ezek az emberek nem voltak igazi pszichoanalitikusok, sőt, Bryneira városka legrosszabb terapeutái lévén, egymással versengve igyekeztek összezavarni Amber fejét, ilyesféle szavakkal, mint 'identifikáció', 'dependencia', 'mazochizmus' és a többi. Amber azzal kezdte, hogy még aznap este vissza kell repülnie otthonába, mert nincs kire hagyni a gyermekeit, így Dr. Q. abban az érdekes kihívásban részesült, hogy egyetlen ülésben próbálja meggyógyítani őt.

Amber arra panaszkodott, hogy ideges, zakatol a szíve, nem tud aludni, depressziós és munkaképtelen. Már három éve nem érzett nemi vágyat, és azóta semmiféle szexuális élménye nem volt. Tünetei akkor kezdődtek, amikor apja cukorbeteg lett. A pszichiátriai és orvosi előtörténet feltétele után Dr. Q. arra kérte Ambert, hogy beszéljen az apjáról. Negyven perc múlva már kapiskálta, hogy a panaszok arra szolgálnak, hogy életben tartsák Amber apját. Amíg Amber beteg, addig apjának esélye van a túlélésre. Amint javulni kezd, az apa élete szörnyű veszélyben fo-

rog. Mindez persze csupán Amber Gyermekijének sorskönyvi illúziója volt, hiszen az apa csak enyhe és jól karbantartott cukorbetegségben szenvedett, és még a láthatáron sem merült fel a halál lehetősége. Ambernek azonban jobban esett úgy gondolnia, hogy ő tartja kézben apja életét.

Esetében a Szülői előírás így hangzott: “Légy jó kislány. Mi csak teérted élünk.” Az apai gátló parancs pedig ezt mondta: “Ne légy egészséges, hisz azzal megölsz engem!” Ám valami azt súgta Dr. Q.-nak, hogy a dolog még ennél is bonyolultabb: Az “ideges” anya példát adott a lányának, hogyan betegedjék meg, s Amber engedelmesen követte ezt a mintát.

Dr. Q.-nak ki kellett gondolnia, mit adhat cserébe Ambernek, ha arra kéri, lépjen ki a sorskönyvéből. Félő volt ugyanis, hogy ha ez nem történik meg, Amber még a jelenleginél is rosszabbul lesz. A “Légy jó kislány” előírásra alapozott ellensorskönyv Amber életének e pontján így szólt: “Légy jó feleség és jó anya.”

– Mi történne, ha meghalna az apja? – kérdezte Dr. Q.

– Akkor rosszabbul lennék – felelte Amber.

A válasz arra vallott, hogy nem “addig, amíg”, hanem “tragikus” típusú sorskönyvről van szó, s ez voltaképpen megkönnyítette Dr. Q. feladatát. Ha ugyanis az utasítás úgy szólt volna, hogy “Maradj beteg mindaddig, amíg apád meg nem hal”, akkor Amber vélhetően inkább a betegséget választotta volna, semhogy megkockáztassa a javulást, hiszen a Gyermekije szerint ez az apja halálát okozta volna. A sorskönyv azonban szerencsére ekképp szólt: “Te betegítetted meg apádat, most hát betegedj meg te is, mert ezáltal életben tarthatod őt. Ha apád meghal, szörnyű következmények várnak rád.” Mindez az alábbi döntés elé állította Ambert: “Vagy gyógyulj meg most, vagy szenvedj tovább, és szenvedj még tovább, egészen a saját haláloed napjáig!”

Mindeme előkészületek után Dr. Q. megszólalt:

– Úgy tűnik, mintha maga azért betegeskedne, hogy ennek révén megmentse az apja életét.

Az állítás pontos megfogalmazása és gondos időzítése azt a célt szolgálta, hogy a közlés tartalma egyidejűleg érje el Amber Szülőijét, Felnőttjét és Gyerme kijét. Amber anyjának és apjának Szülőijét egyaránt kielégüléseit töltötte el a tény, hogy ő “olyan jó kislány”, hogy hajlandó szenvedni anyuért és apuért. Apja Gyerme kijé külön örült annak, hogy Amber olyan engedelmesen követte az ő utasítását, hogy tényleg megbetegedett (az apa nyilvánvalóan kedvelte a neurotikus nőt, hiszen éppen ilyet vett feleségül). Amber anyjának Felnőttje ugyancsak elégedetten nyugtázta, hogy a lány jól megtanulta a leckét, és valóban “jó nyomorék” -ká vált. Dr. Q. nem tudhatta, vajon hogyan reagálna a dolgokra Amber anyjának Gyerme kijé, ám itt számítani lehetett némi meglepetésre. Ennyit Amber Szülőijének összetevőiről. Dr. Q. úgy gondolta, hogy Amber Felnőttje egyetért majd a diagnózissal, hiszen az pontos és korrekt volt. Amber Gyerme kijétől sem lehetett nagy ellenállást várni, mivel a diagnózis megerősítette, hogy Amber igenis jó kislány volt, hiszen mindkét szülőjének készségesen engedelmeskedett. Ám a puding próbája az, ha megeszik. Dr. Q. kíváncsian várta a választ: ha Amber úgy kezdi, hogy “ Igen, de...”, akkor rosszabb a prognózis, mintha csak simán egyetért vele.

“Ööö... – mondta Amber –, azt hiszem, igaza van.

Ez a válasz szabaddá tette az utat arra, hogy Dr. Q. beindítsa a sorskönyv antitéziséit, ami nem más volt, mint az, hogy “ki mondja a válást” Amber és az apja között. Dr. Q. a sorskönyvi antitézis hármast “varázsigéje” szerint cselekedett: az Erő, az Engedély és a Védelem taktikáját vetette latba.

1. Erő. Vajon elég hatalmas és befolyásos volt-e Dr. Q. ahhoz, hogy legalább egy időre fölébe kerekedhessen Amber apjának? Legalább két dolog azt súgta, hogy igen. Először is, úgy tűnt, Amber valóban belefáradt a betegségébe. Lehet, hogy előzőleg már más terapeutákat is felkeresett, hogy játszmázzon velük, és megtanulja tőlük, hogyan éldegélhet együtt kényelmesebben a tüneteivel, ám a tény, hogy ilyen hosszú útra szánta el magát,

hogyan eljusson Dr. Q.-hoz, már önmagában is azt mutatta, hogy készen áll a “kiugrásra” és a gyógyulásra. Sőt, nem csupán elszánta magát az útra, hanem meg is tette azt (ahelyett, hogy visszaretent volna tőle) – s ez arra utalt, hogy a Gyermekije mélységesen hitt a doktor mágikus gyógyító erejében.

2. Engedély. Dr. Q.-nak nagyon gondosan kellett megfogalmaznia az engedély szavait. Tudta ugyanis, hogy ezek a páciens kénye-kedve szerint értelmezhetők, akárcsak annak idején a delphoi jósda kinyilatkoztatásai. Ha Amber kibújhatott volna az engedély alól, meg is tette volna, hiszen, ahogy már említettük, ilyen esetekben a Gyermeki úgy működik, mint az Okos Ügyvéd, aki minden Szerződésben megtalálja a gyenge pontokat és kiskapukat.

3. Védelem. A jelen helyzetben ez volt a legsúlyosabb probléma. Mivel Amber az interjú után azonnal hazautazik, nem térhet vissza Dr. Q.-hoz védelemért. Megsértvén a “Légy beteg!” parancsot, Amber Gyermekijének szembe kell majd néznie azzal, hogy mindkét Szülője orkánszerű haragra gerjed iránta. És senki sem lesz mellette, ha elfogja a pánik. A telefon talán segíthet, ám nem túl sokat, hiszen Amber csupán egyetlenegyszer találkozott Dr. Q.-val.

Dr. Q. a következőképpen járt el: először is Amber Felnőttjéhez beszélt.

– Valóban azt gondolja, hogy megmentheti az apját azzal, ha maga beteg? – kérdezte tőle.

Amber erre értelemszerűen csak így felelhetett:

– Nem, azt hiszem, nem.

– Életveszélyben van az édesapja?

– Nincs közvetlen életveszélyben, legalábbis az orvosai szerint nincs.

– De magát mégiscsak valamiféle átok sújtja, amely azt követeli magától, hogy betegedjen meg, és maradjon is beteg annak érdekében, hogy megmentse az apja életét, és maga most éppen ezt teszi.

– Igen, azt hiszem, igaza van.
– Akkor magának engedélyre van szüksége, hogy meggyógyulhasson. – Dr. Q. Amberre nézett, s a nő bólintott.
– Ezennel megadom magának az engedélyt a gyógyulásra.
– Meg fogom próbálni.
– A pusztá próbálkozás nem elegendő. Döntést kell hoznia. Vagy elválik az apjától, és elengedi őt a maga útján, és maga is megy a magáén, vagy nem válik el tőle, és akkor minden marad a régiben. Melyik megoldást választja?

Hosszú hallgatás következett. Végül Amber megszólalt:

– Elválok tőle. Meggyógyulok. Biztos lehetek az engedélyében, Doktor úr?

– Igen, biztos lehet benne.

Ekkor Dr. Q.-nak eszébe jutott még valami. Meghívta Ambert, hogy ebéd után látogasson el a délutáni terápiás csoportba. Amber elfogadta a meghívást.

Az interjú végeztével Dr. Q. Amber szemébe nézett, és azt mondta:

– Nem fog meghalni az édesapja, ha maga meggyógyul.

Amber visszanézett, és nem válaszolt.

Két órával később Dr. Q. elmesélte a csoportjának, milyen messziről jött Amber, hogy láthassa őt, és hogy este már haza kell utaznia. Megkérte a csoport tagjait, hogy egyezzenek bele, hogy Amber is részt vehessen az aznapi ülésen. A csoport beleegyezett ebbe. Amber sikeresen felvette a beszélgetés fonalát, hiszen korábban már olvasott a tranzakcióanalízisről, és értette a Szülői, a Felnőtt, a Gyermeki, a játszma és a sorskönyv szavak jelentését. Miután elmondta a történetét, a csoport rögtön a tárgyra tért, ahogyan délelőtt már Dr. Q. is tette.

– Azért vagy beteg, hogy megmentsd az apád életét – mondta egyikük.

– Milyen a férjed? – kérdezte a másik.

– Mint a Gibraltári Szikla – vágta rá Amber.

– Tehát azért jöttél, hogy konzultálj a Nagy Piramissal – mondta valaki, Dr. Q.-ra célozva.

– Ő nem a Nagy Piramis – tiltakozott Amber.

– De, a Gyermekid számára az – jegyezte meg valaki, és Amber néma maradt.

Dr. Q. nem szólt semmit, csak hallgatott. Ahogy a vita folytatódott, valaki megkérdezte:

– Adott neki engedélyt arra, hogy meggyógyuljon?

Dr. Q. bólintott.

– Miért nem adja neki írásba, ha már ma elmegy?

– Lehet, hogy írásba adom – mondta Dr. Q.

Végül elhangzott a mondat, amelyre Dr. Q. várt. Amikor a szexuális életéről kérdezték, Amber bevallotta, hogy gyakran vannak az apjával kapcsolatos szexuális álmai. Az ülés vége felé Dr. Q. megírta az engedélyt, amely így hangzott: “Többé nem kell nemi életet élned az apáddal.” Továbbá: “Amber engedélyt kap arra, hogy apján kívül más férfiakkal is szeretkezzék. Amber engedélyt kap arra, hogy meggyógyuljon és egészséges maradjon.”

– Mit gondolsz, mit jelent ez? – kérdezte valaki.

– Nem pontosan értem. Azt jelenti, hogy keressék magamnak szeretőt?

– Nem, Dr. Q. nem úgy értette. Úgy értette, hogy engedélyt ad neked arra, hogy szeretkezzél a férjeddal.

– Ó. Az egyik korábbi doktorom azt javasolta, hogy tartsak szeretőt. Ettől úgy megijedtem.

– Dr. Q. nem erre gondolt.

Amber a tárcájába tette a cédulát, ám ekkor valaki gyanút fogott.

– Mit fogsz csinálni azzal a papírral?

– Lefogadom, hogy a barátainak fogja mutogatni.

Amber elmosolyodott.

– Hát persze.

– Írásos engedély a Nagy Piramistól, mi? Ez híressé tesz majd téged.

– Nem leszel jobban, ha megmutatod a barátaidnak. Ez játszma! – kiáltotta valaki.

– Attól tartok, igazuk van – mondta Dr. Q. – Lehet, hogy mégsem kellene írásba adni az engedélyt.

– Úgy érti, adjam vissza?

Dr. Q. bólintott. Amber visszaadta a papírt.

– Akarja, hogy felolvassam magának? – kérdezte Dr. Q.

– Nem fogom elfelejteni.

Dr. Q. mégis adott egy írást Ambernek:, a cédulán két valódi bryneirai pszichoanalitikus neve állt. A Doktor sajnálta, hogy Amber szülővárosában nincsenek tranzakcióanalitikusok.

– Ha hazaért, keresse fel egyiküket – tanácsolta Ambernek.

Néhány hét múlva levél jött Bryneirából.

“Köszönöm mindenkinek, hogy rám áldozták az idejüket. Amikor eljöttem önöktől, úgy érzem, kilencvenkilenc százalékban meggyógyultam. A dolgaim jól mennek, a legfőbb problémáimon túljutottam. A többivel már magam is megbirkózom. Apám nem rágja többé az életemet, és én sem félek már attól, hogy meghal. Három év óta először a nemi életem is normális kerékvágásba terelődött. Volt ugyan néhány rossz napom, de hamar rendbe jöttem. Ezután felkerestem Dr. X.-et, ahogy tanácsolta nekem.”

A fenti példát azért szemeltük ki, hogy bemutassuk, hogyan gondolkodik a sorskönyv-analitikus. Ez az eredmény elég jó volt ahhoz képest, hogy csak egyetlen beszélgetésre és egyetlen csoportülésre kellett szorítkoznunk. A páciensnek előnyére vált a számára kiadott engedély, hiszen a lehető legtöbbet hozta ki belőle.

G · A GYÓGYULÁS

Nyilvánvaló, hogy Amber nem tökéletesen és nem örökre gyógyult meg. A számára felkínált sorskönyvi antitézis azonban jól

kitapintható terápiás előnyt hozott. Ám bármilyen látványosak is ezek az előnyök, csupán a terápiás folyamat melléktermékeinek szabad tekintenünk őket. A sorskönyvi antitézis valódi célja az időnyerés, amely arra szolgál, hogy a páciens jobban a mélyére hatolhasson a sorskönyvi apparátusának, annak érdekében, hogy megváltoztathassa eredeti sorskönyvi döntését. Az “Öld meg magad!” Szülői késztetéstől szenvedő páciens, akinek a Gyermekije csupán egy halvány “Igen, Mama!” válaszra képes, egyúttal a terapeuta hangját is hallja, amely azt sugallja neki: “Ne tedd!” Az egyszeru antitézis tehát arra szolgál, hogy a páciens a kritikus pillanatban képes legyen ellenállni az öngyilkossági késztetésnek, s adott esetben visszaléphessen a halál torkából. Ez a “kegyelemlevél” csupán járulékos előny a terápia hosszú folyamatán belül. Páciens Pista azért ül a csoportban, hogy elegendő időt kapjon arra, hogy az eredeti sorskönyvi döntését egy másikkal cserélje fel.

A Szülői programozás erejének gyengülése Pista Gyermekijének egyre nagyobb szabadságát hozza magával. Egy szép napon, a terapeuta és a saját Felnőttje segítségével, Pista azon veszi észre magát, hogy maga mögött hagyta a sorskönyvi világot, és a saját autóján kiszáguldott a saját életének autópályájára. Életének színdarabját immár új szereplők, új szerepek, új szövegek és új nyereségek népesítik be. A szereplőket és a “végzetet” átprogramozó sorskönyvi gyógyulás egyben terápiás gyógyulást is jelent, hiszen az újradöntés révén a tünetek túlnyomó része is felszáradt, akár harmat a napfényben. A tünetény gyakran olyan hirtelen megy végbe, hogy a páciens szinte a terapeuta és a csoporttagok szeme láttára “ugrik ki” a sorskönyvből, és huppan talpra a való világ mezején. Jancsi már nem beteg ember, nem páciens többé, hanem olyan normális és egészséges személy, akinek van ugyan néhány problémája, ám saját erejéből hozzálát ezek megoldásához.

Mindez hasonló ahhoz, ami hasműtét után történik. Az első pár napban a páciens még lábadozó beteg ember, aki minden

nappal többet sétál a kórház folyosóján, és mindennap kicsit több időt tölt az ágyon kívül. Ám az ötödik vagy hatodik napon egészen új képességekkel ébred. Most már egészséges ember, akinek néhány apró zavaró tény nehezíti az életét – még gyenge, és esetleg fáj kicsit a hasa. De már nem elégszik meg azzal, hogy “jobban legyen”, már ki akar menni a kertbe, a gyengeségei már nem bénítják meg az életét, csupán olyan bonyodalmak, amelyekről minél előbb meg akar szabadulni, hogy hazamehessen, és a dolga után lásson odakint az Életben. És mindez a “varázslatos átkapcsolás” egyetlen éjszaka leforgása alatt történik! Ugyanilyen a sorskönyvanalízis során megfigyelhető “kiugrás” is: Pista tegnap még páciens, ma már valós személy, aki alig várja, hogy a maga feje után mehessen.

Móni a szüleivel élt. Apja hivatásos páciens volt, aki depressziója miatt rokkantnyugdíjon tengődött. Mónit úgy nevelték, hogy egy nap majd szülei nyomdokába léphessen, ám mire tizennyolc éves lett, beleunt addigi örömtelen életébe. Hat hónapra át csak “javulgatott” a terápiában, ám egy nap elhatározta, hogy meggyógyul.

– Mit tegyek azért, hogy meggyógyuljak? – kérdezte a terapeutát.

– Foglalkozz a saját dolgaiddal– válaszolta Dr. Q.

A következő héten Móni már másképp öltözött, és másképp gondolkodott. Kemény harcot vívott azért, hogy a saját érzelmi életét élhesse, és ne az apjáét, de egyre jobban ment neki a dolog. Apja állapotának időleges rosszabbodásai immár nem betegetítették meg Mónit. Sőt, anyai programját is újrírta, mely eredetileg így szólt: “Az élet kemény harc, maradj itthon apáddal!” Móni hirtelen egész sor új életdöntést hozott. Levetette és kidobta a “skizofrének uniformisát”, és igazi nő módjára kezdett öltözködni. Visszament az egyetemre, sokat randevúzott, és végül bálkirálynőnek is megválasztották. Dr. Q. már csak annyit mondott neki:

– Nem igaz, hogy folytonos kemény harc az életed. Csak akkor válik azzá, ha te magad azzá teszed. Hagyd abba a harcot, és kezdj el élni.

Móni így is tett.

1 Lorand, S. *Technique of Psychoanalytic Therapy*. International Universities Press, New York, 1947.

2 Steiner, C. M. *Games Alcoholics Play*. Loc. cit.

3 Dusay, J. M. "Response in Therapy." *Transactional Analysis Bulletin*, 5:136-37. 1966. április

TIZENKILENCEDIK FEJEZET

A döntő beavatkozás

A · A VÉGSŐ KÖZÖS ÖSVÉNYEK

A terapeuta csak akkor szerezhet tudomást a páciens lelki történéseiről, ha ezek hangok vagy mozdulatok formájában kifejezésre jutnak. Elvben minden énállapot megtalálhatja a maga önkifejezési módját. Ennek klasszikus példája, amikor megkérdezik Lindát: “Hogy megy a házasságod?” – s ő büszkén rávágja: “A házasságom??? Tökéletes!” Miközben e szavakat mondja, jobb keze hüvelyk- és mutatóujjával szorosan átkapcsolja a jegygyűrűjét, keresztbe veti a lábát, s jobb lábfejét előre-hátra lengeti. Ekkor valaki megkérdezi: “Ezt mondja a hangod, de mit mond a lábad?” – s Linda meglepetten a lábára pillant. Másvalaki így érdeklődik: “És mit mond a jobb kezed a jegygyűrűdnek?” Ezen a ponton Linda zokogásban tör ki, s végül elpanaszolja, hogy a férje iszik és veri őt.

Mire Linda otthonosabban mozog a tranzakcióanalízis világában, már pontosan el tudja mondani a kérdésre adott háromféle válasz eredetét. “A házasságom tökéletes!” című mondatot a büszke Anyai Szülőije hangoztatta, aki Linda beszélő-apparátusát foglalta le a saját “végső közös ösvénye”-ként. A jobb kezét a Felnőttje irányította, annak igazolására, hogy bizony Linda valóban – és esetleg véglegesen – egy undok boroshordóhoz láncolta életét. A lábát a Gyermekeje zárta össze, hogy elzárja az utat a behatolni kész férj elől, s ugyanő néhány esetleges rúgást is kilátásba helyezett számára. Hangsúlyoznunk kell, hogy a test

egyres részei csupán eszközök az egyes énáállapotok számára a végső közös ösvény kiválasztásához.

A végső közös ösvény kiválasztása háromféleképpen történhet: disszociáció, kizárás vagy integráció révén. Ha az énáállapotok 'disszociálódnak', elszigetelődnek, nem "kommunikálnak" egymással, akkor mindegyikük megtalálja a maga külön önkifejeződési módját, így egyik sem lesz "tudatában" annak, mit csinál a másik. Linda beszélő Szülője így tehát nem tudott arról, mit csinált Linda ujjtapogató Felnőttje és rugdosó Gyermekeje, sőt e két utóbbi sem tudott egymás "tevékenységéről". Ez pontosan leképezte a való életbeni helyzetet is: a kisgyermek Linda nem beszélhetett nyíltan a szüleiével, s ezért sok mindent a hátuk mögött csinált. Ha elkapták, úgy próbálta meg elhárítani a felelősséget, hogy azt állította, hogy (a Felnőttje) nem volt tisztában azzal, hogy mit művelt (a Gyermekeje). Klinikai szempontból ez hisztérikus helyzet, melyben a Gyermekei komplex dolgot visz véghez, a Felnőtt elhárítja a felelősséget, a Szülői pedig elszigetelődik az eseményektől.

A "kizárás" annyit jelent, hogy valamelyik énáállapot a többinél sokkal erősebb "lelki energiamegszállás"-ban, pszichoanalitikus nyelven szólva "katexis"-ban részesül, mint a többi, és gyakorlatilag "átveszi a hatalmat" a személy egésze felett. Csoportszinten ez leginkább vallási vagy politikai fanatikusoknál fordul elő, amikor is a kizáró Szülői (néhány "tudattalan" elvétel vagy nyelvbotlás kivételével) az összes kommunikációs csatornát uralma alatt tartja, és kíméletlenül eltapossa a Gyermekeket és a Felnőttet s a csoport többi tagját is. Enyhébb mértékben ugyanez történik a kompenzált skizofrének esetében is – itt is a Szülői kerül uralomra, majd kizárja a "rossz" vagy megbízhatatlan Gyermekeket és az erélytelen, "gyengén katektált" Felnőttet egyaránt, annak érdekében, hogy a személy minél előbb kikerülhessen a kórházból vagy a sokk-kezelő helyiségből. E helyzet ismét csak valós gyermekkori helyzetet tükröz, nevezetesen azt, amelyben a kisgyermeket magára hagyták, az énefejlődésével nem

törődtek, csak azzal, hogy nehogy magához ragadja a kezdeményező szerepet a szülők jelenlétében.

A kizárás “normál” esete a jól szervezett személyiség sajátja, s olyankor lép előtérbe, amikor az egyik énállapot a többi beleegyezésével veszi át az irányító szerepet. Munkaidőben például a Gyermekek és a Szülői háttérbe szorul, s engedi nyugodtan dolgozni a Felnőttet. Az együttműködésért cserébe a Gyermeki szerepet kaphat például zenés-táncos összejöveteleken, a Szülői pedig egyéb ünnepélyes-protokolláris alkalmakkor (például szülői értekezleteken).

Az integráció azt jelenti, hogy mindhárom énállapot egyidejűleg jut önkifejezési lehetőséghez, főként színpadi szereplés során vagy emberekkel való hivatásos foglalkozás közben.

A hangszín és a testtartás ugyancsak jó példái a végső közös ösvénynek. A hang a kompromisszumok felismerésében nyújt számunkra segítséget. Sok nő például vékony kislányhangon mond okos dolgokat, s eközben meglehetősen határozottságot mutat. A kompromisszumban mindhárom énállapot részt vesz: a Szülői azt mondja: “Ne nőj fel!”, a Felnőtt mondja a kinyilatkoztatást, a Gyermeki pedig kettejük védelmében sütkérezik. Ez a “Felnőtt-programozta Gyermek”, a “Koravén Gyermek” képe. Sok férfi felnőtt hangon mond okos dolgokat, ám hangjából hiányzik a magabiztosság. Az ő Szülőijük azt kérdezi: “Most azt hiszed, te fújod a passzátszelet?” A Gyermeki megmakacsolja magát: “Hát meg is mutatom neked, hogy én fújom!” A Felnőtt közbeszól: “Íme, itt egy kis passzátszél!” Ez a Gyermek-programozta Felnőtt. Ismeretes még a Szülő-programozta Gyermek (“A mama mondta, hogy...”) és a Felnőtt-programozta Szülő (“Így és így kell ezt csinálni”).

A különféle testtartások nemcsak a három fő énállapotba, hanem ezek finomabb mélyrétegeibe is bepillantást engednek. A Kritikus Szülő úgy ül, mint aki nyársat nyelt, s ujjával egyenesen előremutat (“Te! Sötétben bujkáló ellenforradalmár, reszkess!”). A Gondoskodó Szülő védőszárnyként lengeti a karját. A

Felnőtt testtartás rugalmas, éber és mozdulatkész. Az Alkalmazkodó Gyermekek összegömbölyödve visszahúzódnak, míg végül csaknem magzati pozíciót vesz fel. Az Önkifejező Gyermekek a lehető legtöbb izmát kihajlítják és megfeszítik. Összegömbölyödve zokogunk, és kitért testtartásban nevetünk. Ha csak egyetlenegy ujjunkat – mondjuk, a mutatóujjunkat – behajlítjuk, ez már önmagában kiválthatja a bizonytalanság és a visszahúzódnak élményét, a kitért tenyér pedig a bizalom és a nyíltság élményét adja. Am ha mereven magunk elé tesszük mindkét tenyerünket, ezzel pajzsot formálunk a másik ember közeledése, sőt akár gondolatai ellen.

Általánosságban azt mondhatjuk, hogy az önkéntelen izommozgásokat a Gyermeki szabályozza, a nagyobb, tudatos mozgásokért a Felnőtt felelős, a Szülői pedig a testtartást, a feszítő- és hajlítóizmok tónusának egyensúlyát irányítja.

A fentiekből már látjuk, hogy a végső közös ösvényeket a fejünkben élő párbeszéd alakítja ki. Az egyszerű énéllapotok között négyféle párbeszéd lehetséges: három dialógus (Sz-F, Sz-Gy és F-Gy) és egy “trialógus” (Sz-F-Gy). A helyzetet tovább bonyolíthatja, ha a Szülői én “két csatornán ad”, az Anya és az Apa hangján; sőt “adásba léphetnek” nagyszülői hangok és más szülőfigurák is. Minden hangnak megvan a maga gesztusvilága és az ennek kifejezésére szolgáló kedvenc testrésze. Am bármilyen legyen is a párbeszéd természete, a végeredmény mindig a végső közös ösvények formájában jelentkezik. Egészen pontosan szólva, a dominancia, a megegyezés vagy a kompromisszum révén egyetlen fő végső ösvény alakul ki, az elnyomott és legátolt énéllapotok pedig “kalózkodókon” szórnak érdekes műsort a külvilágba.

B · HANGOK A FEJBEN

Vajon mennyiben tekinthetjük valóságosnak a fentebb említett “hangokat”? Breuer¹ már több mint száz éve felfedezte elhíresült páciensében a tudatosság különböző szintjeit, ám ijedtében jó messzire el is futott e felismeréstől. “Kollégája”, Freud, nagyjából ugyanebben az időben jutott arra a meggyőződésre, hogy a vizuális képzelet vágyakat fejez ki, s ettől kezdve élete nagy részét e felfedezésnek szentelte. Ebbéli munkája annyira lefoglalta őt, hogy a lélek hangjainak elemzésére már szinte nem is fordított figyelmet. Bár Federn² kimondta, hogy “az én két része között mentális párbeszéd folyik”, voltaképpen ő sem magukról a tényleges hangokról beszélt, hanem e hangok vizuális leképeződéséről (például az álmokban). Freud lényegében annyit szőtt hozzá a kérdéshez, hogy megállapította, hogy az álomban hallott hangok az éber óráinkban hallott hangokat és szavakat képviselik.³

A tranzakcióanalízisből származtatott klinikai szabályt fentebb már érintettük. Eszerint a bennünk élő Gyermekek vizuális képekben fejezi ki vágyait, ám ami mindebből a végső közös ösvény révén “napvilágra kerül”, az mentális párbeszéd eredményeként kialakuló hangképek formájában jelentkeznek. A Szülői, a Felnőtt és a Gyermekek e párbeszéde nem “tudattalan”, hanem “tudatelőttés”, abban az értelemben, hogy könnyedén a tudatba idézhető. S tudjuk, hogy olyan oldalai is vannak, melyek a való életből, tehát a korábban ténylegesen kimondott közlésekből származnak. A terápiás szabály egyenesen következik mindebből: tekintve, hogy a páciens viselkedésének végső közös ösvényét a fejében megszólaló hangok vezérlik, e viselkedés úgy változtatható meg, ha egy másik hangot ültetünk a fejébe, a terapeutáét. Ha ezt hipnózisban tesszük, az azért nem hatékony, mert a hipnózis mesterségesen kiváltott helyzet. Ha azonban a folyamat ébrenléti állapotban megy végbe, akkor azért működik, mert a korábbról eredő hangok annak idején ugyancsak ébren-

léti állapotban érték a páciens. Az egyetlen kivétel, amikor a Boszorkány vagy az Emberevő Szülő ordítása pánikba kergeti a gyermeket, mert ez traumatikus homályállapotot idéz elő.

Amint a terapeuta egyre több és több információt nyer a különböző páciensektől arról, hogy mit mondanak a fejükben élő különféle hangok, és egyre nagyobb tapasztalatra tesz szert abban, hogy felismerje ezek viszonyát a végső közös ösvény révén kialakuló viselkedésmódokhoz, annál pontosabbá válik ítélőképessége e téren. A terapeuta egy idő után már nagyon gyorsan és pontosan érzékeli a páciens fejében megszólaló hangokat – esetenként gyorsabban és pontosabban, mint maga a páciens. Ha olyan “ügyes” kérdést sikerül feltennie, amelynek megválaszolása a páciens részéről némi időbe telik, akkor észrevehet egy rángást itt, egy feszülést ott – a kifejezésmód “váltásait” –, s csaknem olyan tisztán “hallja” a páciens fejében folyó párbeszédet, mintha az magnószalagról szólna. E jelenség illusztrációját már láthattuk a 14. fejezet “B” részében, amikor Mabel hallgatta édesanyja szóáradatát.

Ha a terapeuta megérti, miről is van szó a páciens belső párbeszédében, a következő feladata az, hogy engedélyt adjon a páciensének arra, hogy meghallgathassa a kora gyermekkorától kezdve folyamatosan “a fejében zengő” hangokat. E ponton többféle ellenállásba ütközik majd. Lehetséges, hogy a páciensnek megtiltották, hogy meghallja a Szülői utasításokat, például az alábbi gátló parancs révén: “Ha hangokat hallasz, az azt jelenti, hogy bolond vagy!” Az is lehet, hogy a páciens Gyermekije retteg attól, hogy miket fog hallani. S végül elképzelhető, hogy a páciens Felnőttje jobbnak látja, ha nem hallgatja meg a viselkedését irányító belső emberek hangját, hiszen ez veszélyeztetné az autonómiájával kapcsolatos illúzióit.

Számos “akcionista” terapeuta igen tehetséges abban, hogy különleges technikákkal életre keltse ezeket a belső hangokat. Ilyenkor az történik, hogy a páciens hangosan megjeleníti a belső párbeszédet, s ezáltal ő maga is és a hallgatóság is egy az egy-

ben hallja mindazt, ami addig csak belül, a páciens fejében szólt. Az “alaklélektan” nevű irányzathoz tartozó terapeuták gyakran alkalmazzák az “üres szék” technikáját, melynek során a páciens egyik székéből a másikba ülve játssza el önmaga két részét.⁴ A pszichodramatisták képzett segítőkét alkalmaznak, akik eljátsszák az egyik szerepet, miközben maga a páciens játssza a másikat.⁵ Az ilyen terápiás ülések anyagából világosan látható, hogy az egyes szerepek különböző aspektusai különböző énállapotokból vagy egyazon énállapot különböző részeiből erednek, s a folyamat során azok a párbeszédetek kerülnek “kihangosításra”, amelyeket a páciens már kora gyermekkor óta a fejében hordoz. Minthogy azonban időnként mindannyian motyogunk magunkban, minden páciens képes arra, hogy különleges, mesterséges technikák nélkül is megjelenítse a saját belső párbeszédét. Az általános szabály az, hogy az egyes szám második személyben elhangzó szövegek (“Ezt vagy azt kell tenned” stb.) egyenesen a Szülőiből jönnek, míg az egyes szám első személyű szövegek a Felnőtt vagy a Gyermeki hangjai.

Némi bátorítás után a páciens hamarosan tudomást szerez a fejében hangzó sorskönyvi utasításokról, s képessé válik arra, hogy beszámoljon ezekről a terapeutának. A terapeuta ekkor választási lehetőséget kínál Páciens Pistának arra, hogy gyomlálja ki a haszontalan, káros, téves és ártalmas parancsokat, és csak a hasznosakat, az értelmeseket tartsa meg magában. Még jobb, ha rá tudja bírni Pistát arra, hogy szép szóval, barátságban váljon le a szüleiről, és induljon tiszta lappal (meg kell jegyez-nünk, hogy az efféle “barátságos” leválásokat, mint minden válást, sokszor egy “mérges” fázis előzi meg – még akkor is, ha a végső szakasz valóban barátságosra sikeredik). Mindez azt jelenti, hogy Pistának engedélyt kell adni arra, hogy többé ne engedelmeskedjen a Szülői utasításoknak, ám ezt ne lázadás útján, hanem autonóm lelki alapállásból legyen képes megtenni. Engedélyt kell kapnia, hogy ne a sorskönyvét követve, hanem szabad elhatározásból hozza meg élete főbb döntéseit.

E helyzet megkönnyítésére kézenfekvően kínálkozik, hogy a válság idejére különféle nyugtatókat és szorongásoldó tablettákat adjunk a páciensnek. Ezek elnémítják a Szülői hangokat, javítanak a Gyermeki lelkiállapotán, melynek révén a páciens “jobban érzi magát”. A tabletták alkalmazásának azonban több hátránya van. Először is, a gyógyszerek a teljes személyiséget letompítják, s így a páciens Felnőttjének hatékonyságát is csökkentik. Nyugtatók hatása alatt nem tanácsos például autót vezetni sem. Másodsor, a tabletták megnehezítik a pszichoterápiát, pontosan azért, mert hatásuk alatt a Szülői hangok kevésbé tisztán hallhatóak, s a sorskönyvi utasítások “ködbe burkolóznak”. Harmadszor pedig, igaz ugyan, hogy a terapeuta által adott engedélyek ilyen állapotban könnyebben végrehajthatóak, lévén hogy a Szülői tiltások veszítenek erejükből, ám a gyógyszerhatás elmúltával a Szülői énállapot teljes vértetben visszatér, és bosszúszomjasan ráronthat a Gyermekire, amiért a “távollétében” lázadásra és szabadosságra vetemedett.

C · AZ ENGEDÉLY DINAMIKÁJA

A tranzakcióanalízis módszere azon a feltételezésen alapszik, hogy a szavak és a gesztusok anélkül is kifejtik terápiás hatásukat, hogy a pácienssel a kézfogáson kívül egyéb testi érintkezésre volna szükség. Amennyiben a tranzakcióanalitikus mégis úgy véli, hogy páciensének szüksége van testi kontaktusra, akkor táncklubba, “érzéki tudatosságfejlesztő tanfolyamra” vagy “engedélytanfolyamra” küldi. Ez utóbbi abban különbözik az előzőektől, hogy tranzakcióanalitikusan képzett emberek vezetik, akik nem a saját elgondolásaik szerint, hanem a terapeuta instrukciói alapján foglalkoznak a pácienssel. Ha például a tranzakcióanalitikus úgy gondolja: “Ennek a páciensnek elfogadó ölelésre van szüksége, ám én nem fogom ölelgetni. A jól tervezett terápia keretében azonban engedélytanfolyamra küldöm, azzal a

céllal, hogy ott tapasztalja meg az ölelés hatását.” Vagy: “Ennek a páciensnek kicsit fel kellene lazulnia. Ezért jó volna, ha többet táncolna, és több személyes kapcsolata volna másokkal. Én azonban nem vezetek táncanfolyamot, ezért engedélytanfolyamra küldöm, azzal az előírással, hogy táncolnia kell.”

Az engedélytanfolyamok csoportos foglalkozások, ahol senki sem ölelgetnek egyenként, és senki sem vesz egyéni táncórákat. Minden páciens egyszerre teszi ugyanazt, ám a tanár ügyel arra, hogy egyformán figyeljen mindenkire. (A lényeg, hogy nem *mu-szaj* mindenkinek ugyanazt a dolgot tennie egy időben. A tanár csupán javaslatokat tesz, s ki-ki szabadon eldöntheti, részt vesz-e a közös mókában. Ez is az engedély részét képezi. A legtöbben mégis élvezik a dolgot, hiszen olyasmiben van részük, amit gyermekkorukban nem kaphattak meg.)

Dr. Q. maga is részt vett ilyen engedélytanfolyamon, hogy megnézzé, milyen is ez az élmény, mit tanulhat ott. Amikor az instruktor így szólt: “Mindenküljön le a padlóra”, Dr. Q. fejében megszólalt egy hang: “A Gyermekim és a Felnöttem elfogadják azt az utasítást, hogy üljek le a padlóra”, s így le is ült. Hol volt ekkor Dr. Q. Szülóije? A Felnötte és a Szülóije korábban megállapodtak, hogy hagyják a Gyermekit, hadd cselekedjék szabadon a kedve szerint – ám azt is “megbeszélték”, hogy a Felnöt a háttérből vigyáz arra, nehogy “túl messzire menjenek a dolgok”, ti. szexuálisan. A Gyermek valóban érzett némi szexuális izgalmat, ám mégsem volt szükség a Szülói közbelépésére, hiszen a Felnöt uralni tudta a helyzetet. Minderre csak azért tértünk ki, hogy bemutassuk az engedélytanfolyam működését.

Mivel a rorskönyv analízis legfőbb terápiás beavatkozása maga az engedélyadás, nem árt tudnunk, hogyan is működik a dolog, és igyekeznünk kell minden alkalmat megragadni arra, hogy megfigyelhessük működését a különböző élethelyzetekben.

Ha Jancsi egyszer már megkapta a Szülóijétól az engedélyt valamely dolog megtételére, akkor nincs többé szükség a régi belső párbeszédre. Az engedély olyan, mint a jogosítvány. Ha

egyszer a kezünkbe kapjuk, nem kell állandóan engedélyt kérnünk a hatóságoktól, hogy beülhessünk az autónkba. A “szervek” csak akkor hallatnak magukról, ha megsértjük a szabályokat, vagy balesetet okozunk. Némely szülő persze sohasem szokik le arról, hogy gyermeke életében kurkásszon, és mindig mindenről tudni kívánjon. Az ilyen Szülővel élő emberek egész életükben roppant gátlásosak és ügyetlenek maradnak.

Ha valaminek a megtétele tiltás alá esik, a belső dialógus mindig megindul, ha a személy mégis úgy dönt, hogy megteszi a tiltott dolgot. A Szülői aktivizálódik, és a kemény sorskönyvben azt kiáltja: “Nem!” A közepes erősségűben megszólal, hogy “Vigyázz!”, az enyhébben pedig jóindulatúan figyelmeztet: “Miért akarsz megtenni *ezt* és *ezt*?” – pontosan ugyanúgy, ahogyan a valódi szülők teszik a valódi életben. Ekkor az a furcsaság történik, hogy minél több energiát mozgósított a Gyermeki a dolog megtétele érdekében, annál több energiát csapol le tőle a Szülői annak érdekében, hogy korlátozhassa őt. Minél több energiával tiltakozik a Gyermek, annál energikusabb lesz a Szülő! Hogyan lehetséges egyáltalán, hogy a Gyermeki ilyen körülmények között bármit is képes legyen megtenni? Ha egy kívülálló azt mondja: “Engedd, hogy megtegye!”, akkor a Szülői gyanút fog, és még energikusabban fog fellépni, míg végül a Gyermekinek szinte semmi esélye sem marad. A kívülálló azonban – bátorítás vagy kényszer formájában – pluszenergiát is nyújthat a Gyermekinek, aki aztán felkerekedik, és végül mégiscsak megteszi a “tiltott” dolgot. Ezt követően azonban újra színre lép a még mindig aktív és energikus Szülői, és bekövetkezik a “lelki másnaposság” jelensége. Ez pontosan ugyanaz, mint az alkoholisták esetében a másnap reggeli macskakaj, a fizikai rosszulléttel kísért bűnösségérzés, az önvád áradata – mindez büntetés azért, mert a Gyermeki túl nagy szabadságot élvezett.

Ez a helyzet a gyenge lelki energiamegszállásban részesülő, inaktív Felnőtt esetében. Valójában a Felnőtt az egyetlen olyan erő, amely hatékonyan közbeavatkozhat a Szülő és a Gyermeki

vitájában, s ezt mindenfajta terápiás beavatkozásnak szem előtt kell tartania. Úgy tűnik, hogy a Felnőtt engedélyt kaphat kívülről, hogy mobilizálja a saját energiáit, vagy képes külső forrásból feltöltődni. Ekkor kerül olyan pozícióba, hogy a Szülő és a Gyermeki közé álljon. Lefoglalja a Szülőit, s így a Gyermeki szabadon járhat-kelhet, amerre kedve szottyán. Ha a Szülői később tiltakozik, a Felnőtt még mindig energikus és erőteljes marad, s szembeszállhat vele.

A Szülői és a Gyermeki közötti viszony fordítva is működik. A Szülői nemcsak elrabolhat energiát a Gyermekitől, hogy azt ellene fordítsa, hanem át is adhat neki, hogy tettekre sarkallja. Ilyenformán a “rossz” Szülői nem csupán irányítás révén teszi “rosszá” a Gyermekit, hanem úgy is, hogy energetizálja abban az esetben, ha rossz dolog elkövetését várja tőle. E helyzetet jól Ismerik azok a skizofrének, akik a tranzakcióanalízis “újraszülőstítési” eljárása révén gyógyultak meg.⁶ Az újraszülőstítésben a Felnőtt is szerephez jut, mégpedig azáltal, hogy kész szembeszállni az átmenetileg kiiktatott Szülőivel, ha az suttyomban visszatérne, hogy újra terrorizálja a Gyermekit.

Már említettük, hogy vannak pozitív engedélyek vagy jogositványok, melyek révén a terapeuta azt mondja a Felnőttnek: “Engedd, hogy megtegye!”, és vannak negatív engedélyek vagy megváltó parancsok, ahol a felszólítás úgy szól, hogy “Többé ne kényszerítsd, hogy megtegye!”.

A döntő terápiás lépés tehát az, hogy mindenképp a páciens Felnőttjét megnyerjük az ügy számára. Ha a terapeuta és a Felnőtt egyezsége jutnak és szövetséget kötnek, akkor együttesen léphetnek fel a Szülői ellen, és kiadhatják a Gyermekinek az engedélyeket: vagy pozitívat, melyben megengedik neki, hogy valami addig tiltott dolgot megtegyen, vagy negatívat, melynek révén a Gyermeki fellázadhat a Szülői provokációk ellen. A krízis elmúltával Pista Gyermekijének még mindig szembe kell néznie a teljes fegyverzetben előtte álló Szülőivel. A pozitív engedély esetében (“Orgazmust élhetsz meg a férjeddal, ha akarsz”) elő-

fordulhat, hogy a szeretkezés végeztével a Gyermeki kimerül, és túlságosan legyengül ahhoz, hogy megvédje magát a büntető Szülőivel szemben. A negatív engedélyt követően (“Nem kell le-részedned ahhoz, hogy bebizonyítsd, hogy férfi vagy!”) a Gyermeki feszült, dühös és sértődött módon reagálhat arra, aki az engedélyt kiadta számára. Ebben a frusztrált és sérülékeny állapothoz ugyancsak védtelenné válik a gúnyosan kötekedő Szülőivel szemben. Mindkét engedély esetében ez az a pont, amikor a terapeuta elérhető kell hogy legyen, hogy megvédhesse a páciens Gyermekijét a Szülői részéről érkező megtorló vagy gúnyos utóhatásoktól.

A hatékony terápia három alappillére tehát az Erő, az Engedély és a Védelem.⁷ A terapeuta engedélyt ad a Gyermekinek arra, hogy ne engedelmessé váljon többé a Szülői gátló parancsoknak és provokációknak. Hogy ezt hatékonyan megtehesse, erősnek kell lennie: nem mindenható, de elég erős ahhoz, hogy tárgyalóképes legyen a Szülőivel szemben. Az is szükséges, hogy a páciens Gyermekije is elhiggye, hogy a terapeuta elegendő erővel rendelkezik ahhoz, hogy megvédje őt a Szülői haragjától.

A harmadik fejezetben említett Della esete igen jól illusztrálja e három alapelv alkalmazását. (Emlékszünk, Della néha lerészegedett állapotban elkóborolt otthonról, s a legkülönfélébb bonyodalmakba keveredett.)

(1) Della: “Ha nem hagyom abba ezt, akkor tönkreteszem önmagamot és a gyermekeimet” (Felnőtt).

(2) Dr. Q.: “Ez így igaz” (kapcsolatfelvétel Della immár aktív Felnőttjével). (3) “Tehát engedélyre van szüksége, hogy abba-hagyhassa az ivást.”

(2) “valóban” (Felnőtt).

(6) “Helyes!” (4) “Tehát hagyja abba az ivást!” (Della Gyermekijéhez címzett Szülői közlés.)

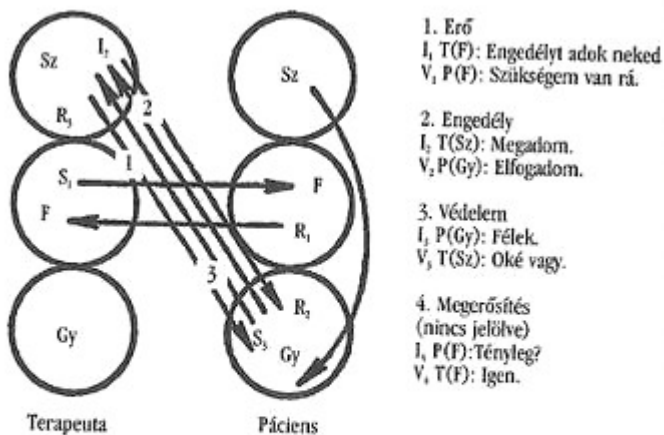
(5) “Mit csináljak, amikor megint feszültté válok?” (Della Gyermekijének kérdése.)

(5) “Hívjon fel engem telefonon” (Felnőtt eljárás).

Della meg is tette mindezt, mégpedig nagyon jó eredménnyel. A folyamat a következő tranzakciókból áll: (1) Szólítsuk meg a Felnőttet, vagy várjunk, amíg magától is aktívvá válik. (2) Lépünk szövetségre a Felnőttel. (3) Terjesszük elő a tervünket, és győződjünk meg arról, vajon a Felnőtt egyetért-e vele. (4) Ha minden rendben van, adjunk engedélyt a Gyermekeinek, hogy ne engedelmeskedjen a Szülőknek. Ezt világosan, egyszerű felszólító módban tegyük, s ne alkalmazzunk olyan fordulatokat, hogy “ha”, “és” vagy “de”. (5) Biztosítsuk a Gyermekeit arról, hogy megvédjük az esetleges következményektől. (6) Erősítsük meg az eddigieket azzal, hogy még egyszer meggyőzzük a Felnőttet az eljárás helyességéről. Meg kell jegyeznünk, hogy a fenti eljárás Dr. Q.-nak már a második kísérlete volt arra, hogy engedélyt adjon Dellának. Az első alkalommal a Felnőtt helyett Della Gyermekeje válaszolt: “Igen, de mi lesz, ha megint feszültté válok, és legyőzhetlen ivási kényszerem támad?” Amint Dr. Q. meghallotta a Gyermeki “de”, “ha” és “és” kiszólásait, azonnal tudta, hogy az engedély nem fog működni. Ezért abbahagyta az egész akciót, és más terápiás eszközhöz folyamodott. Ez alkalommal Della így fogalmazott: “Mit csináljak, amikor megint feszültté válok?” Mivel ebben a mondatban nem szerepelt egyetlen “ha”, “és” és “de” sem, Dr. Q. úgy gondolta, Della immár készen áll a valódi változásra. Az engedély is hatékony volt, mivel Dr. Q. sem használt “há” -kat, “és” -eket és “de” -ket. Vegyük észre azt is, hogy a terapeuta nem a számozás sorrendjében alkalmazta az engedélyadás lépéseit, hanem az adott helyzethez igazította a beszélgetés menetét.

Összefoglalva: (1) Az Engedély nem más, mint jogosítvány olyan viselkedésmódok abbahagyására, amelyeket a Felnőtt már fel akar adni, illetve valamely negatív viselkedés alóli mentesítés. (2) Az Erő a szembeszálláshoz szükséges hatalom. A “ha” és a “de” szócskák alkalmazása nem győzi meg a Gyermekeit az Erő jelenlétéről. Nem megfelelő továbbá az olyan Engedély sem,

amely a “ha” szócskát feltétel vagy fenyegetés formájában tartalmazza. Ha az Engedély feltételhez kötődik, minősítés részét képezi, vagy a “de” szócska révén bármiképpen korlátozást szenved, az megint csak nem helyes. (3) A Védelem annyit jelent, hogy e fázis során a terapeuta elérhető legyen a páciens számára, és szükség esetén újra és újra demonstrálja számára az Erőt. A védelmező erőt a terapeuta hangleadése éppúgy képes közvetíteni, mint szavainak tartalma.



Az engedélytranzakció
18. ábra

A 18. ábra a hatékony engedélyadás három lépését mutatja. Az első vektor (FF) a Felnőttel való kommunikáció megindulását jelzi. A második vektor (SzGy) magát az engedélyt mutatja, a harmadik (SzGy) pedig azt, hogy a terapeuta védelmet nyújt a páciens Gyermekijének a Szülő tiltakozása ellen.

A félénk terapeuta éppannyira hatékony a mérges Szülői ellenében, mint a félénk cowboy a dallasi rodeón. Ha a betörni

kívánt vadló leveti a hátáról a terapeutát, a hely, ahol nyekkenve landol, nem más, mint a páciens Gyermekije, és találja ki a kedves Olvasó, vajon kettejük közül melyikük töri ki a nyakát.

D · GYÓGYULÁS VAGY JAVULÁS?

Herbert O. Yardley⁸ leírja, milyen hosszadalmas, fárasztó és reménytelennek tűnő feladatot jelentett az 1. világháború során, amikor egy japán nyelvű titkos üzenetet próbáltak megfejteni anélkül, hogy egyetlen szót is tudtak volna japánul. Yardley egyik munkatársa a következő álmot látta:

“Sétálok a tengerparton, hátamon egy nagy zsák kavicsot cipelek, és már-már összeesem a fáradtságtól. Némi megkönnyebbülést hoz számomra az alábbi jelenség: valahányszor olyan kavicsra bukkanok a parton, amelyik pontosan ugyanolyan, mint a zsákomban található kavicsok egyike, attól az egytől megszabadulok.”

E szép álom jól mutatja, hogy a kód szavankénti megfejtésének sziszifuszi munkája miképpen fordult át képi megjelenítésbe az álom során. Azt is jól illusztrálja, milyen az, ha “a páciens javulást mutat”. A sorskönyv-analitikus átvágja a hátizsák szíjját, hogy a páciens ledobhassa az egészet, és olyan gyorsan megszabaduljon tőle, amilyen gyorsan csak tud. Kétségtelen, hogy a “kavicsról kavicsra” történő terápia roppant önbizalmat ad a terapeutának, hiszen minden pillanatban pontosan tudja, éppen melyik kavicsal foglalkozik. Ám a sorskönyv-analitikus még nagyobb önbizalmat érez, amikor megtalálja, hol szükséges és hol lehetséges elvágni a nagy batyu tartószíjait. Semmi sem vész el attól, ha a páciens nagyot szusszanva a földre dobhatja a zsákot, hiszen pszichoanalitikus módjára még akkor is melléje lehet telepedni a földre kavicsot válogatni, amikor már jobban van! A „javulgassunk-javulgassunk” felfogású terápia szlogenje az, hogy “Nem lehetsz jól mindaddig, amíg egyetlen kavics is van a

zsákodban”, a “Gyógyuljunk meg” felfogású kezelés pedig azt mondja: “Előbb legyél jól, aztán majd kianalizálunk, amennyiben egyáltalán még érdekel a dolog”.

Ez hasonló a gordiuszi csomó problémájához. Sokan próbálták kibogozni a csomót, hiszen a prófécia úgy szólt, hogy aki nek ez sikerül, az lesz Ázsia ura. Jött Nagy Sándor, és karddal kettévágta a csomót. A többiek felháborodva tiltakoztak, hogy ez nem ér, ilyen könnyen tilos, ez a probléma túlegyszerűsítése, tessék előbb szenvedni egy kicsit. Nagy Sándor vállat vont, és füttyörészve továbbvonult Ázsia szívébe.

Más metaforával azt mondhatjuk, a terapeuta lehet botanikus vagy mérnök. A botanikus lehajol a kiszáradt préri aljnövényzetéhez, és megvizsgál minden egyes tikkadt bokrot, ványadt fűcsomót, kókadtt fűszálat annak érdekében, hogy megtudja, mi folyik ott lenn. Az éhes farmer eközben ekképp panaszodik: “De hát nekünk kell az a föld, hogy termelhessünk rajta.” “Hosszú-hosszú időbe telik még az – csóváltatja a fejét a botanikus –, ezt a dolgot nem lehet siettetni.” Jön a mérnök, és így szól: “A pokolba a sok gizgazzal! Öntözőcsatornákat ásunk, felszántjuk a földet. Idevezetjük a folyó vizét, víztározót építünk, és nincs többé éhezés.” Ha azonban az “éhes farmer” helyett a “szeretetre éhes” páciens lép a képbe, ő így nyafog: “Ó, én szeretem ezeket a kókadtt fűszálatokat, mindent, ami csak itt terem, és inkább éhezem mindaddig, amíg át nem vizsgáltunk minden, növénykét külön-külön.” A botanikus a “haladás” embere, a mérnök a “megoldásé” – már ha a páciens engedi. Ezért mondják, hogy a botanika tudomány, a mérnökség pedig a dolgok megváltoztatásának módja.

1 Breuer, J. és Freud, S. *Studies in Hysteria*. Nervous and Mental Disease Monographs, New York, 1950, pp. 14-31.

2 Federn, P. *Ego Psychology and the Psychoses*. Basic Books, New York, 1952. 4. fejezet.

3 Freud, S. *The Interpretation of Dreams*. The Macmillan Company, New York, 1915.

4 Perls, F. S. *Gestalt Therapy Verbatim*. *Loc. cit.*

5 Moreno, J. L. "Psychodrama." In: *American Handbook of Psychiatry*, Vol. 2., Basic Books, New York, 1959.

6 Schiff, J, et al. "Reparenting in Schizophrenia." *Transactional Analysis Bulletin*, 8:45-75. 1969. július.

7 Crossman, P. "Permission and Protection." *Transactional Analysis Bulletin*, 5: 152. 1966. július.

8 Yardley, H. O. *The American Black Chamber*. Bobbs-Merrill Company, New York, 1931.

HUSZADIK FEJEZET

Három esettörténet

A · ANGÉLA

Angéla a harmincas éveinek elején járó háziasszony volt, akit Dr. Q. nagyon régóta ismert – már jóval azelőtt, hogy életét a sorskönyvanalízisnek szentelte volna. A terápiába érkeztekor Angéla félénk, magányos, csetlő-botló lény benyomását keltette. Mintha egy angyal szállt volna alá, aki Angéla testébe költözve belátta volna enyhe tévedését. Angélának kevés ismerőse volt, és még kevesebb barátja. Iskolaévei alatt fölényesen és gúnyosan bánt a fiúkkal, ami határozottan elijesztett tőle mindenkit. Ráadásul még kövér is volt szegény.

Angéla első terápiája a strukturális analízis alapjaira szorítkozott. Megtanult pár dolgot a játszmákról és a sorskönyvekről, s ez felhozta őt annyira, hogy férjhez ment, és szült két gyermeket. Öt évvel később azért tért vissza, mert nehézségei támadtak a társas életében, és úgy vélte, nem elég rendes a férjével. Az zavarta például, hogy ha társaságba mentek, mindig sokat ivott, hogy ellazuljon, s ez néha olyan jól sikerült, hogy ledobálta magáról a ruhát, és meztelenül táncolt az asztalon. A második alkalommal annyit javult, hogy már képes volt arra, hogy ne igyon túl sokat ilyen alkalmakkor. Továbbra sem érezte jól magát az emberek között, de ekkorra már viszonylag jól tudta palástolni a zavarát, s úgy gondolta, meg is elégszik ennyivel.

Újabb öt év telt el, s Angéla megint visszatért – azzal a szent elhatározással, hogy ezúttal nem csupán “javulni fog”, hanem meg is gyógyul. Öt csoportülés és két egyéni beszélgetés után

újabb egyéni konzultációt kért. Besuhant a rendelőbe, tett egy félmozdulatot, mintha be akarná csukni maga mögött az ajtót, – majd leült. Dr. Q. becsukta az ajtót, és ő is helyet foglalt. Az alábbi párbeszéd indult meg kettejük között:

Angéla: “Gondolkoztam azon, amit múlt héten mondott nekem. Azt, hogy fel kellene nőnöm végre. Ezt már korábban is mondta, de valahogy nem hallottam meg. Most azonban a férjem is engedélyt adott arra, hogy felnőjek.”

Dr. Q.: “Én sohasem mondtam, hogy nőjön fel. Soha senkinek sem mondtam ilyesmit. Én csak azt mondtam, hogy magának engedélye van arra, hogy nő legyen, s ez egészen más dolog. A felnövés csupán javulást jelent, nőnek lenni pedig annyit tesz, hogy a Felnőttje veszi át a dolgok irányítását, és maga meggyógyul.”

Angéla: “Hát igen, a férjem azt mondta, hogy amikor összeházasodtunk, akkor arra volt szüksége, hogy függjek tőle, de most már nem igényli ezt egyáltalán, így hát megadta az engedélyt arra, hogy felnőtt nő legyek.”

Dr. Q.: “Mitől lett hirtelen ilyen okos a férje?”

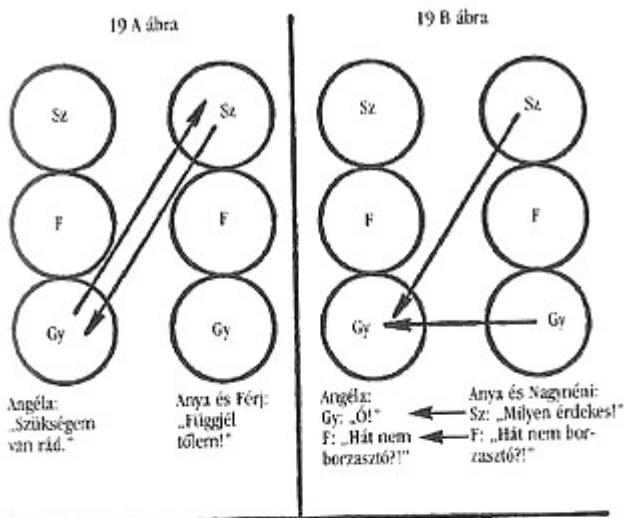
Angéla: “Attól, hogy – legalábbis lélekben – ő is itt volt velem a terápián. Otthon mindig megbeszéljük, mi történik itt, és ebből ő is sokat tanult, és most már mindent megért.”

Dr. Q.: “A maga édesanyja volt ugyanolyan, mint a férje. Őneki ugyanerre volt szüksége.”

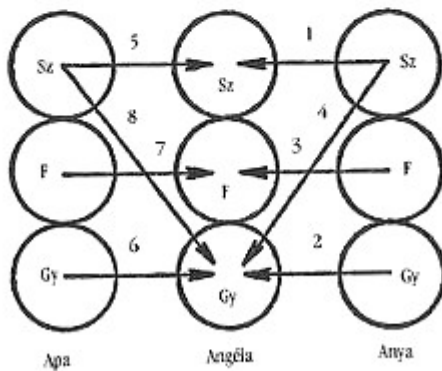
Angéla: “Ez pontosan így van. Neki szüksége volt arra, hogy én függjek tőle.”

Ez gondolkodóba ejtette Dr. Q.-t, hiszen arról volt szó, hogy az anya Szülőije adott utasítást Angélának, azt mondta neki, hogy függjön tőle, s ezt a “parancsot” vitte tovább Angéla a házasságába. Ha azonban a sorskönyvelmélet helyes, akkor az anya Gyerme kijéből is kellett jönnie egy szabályzónak. Míg Dr. Q. ezen elmélkedett, Angéla témát váltott:

Angéla: “Később maga folyton a fenekemről beszélt, és most már tudjuk, hogy valami történt a fürdőszobában, amire képtelen voltam visszaemlékezni.”



19 C ábra



Angéla sorskönyvi mátrixa
19. ábra

Dr. Q.: “A legmindennaposabb jelenetre gondolok. A kislány betotyog a nappaliba, ahol ott ül az anya a barátaival. Ekkor hirtelen lecsúszik a kislány pelenkája, és mindenki felkiált: “Hát nem aranyos?”“

Angéla: “Igen, pontosan ez történt velem.”

Dr. Q.: “És amikor a kiskölyök iszonyú zavarba jön és elvörösödik, talán még a fenéke is elvörösödik szégyenében, az még szörnyűbbé teszi a dolgot, hiszen ekkor már mindenkit érdekel a jelenet, és felkiáltanak: “Na nézd csak! Hát ez aztán tényleg tündéri, hohóhó!”“

Angéla: “Igen, pontosan így érzek.”

Dr. Q.: “Ennek köze lehet ahhoz, amikor levetette a ruháját a partin. Ez az egyik módja annak, ahogy maga megpróbál közel kerülni az emberekhez.”

Ekkor Dr. Q. felrajzolta a táblára a 19 A ábrán látható diagramot. (A tranzakcióanalitikusok mindig tartanak egy táblát a teremben, hogy szükség esetén efféle diagramokat rajzolhassanak rájuk.)

Dr. Q.: “Ez a diagram a maga Gyermeke és a férje Szülője közötti kapcsolatot mutatja. Ez ugyanaz, mint amikor maga felnőtt. A maga édesanyjának a Szülője is azt kívánta, hogy maga függjön tőle, a maga Gyermeke pedig beleegyezett ebbe. Láthatja tehát, hogy – legalábbis a házasságuk egy részében – a férje a maga mamájának a helyébe lépett.”

Angéla: “Ez igaz. Azért mentem hozzá, mert pont olyan, mint a mamám.”

Dr. Q.: “Igen ám, de valamiképpen a maga mamájának a Gyermeke is benne van a dologban.”

Angéla: “Ó igen. Anyám mindig nevetett, amikor valami zavarba ejtő dolog történt velem, vagy amikor a nővéreim meg én olyasmit csináltunk, amit ő gusztustalannak vagy undorítósnak tartott. Ekkor mindig felkiáltott: ‘Hát nem borzasztó?’“

Dr. Q.: “Nagyon fontos volna tudnunk, vajon előbb nevetett és mosolygott, és csak aztán kiáltotta, hogy 'Hát nem borszasztó?', vagy ezt mondta előbb, és csak aztán mosolygott.”

Angéla: “Ó, úgy érti, előbb engedte kifejeződni a Gyerme kijét, és aztán bocsánatot kért a Szülőijétől, vagy előbb a Szülőijével beszélt, és csak aztán engedte megnyilvánulni a Gyerme kijét?”

Dr. Q.: “Pontosan.”

Angéla: “Értem, mire gondol. Nos – előbb nevetett.”

Dr. Q.: “Ó, hát akkor azt akarta, hogy maga tegye meg mind- azt, amit ő nem mert, ez megkacagtatta a Gyerme kijét, de aztán bocsánatot kellett kérnie a Szülőijétől. Pont ugyanezt teszi maga is: állandóan mentegetőzik a Szülőije előtt. Mindenféle gusz- tustalanságot magára vállal az anya helyett, majd folytonosan azt kérdezi: 'De mihez kezdjek a büntudatommal?' Mintha a mamája Gyerme kije mindenfélébe beleheccelné magát, csak hogy azután az ő Szülőije beledöngölhesse magát a földbe.”

Angéla: “Igen, tudom. De hát mihez kezdjek a büntudatom- mal?”

Dr. Q.: “ Hagyj a el a mamáját. Törődjön a saját dolgával. A saját problémáit oldja meg ahelyett, hogy a mamája bábja legyen. Hadd csinálja ő a saját kis disznóságait, és ha ettől büntudata támad, az legyen az ő problémája.”

Angéla: “A nagynéném ugyanebben a cipőben járt.”

Dr. Q.: “Most akkor teszünk egy nyilat a diagramra, ahol a maga mamájának a Gyerme kije arra bátorítja a maga Gyerme- kijét, hogy butaságokat csináljon (19 B ábra). Ekkor az ő Gyerme kije örül és mosolyog, majd jön az ő Szülőije, és így szól: 'Hát nem borszasztó?' Valami azonban még mindig hiányzik. Valahol a maga papája is benne kell hogy legyen a történetben.”

Angéla: “Én tudom, hogy jön bele. Mindig azt mondta, hogy én gyáva vagyok, és nem merem megtenni a dolgokat. Azt mondta, hogy ő is gyáva. Amikor beteg volt, és fájdalmai voltak, mindig csak nyöszörgött, és azt mondogatta: 'Gyáva vagyok, nem bírom ki.'”

Dr. Q.: “Ó. Akkor most ezt is beleírjuk a sorskönyvi diagramba (19 C ábra). Úgy képzelem, hogy fent a Szülőije azt mondta magának, legyen bátor, ám a Gyermeki azt súgta, hogy végül úgymint mindketten gyávának bizonyulnak. És mit mond a mamája itt felül?”

Angéla: “Légy jó kislány, és akkor mindenki szeretni fog téged.”

Angéla fő panasza az volt, hogy félt az emberektől. Mivel fogalma sem volt, hogyan beszélgesse idegenekkel, inkább otthon maradt a gyermekeivel, és nem járt társaságba. A szülei is hasonlóan szorongóak és nehézkesek voltak a társas kapcsolatok terén. A sorskönyv mindhárom tényezőt figyelembe veszi (19 C ábra).

1. SzSz: *Az anyja Szülőije azt mondja: “Légy jó kislány!”* (Előírás).

2. GyGy: *Az anyja Gyermekije azt mondja: “Csinálj csúnya és zavarba ejtő dolgokat!”* (Provokáció).

3. FF: *Az anyja Felnőttje megmutatja Angélának, hogyan kell a társas életben bumfordinak és gyávának lenni* (Program vagy Mintázat).

4. SzGy: *Az anyja Szülőije megdorgálja Angélát, amiért csúnyán viselkedett* (Tiltás).

5. SzSz: *Az apa Szülőije azt mondja: “Légy bátor!”* (Előírás).

6. GyGy: *Az apa Gyermekije azt mondja: “Mindketten gyávák leszünk”* (Csábítás).

7. FF: *Az apa Felnőttje megmutatja Angélának, hogy kell gyávának lenni* (Program vagy Mintázat).

8. SzGy: *Az apa Szülőije megfeddi Angélát, amiért gyáván viselkedett* (Tiltás).

Angéla esetében a sorskönyvi utasítások egyenlően oszlanak meg a két szülő között. Mindketten megmutatják neki, hogyan legyen gyáva, s mindketten büntudatot keltenek benne. Így hát senki sem támogatja őt, amikor fél, és senkihez sem fordulhat

vigaszért, ha büntudata támad. Ezért érzi magát magányosnak. Anyja Gyermekije azonban kikapós természetű, így Angélának van engedélye arra, hogy furcsa dolgokat műveljen, például több ember előtt ledobálja a ruháit – hiszen tudja, hogy anyja úgy gondolja (vagy legalább egy alkalommal úgy gondolta), hogy ez kedves és aranyos cselekedet. Aztán Angéla később szenvedhet, amikor mindkét Szülőije megdorgálja ezért.

Angéla: “Tudja, most először, e diagram révén értettem meg, mit csinált az apám, holott erről korábban már beszéltünk. De most már tényleg értem.”

Dr. Q.: “Hát ez roppant sok egyetlen ülés során.”

Angéla: “Vagyis... részben értem, de van, amit még át kell gondolnom...”

Dr. Q.: “Igen, sőt lehet, hogy a jövő alkalomra sem érti meg teljesen, de ne ijedjen meg, majd újra és újra átbeszéljük.

És még valamit szeretnék mondani magának. Láttuk, hogy a maga Gyermekije mindig akcióba lendül, csak hogy aztán a Szülőije büntudatot keltsen magában. S azt is láttuk, hogy a mamája mindig gyermeki pozícióban tartotta magát, akárcsak a férje, hiszen mindkettejüknek szüksége volt erre. Maga tulajdonképpen olyan volt, mint egy bábu az ő sorskönyvükben. Ám gyanítom, hogy legalább ötven százalékban maga is hozzájárult ahhoz, hogy így maradjanak a dolgok. Kérdés, hol szerepel a maga Felnőttje a képben?

Megjegyezném még, hogy amikor ma bejött ide, csak félig csukta be maga mögött az ajtót. Sem nem hagyta nyitva, hogy én csukjam be, sem maga be nem csukta.”

Angéla: “De hát ez a maga ajtaja.”

Dr. Q.: “De a maga terápiaja. Mit gondol, miért van nekem ajtóm?”

Angéla: “Azért, hogy a váróteremben ne tudják kihallgatni, amit én mondok.”

Dr. Q.: “Nos, szeretné, ha hallgatóznának?”

Angéla: “Hihihi. Talán igen.”

Dr. Q.: “Ez a maga órája, s ebben az értelemben az ajtó is a magáé.”

Angéla: “Igen, de ez mégiscsak zavarba hoz engem.”

Dr. Q. erre nem felelt. Gondolkodóba esett. Ha Angéla egyenes volna és bízna benne, akkor vagy bejönne, és becsukná maga mögött az ajtót, vagy megengedné, hogy Dr. Q. csukja be. De minthogy Angéla csupán “egy fél Felnőttel” rendelkezett, az ajtót is csak félig csukta be. A társas szinten arról van tehát szó, hogy Angéla nem érzi magát eléggé nőnek ahhoz, hogy a férfiak udvariasságára hagyatkozzék, ám ahhoz is túl zavart, hogy ön-maga nézzen a saját dolgai után – így hát kompromisszumot köt. “Jó kislány módjára” megtette a gesztust, ám “majdnem nő módjára” átengedte a dolog megtételét Dr. Q.-nak. A pszichológiai szinten másról volt szó. Angéla szégyellt volna felszólalni a csoportban, a Gyermekije azonban szívesen vette, sőt akár remélte volna, hogy a félig nyitott ajtón át kihallgassák a szavait – különösen akkor, ha valójában senki sem ült a másik szobában, aki kihallgathatta volna őt. Mindez a “Most kitárulkozom” című játszma körébe tartozik, de erről majd máskor. Mára már eleget tanult Angéla. Dr. Q. végül megszólalt:

Dr. Q.: “Nos hát, ezen a ponton lép a maga Felnőttje a képbe: amikor elhatározza, becsukja-e az ajtót vagy sem. Erről majd a jövő héten beszélünk. Viszlát ugyanebben az időpontban.”

A fenti interjú sok-sok év munkájának betetőzése volt. Amikor annak idején Angéla először jött terápiába, Dr. Q. még vajmi keveset tudott a sorskönyvekről. Most már sokkal többet tudott, és mélységesen érdekelte a téma. Immár Angéla is többet tudott róluk, és már készen állt a gyógyulásra – igaz ugyan, hogy ehhez némi segítséget kapott a férjétől is, aki a háttérben lelkes amatőr sorskönyv-analitikusként működött. A terápiás ülések általában nehezek és terméketlenek voltak: Angéla szeretett megsértődni és vádaskodni, sokszor tett fel megválaszolhatatlan kérdéseket, csak hogy kedvére bosszankodhasson, ha nem kapta meg a

kívánt választ. Ha pedig megkapta, sokszor beindította a “Hát igen, de...” című játszmát. A mai alkalommal Angéla lelkesnek, együttműködőnek és a szokásosnál okosabbnak mutatkozott. Előrehajolt a székében ahelyett, hogy hátrahúzódott volna, és Dr. Q. is ugyanígy tett. Mindketten gyors tempóban beszéltek. Angéla Gyermekeje felfüggesztette a “panaszkodó üzemmódot”, s pusztán javulás helyett a gyógyulásra törekedett. Ezáltal Angéla Felnőttje is előbukkant, készen arra, hogy meghallgassa Dr. Q.-t, és maga is gondolkodjon egy picit. Angéla hajlandó volt a saját apjával foglalkozni ahelyett, hogy Dr. Q.-t istenítette volna apjaként. Ez lehetővé tette, hogy Dr. Q. Felnőttjére hallgasson ahelyett, hogy kritikus Szülőnek tekintette volna őt. “Fa-agyú” páciensből Angéla valódi személlyé alakult át, akinek csupán egy-egy problémája szorult megoldásra (például az “önkifejezés”), de nem teljes egészében ő maga. Angéla egész életében mindig kihúzta magát mindenkől, de ezúttal teljes szívvel jelen volt.

Most először vált alkalmassá arra, hogy szembenézzon sorskönyve testi vonatkozásaival is, melyben a feneke kulcsszerepet játszott. Dr. Q. és Angéla ezután a páciens Piruló Gyermekején keresztül megvizsgálták, a kislány annak idején hogyan ült, hogyan járt, mitől félt, mit akart tenni, és hogyan reagált rá mások Gyermeki énjére. Ez a szint volt a Gyermeki a Gyermekiben, melynek jelentős hányada ugyanaz, mint amit a pszichoanalízis 'tudattalan'-nak nevez. Már csak annyi maradt hátra, hogy közösen kibányásszák a feledés homályából mindazokat a szülői tranzakciókat, amelyek életre keltették Angélában a testének e tájékával kapcsolatos félelmeket és vágyakat. Mindezt gondos Felnőtt és terápiás ellenőrzés alatt tették, hogy Angéla megtanulhassa, hogyan kezelheti mindazokat a zavarba ejtő és veszedelmes érzéseket, amelyek általában a lángoló fenekekhez kapcsolódnak.

B · VIKTOR

Mialatt Viktor kezelésre járt, kemény játszmákat játszott a főnökével. Az idősödő rinocérosz kedvenc “Most rajtacsíptelek, te gazember!” című játszmájára Viktor “Nézd, milyen keményen próbálkozom” -mal, “Megpróbálom újra” -val és “Rúgj belém”-mel válaszolt. Amikor Viktor már ott tartott, hogy új munkahelyet keres magának, a felesége azt mondta egy közös barátjuknak: “Most újra megpróbálja, és majd meglátja, hogyan alakul.”

– Nem próbálom meg újra – mérgelődött Viktor. – Ezúttal végigcsinálom.

– Csak nem adtad fel a próbálkozási hajlamodat? – kérdezte a barát.

– Nos, hát most megkapta az engedélyt a sikerre – mosolygott Dr. Q., amikor Viktor elmesélte neki a történetet.

– Nem arra van engedélyem, hogy sikeres legyek – replikázott Viktor. – Pusztán csak arra, hogy felhagyjak az örökös próbálkozással.

– És hogy működik a dolog? – kérdezte Dr. Q.

– Úgy, hogy anyám annak idején mindig azt mondta: “Próbálkozz, fiam, és ha nem megy, akkor is majd csak lesz valahogy.” Most, hogy már tudok Marslakó módjára gondolkozni, értem, hogy a Gyermeğim úgy fordította le magának az üzenetet, hogy “Ne légy sikeres, jobb, ha visszamész a mamához”. Ezért hát engedélyre van szükségem, hogy feladhassam a próbálkozást és végre egyszer tényleg sikert érhessek el. Már nagy kisfiú vagyok. Apropos, nem tudná megadni nekem egy-két NewYork-i kollégája nevét?

Valami gondolkodóba ejtette Dr. Q.-t, ám mivel bevett gyakorlat volt, hogy a más városba költöző páciensek megkapták az ottani kollégák nevét, Dr. Q. elővette a noteszát, és teljesítette Viktor kérését.

– Elküldi majd nekik az adataimat vagy... akármit, amit összeírkált rólam?

Dr. Q. ezúttal hallgatott a megérzésére, és így válaszolt:

– Nem, hacsak kifejezetten nem kéri majd.

– De hát miért nem?

– Nos, most, hogy már jól van, feltételezem, nem lesz szüksége további kezelésre. Ha mégis balul ütne ki valami, maga is elmondhatja nekik.

Dr. Q. most már tudta, mi volt a probléma. Viktor kivívta szabadságát a Rinocérosszal szemben, ugyanúgy Dr. Q.-val szemben is, ám a Gyermekejében máris a két New York-i kolléga védőszárnyai alatt érezte magát. Gondolatban már fel is adta újonnan elnyert, nehezen megszerzett autonómiáját.

– Tudja mit? Égesse el a cédulát a nevekkel együtt.

– De hát mindenképpen emlékezni fogok rájuk, úgyhogy ezzel az erővel a tárcámban is tarthatnám a papírt.

– Égesse el.

– Ez rítus – sóhajtotta Viktor.

– Úgy van! Éppen most mondja a Felnőttje a Gyermekejének, hogy áldozza fel a neveket, és cselekedjen a saját feje szerint.

Viktor Dr. Q.-ra pillantott, s a Doktor tudta, mi jár a fejében. (“Megpróbálok.”)

– Égesse el– ismételte Dr. Q.

Viktor elmosolyodott. Az ülés véget ért. Felálltak és kezét ráztak. Viktor terápiája a végéhez érkezett.

C · JUDIT ÉS TAMÁS

Judit és Tamás arra kérték Dr. Q.-t, hogy részt vehessenek az általa vezetett csoportterápián. Korábban már legalább egy évig jártak más tranzakcióanalitikusok által vezetett csoportokba, sőt több “maratoni” terápiás ülésen is részt vettek. Mindketten hátlások voltak ezekért az élményekért, és úgy érezték, ennek révén még közelebb kerültek egymáshoz. Háromévi házasság után

Judit és Tamás egyre bensőségebben szerette egymást. Két gyönyörű gyermekük is született.

– Mikor jártak utoljára csoportterápiában? – kérdezte tőlük Dr. Q.

Tamás Juditra pillantott. Judit rámosolygott, és ő válaszolt:

– Egy évvel ezelőtt fejeztük be.

– És miért akarják újra kezdeni?

– Mert sok mindent jobban kellene csinálnunk – mondta Tamás. – Én például elég sokszor jól érzem magam, de azt szeretném, ha mindig jól érezhetném magam.

– Elég nagyívű célkitűzés – válaszolta Dr. Q.

– Na jó, akkor konkrétabb leszek – folytatta Tamás. – Az a munkám, hogy ritka könyveket adok el. Ez tényleg olyasmi, ami jó kapcsolatkésztséget követel. Mielőtt tranzakcióanalízisbe mentem, el sem tudtam volna képzelni, hogy eladó leszek, de most már azt gondolom, hogy jól csinálom a dolgot. Ám még jobban csinálnám, ha a Felnöttem még stressz idején is a helyzet ura maradhatna. Úgy érzem például, hogy megérett az idő a fizetés-emelésekre. Havi nyolcszáz dollárt keresek, ami több, mint amit korábban bármikor kerestem, és mostanában érkezett el az az idő, hogy a pusztá megélhetésnél kissé többet engedhetünk meg magunknak

Azonban nem könnyű fizetésemelésért folyamodni egy kis üzletben, ahol rajtam kívül mindössze három másik alkalmazott dolgozik. Nem hiszem, hogy a főnököm hajlandó lenne több pénzt adni nekem. De hát jól értek a szakmámhoz, és tudom, hogy hatékonyan dolgozom. Két éve még fel sem merült volna bennem ilyesmi, de most már ki merem mondani. Azt szeretném, ha a Felnöttem állandóan a labdán tartaná a szemét, és nem fordulna elő olyasmi, hogy a kritikus pillanatban előbukkan a Gyermekim, és játszmákat indít be. Azt is jó volna tudnom, mire készül a főnököm, mert időnként ő is eljátssza a kisded játékait. Szóval, vagy elügyetlenkedem a dolgot, és úgy kérek fizetésemelést, hogy a végén nem kapom meg, aztán beguru-

lok, és az semmi jóra nem vezet, vagy belemegyek a főnököm játszmáiba, és attól megint csak nem lesz több a pénzem. Ezért kellene segítség.

Valójában arra volna szükségem, hogy egy kicsit még dolgozzunk a sorskönyvemen. Apám alkoholista volt, anyám meg a kezére játszott, úgyhogy életem mélyén mindig ott pislákol a kudarc lángja. Sokszor előfordul, hogy ostobán viselkedem, és szeretném, ha ennek vége lenne. Ezért szeretném jobban megérteni a sorskönyvemet, és szeretnék néhány jó engedélyt kapni. Elég jó szerződésajánlat ez arra, hogy dolgozzon velem?

– Még nem tudom biztosan – mondta Dr. Q. – Van még valami, ami ennél is konkrétabb?

– Gyakran még mindig többet iszom a kelleténél – válaszolta Tamás.

– Mit szólna, ha olyan szerződéssel indulnánk, ami az “Alkoholista” játszma megszüntetését célozza meg? – javasolta Dr. Q.
– Ez segítene abban, hogy a sorskönyvével foglalkozzunk, és hogy megerősítsük a maga Felnőttjét is.

– Kezdetnek jól hangzik – egyezett bele Tamás. – És maga, Judit, mit szeretne kapni itt?

– Azt szeretném, ha a Gyermekek szabadabbá és kreatívabbá válna. Laboratóriumi technikusként dolgozom, sőt a tetejében még mindig csupán részmunkaidősként. Amikor X. doktor csoportjába jártam, írogatni kezdtem, s úgy vélem, elég jól megy ez nekem. Ezt is szeretném még jobban csinálni. Sok utasítást hordozok a “Boszorkány Anyám”-tól, ezek sok mindenben zavarnak. Ezenkívül szükségét érzem annak is, hogy rendszeres “sztrókok”-at, lelki simogatásokat kapjak, mert ezek segítségével bizonyára jobban működnék.

– Mesélje el egy álmát – kérte Dr. Q.

– Régebben szörnyű rémálmokkal küszködtem. Tudja, gyermekkoromban átéltem Londonban a bombázásokat, néha visszatér, ahogy rohantunk az óvóhelyre, meg az, hogy abban az időben több év alatt csak egyszer láttam az apámat, amikor ha-

zajlott szabadságra a frontról. Mostanában szépeket álmodom – felszárnyalok, szép színes vizekben úszom, ilyesmik.

– X. doktor fantasztikusan jó munkát végzett mindkettőjünkkel – jegyezte meg Dr. Q. – Miért akarnak most mégis az én csoportomba jönni?

– Igen, ő valóban sokat dolgozott velünk – magyarázta Tamás.

– A vége felé azonban eljutottunk egy állandó szintre, s most onnan szeretnénk feljebb jutni. Azt reméljük, új ötleteket hallhatunk magától. Még messze vagyunk attól, hogy tökéletesek legyünk. Mindketten Békaként kezdtük az életünket. Mára Judit igazi Hercegnővé vált, és úgy vélem, én is meg tudnám tanulni, hogyan válhatok Királyfivá.

Amikor Tamás ezt mondta, Judit elmosolyodott – s e mosoly valóban igazi Hercegnőé volt. Ám még mindig magában hordozta a háborús neurózis nyomait. Már nem esett pánikba az erős hangok hallatán, de ilyenkor még mindig szétzilálódtak a gondolatai. Judit esetében tehát olyan szerződés született, hogy a kezelés a szorongások enyhítését célozza majd meg: fő célként ez még jobban felszabadítja Judit kreatív Gyerme kijét, s ennek jó hasznát veszi a saját gyermekei nevelésében is. Dr. Q.-nak nem volt kétsége afelől, hogy X. doktor nem emel majd kifogást a dolgok ilyenén alakulása ellen, és készségesen elküldi majd neki a házaspár pszichiátriai és orvosi előtörténetéről szóló anyagot. Ez lehetővé teszi, hogy a két fiatal zökkenőmentesen beilleszkedhessék egy már működő, összeszokott terápiás csoportba.

A fenti eset jól megvilágítja a tranzakcióanalízis praktikus mivoltát. Judit, Tamás és terapeutáik egyazon nyelven beszéltek, így a pár minden késedelem nélkül fel tudta venni az új terapeuta ritmusát és módszerét. S bár Dr. Q. idegen volt számukra, mégsem jelentett nekik nehézséget, hogy pontosan elmagyarázzák, mit értek el eddig, és mit remélnek a további terápiától. Azt is tudták, hol lappanganak a nehézségeik, s mindezt olyan egyszerű nyelven mondták el, melyet mindhárman pontosan értettek.

Amikor elkezdtek a csoportba járni, el tudták mesélni a többieknek, pontosan hol állnak a gyógyulásban, és a többi páciens is értette, miről beszélnek. Judit és Tamás a többiekről is hamar megértette ugyanezt: tudták, ki hol tart, és hová igyekeznek. Már a legelső csoportülésen sikerült átlátniuk mindezt. Ettől kezdve készen álltak arra, hogy személyesebb tranzakciókba bocsátkozzanak a többiekkel. A csoport pedig hamarosan rátapintott arra, mely pontokon lappanganak Tamás alkoholista Apai Szülőjének és Judit Boszorkány Anyai Szülőjének nyomai, és még több más fontos problémára is rámutattak. Mindez azért volt lehetséges, mert mindenki egyazon nyelvet beszélt, és ugyanezt értette az egyes fogalmakon. S a leghasznosabb szavak érthető, köznyelvi fogalmak voltak – olyanok, amelyek az óvodás gyermek számára sem okoznak nehézséget: szülő, felnőtt, gyermek, játszmák, engedély, sorskönyv. (A “sorskönyv” fogalmát még nem értő kisgyermektől azt kérdezhetjük: “Mit fogsz csinálni majd, ha nagy leszel?”)

ÖTÖDIK RÉSZ

A SORSKÖNYVELMÉLET TUDOMÁNYOS MEGKÖZELÍTÉSEI

HUSZONEGYEDIK FEJEZET

A sorskönyvelmélettel kapcsolatos ellenvetések

Sokan nem fogadják el a sorskönyvelméletet, ki-ki a maga meggondolásai alapján. Ám minél kielégítőbben megválaszoljuk e kifogásokat, annál erősebb lesz az elmélet tudományos érvényessége.

A · SPIRITUÁLIS ELLENVETÉSEK

Sokan intuitív módon úgy érzik, hogy a sorskönyvelmélet azért nem fogadható el, mert ellentmond annak az elképzelésnek, hogy az ember szabad akarattal rendelkező lény. Az elmélet némelyekben nyugtalanságot kelt, hiszen úgy tűnik, e gondolatmenet az egész emberiséget egyfajta mechanikus szerkezetté redukálja, amely végigrobogja-végigdöcögi előírt pályáját, s végül leáll. A berzenkedők e csoportja hasonlóképpen vélekedik a pszichoanalízisről is – ez nem csoda, hisz bizonyos fokig Freud is zárt, kibernetikus rendszerként tételezi a pszichét, ahol az energia csupán néhány bemenő és kimenő csatornán közlekedik a világgal, és nála sem marad túl sok hely az “Isteni Elrendelésnek”. E kifogás hangoztatói azoknak az embereknek a morális unokái, akik ugyanezt érezték a darwini természetes kiválasztódás kapcsán. A fő érv akkor is úgy hangozott, hogy Darwin pusztá mechanikává silányítja az Életet, s nem enged teret annak, hogy szabadon kibontakozzék Természetanya kreativitása. E régi eleink pedig azoknak az unokái, akik annak idején Galilei arcátlan merészségét kárhoztatták. A “szabad” emberi

sors védelméért “emberbaráti” meggondolásból síkraszálló fenti ellenvetéseket megfelelő komolysággal és tisztelettel kell kezelnünk. Válaszom, vagy ha úgy tetszik, védőbeszédem ezzel kapcsolatosan a következő:

1. A strukturális analízis nem kívánja megválaszolni az emberi viselkedés *valamennyi* kérdését. Pusztán arra szorítkozik, hogy bizonyos megállapításokat tegyen a megfigyelhető társas viselkedésről és a belső élményekről, s e megállapítások, úgy tűnik, helyesnek bizonyulnak. Elméletünk – legalábbis formálisan – nem foglalkozik a lét esszenciájával, a lélekkel. Szándékosan megáll e tartomány határán, s így nem is vizsgálódik azokon a területeken, ahol a filozófusok, a metafizikusok, a teológusok és a költők szorgoskodnak. Meg sem próbálunk beszivárogni e jól őrzött területekre, ám vizsontszívességgként ugyanezt várjuk el az Emberi Lényeg, a Lélek, a Self felkent kutatóitól is. Nem ácsingózunk az Elefántcsonttoronyra, a Katedrálisra, a Szószékre, a Bírői Pulpitusra – másfelől viszont azt sem szeretnénk, ha akarattunk ellenére felrángatnának bennünket e szent helyekre.

2. A sorskönyvelmélet nem állítja, hogy *minden* emberi viselkedést a sorskönyv vezérelne. Legalább ugyanennyi helyet hagy az autonómiának, sőt, voltaképpen ideáljának tekinti az autonómiát. Csupán csak megállapítja, hogy ez utóbbit viszonylag kevés ember éri el, s ők is csak különleges alkalmakkor. Szándéka nem több, mint hogy az autonómia javára billentse a kétfajta működésmód arányát, s eszközt nyújtson ehhez. Az első feladat, hogy megkülönböztessük a hamisat az igaztól, s ha ezt megtettük, szinte már nem is marad dolgunk. A sorskönyvelmélet azonban láncnak nevezi a láncot, s ezt nem kellene, hogy támadásnak vegyék mindazok, akik imádják csörgetni a láncikat, és eszük ágában sincs elveszíteni őket.

B · FILOZÓFIAI ELLENVETÉSEK

Ezek lehetnek transzcendentálisak és egzisztenciálisak. A sorskönyv-analitikus úgy gondolja, hogy az imperatívuszok a Szülőiből származó utasítások, a legtöbb emberi létforma célja pedig, hogy ezeket beteljesítse. Ha a filozófus így szól: “Gondolkodom, tehát vagyok”, a sorskönyv-analitikus megkérdezi: “Igen, de honnan tudja, min kell gondolkodnia?” Erre a filozófus azt válaszolja: “Igen, de én nem erről beszélek.” Ez a fajta “igen, de” típusú párbeszéd aztán úgysem vezet sehova. A félreértés-láncolat azonban könnyen tisztázható.

1. A sorskönyv-analitikus kizárólag a jelenségek vizsgálatára szorítkozik, és nem hatol be a transzcendentalista területére. Ő pusztán annyit mond: “Ha többé nem gondolkozol úgy, ahogy a szüleid parancsolták neked, hanem elkezded a saját fejed szerint gondolkodni, akkor jobban fogsz gondolkodni.” Ha a filozófus erre azzal vág vissza, hogy igenis, ő már most is a saját fejével gondolkodik, akkor lehet, hogy a sorskönyv-analitikus válasza az lesz, hogy ez bizonyos mértékig illúzió, méghozzá olyan illúzió, amelyet a filozófus nem engedhet meg magának. Lehet, hogy mindez nem fog tetszeni a filozófusnak, ám a sorskönyv-analitikusnak ki kell tartania amellet, amit tud. A konfliktus tehát, éppúgy, mint a spirituális ellenvetések esetében, valami olyasmi között feszül, amit a filozófus nem szeret, és amit a sorskönyv-analitikus tud, s a dolog kénytelen ennyiben maradni mindaddig, amíg a filozófus hajlandóságot nem mutat arra, hogy komolyabban vegye önmagát.

2. Ha a sorskönyv-analitikus azt mondja: “A legtöbb létezés-mód célja a szülői utasítások beteljesítése”, akkor az egzisztencialista azonnal tiltakozik: “De hát ez nem igazi cél abban az értelemben, ahogyan én értelmezem ezt a szót.” A sorskönyv-analitikus erre vállat von: “Ha tud jobbat, majd értesítsen.” Ezen azt érti, hogy az egyén még csak el sem kezdhet gondolkodni a jobb cél megtalálásán mindaddig, amíg arra kényszerül, hogy a

szülői utasításokat kövesse. A sorskönyv-analitikus az autonómiát ajánlja. Erre közbevág az egzisztencialista: “Igen, de nekem az a problémám, hogy mit kezd az ember az autonómiával, ha már egyszer elérte?” Mire a sorskönyv-analitikus: “Erről én sem tudok többet, mint ön. Én mindössze annyit tudok, hogy némelek kevésbé szerencsétlenek, mint mások, egyszerűen azért, mert több választási lehetőséget ismernek az életben.”

C · RACIONÁLIS ELLENVETÉSEK

A legfőbb racionális ellenvetés a következő: “Éppen maga mondta, hogy a Felnőtt funkciója, hogy racionális döntéseket hozzon, és hogy mindenkiben lakozik egy ilyen Felnőtt. Akkor hogyan állíthat olyat, hogy a döntéseket már előzőleg meghozta a Gyermeki?”

Nagyon okos kérdés! A döntések azonban hierarchikusan rendeződnek, s a legmagasabb szinten az áll, hogy kövessük vagy ne kövessük a sorskönyvünket. Amíg ezt el nem döntöttük, addig egyetlen olyan további döntés sem léphet életbe, amely az ember végső sorsát hivatott megváltoztatni. A hierarchia az alábbi módon alakul: (1) Kövessük vagy ne kövessük a sorskönyvünket. (2) Ha követjük, melyiket kövessük? Ha nem követjük, mit csináljunk helyette? (3) “Örökös” döntések: házasodjunk vagy ne házasodjunk, legyenek gyermekeink vagy ne, öngyilkosok legyünk vagy ne, öljünk meg valakit, bolonduljunk meg vagy ne, rúgassuk ki magunkat a munkahelyünkről vagy legyünk inkább sikeresek (4) “Instrumentális” döntések: kivel házasodjunk össze, hány gyermekünk legyen, gyufát ilyünk vagy vonat alá ugorjunk stb. (5) Idővel kapcsolatos döntések: mikor házasodjunk, mikorra tervezzük a gyerekeket, mikor kövessük el az öngyilkosságot stb. (6) “Célszerűségi döntések”: mennyi konyhapénzt adjunk a feleségünknek, melyik iskolába írassuk a gyerekünket stb. (7) “Sürgős” döntések: menjünk el a bulira vagy

maradjunk itthon és szeretkezzünk, elfenekeljük a gyermekünket vagy csupán megszigjuk, ma látogassuk meg az ügyfelet vagy ráér holnap stb. E hierarchia minden szintje alárendelt az összes felette lévőknek, s ezek mindegyikéhez viszonyítva triviálisnak számít. Minden egyes szint közvetlenül részt vesz a végső sors kialakításában, és eleve azért alakul ki, hogy ezt hatékonyan elősegítse, akár sorskönyv-vezérelt a végeredmény, akár autonóm választás eredménye. A legvégső egzisztenciális értelemben ezért nem lehetséges, hogy az első döntés meghozatala előtt a többi döntés “racionális” mivoltáról beszéljünk, hiszen ezek mindegyikét mindaddig hamis alapokon álló racionalizált döntéseknek kell tekintenünk.

– Igen ám – mondja a racionális ellenvető –, csak hogy nincs is olyasmi, hogy sorskönyv. Egyáltalán!

Mínthogy racionális ellenvetőről van szó, aki ki nem ejtené a száján, hogy a sorskönyvelmélet a lelke mélyén kissé nyugtalanítja, ezért válaszolunk neki. Válaszunk igen erős érveket tartalmaz. Először is megkérdezzük emberünket, vajon elég gondosan olvasta-e a könyvet. Ezután kirukkolunk a legerősebb érveinkkel, amelyek aztán vagy meggyőzik őt, vagy nem.

Tegyük fel, hogy valóban nem léteznek sorskönyvek. Ez esetben (a) az emberek nem hallanak hangokat a fejükben, amelyek megmondják, mit kell tenniük, illetve, ha hallanak is ilyeneket, akkor is mindig önállóan cselekszenek (tehát sem nem engedelmeskednek a hangoknak, sem fel nem láznak ellenük); (b) a sok-sok hangot a fejükben hordozó személyek (például akik gyermekkorukban egyik nevelőintézetből a másikba hányódtak) éppolyan biztosak magukban, mint nyugalmas otthonból származó társaik; (c) azok, akik naponta belövik magukat heroinnal vagy leisszák magukat, továbbá, akik olyan nyomorultul élnek, hogy a beleiket a szó szoros értelmében a földön húzzák maguk után – nos, ők nem érzik úgy, hogy ellenőrizhetetlen belső erők sodorják őket a tragikus vég felé, hanem minden ilyen aktust különálló, értelmes, autonóm döntésként nyugtáznak. A másik

lehetőség persze az, hogy a “belső erők” megváltoztathatatlanok, és ellenállnak a pszichológiai módszereknek.

Ha a fenti hipotézisek bármelyike igaz, akkor talán megállapodhatunk arról, hogy márpedig sorskönyvekről a jövőben szó ne essék. A klinikai tapasztalat azonban bebizonyította, hogy fenti hipotézisek hamisak, tehát sorskönyvek mégis léteznek!

D · DOKTRINÁLIS ELLENVETÉSEK

A doktrinális kifogások két fő osztályba sorolhatók: vallásos jellegűek és pszichoanalitikusak. Vallásos szemszögből a sorskönyv olyasmí, mint a predestináció, az eleve elrendeltség a szabad akarattal szemben: a presbiteriánusok kontra zsidók, római katolikusok kontra Szcientológiai Egyház stb. Az effajta szemléletbeli kérdések, amint már említettük, kívül állnak a tudományos vizsgálódás területén.

A pszichoanalitikus ellenvetések jezsuita természetűek. A sorskönyv-analízis tana nem független a pszichoanalízistől, hanem annak egyfajta kiterjesztése, s ezért némelyek analízisellenesnek tekintik – tehát nem pogányságnak, hanem a doktrínán belüli eretnekségnek kiáltották ki. A Jézus istenemberségét tagadó monofizita eretnekség csupán a római katolikus doktrína leágazása volt, s ebben a minőségében sokkal kényelmetlenebb helyzetbe hozta az Egyházat, mint az egész pogányság együttvéve. Nem véletlen, hogy a monofizitaságért járó büntetés sem pusztán megkeresztelés volt, hanem fejjesztés.

Ahhoz, hogy megvitathassuk a némely pszichoanalitikus által támasztott kifogásokat (melyek akkor kerülnek elő, ha egy-egy kollégánk pszichoanalitikusan orientált klinikán próbálkozik sorskönyv-analitikus terápiával), előbb meg kell határoznunk az “analízisellenesség” fogalmát.

A sorskönyv-analitikusok teljes egészében elfogadják a freudi tanokat, pusztán némi kiegészítéssel élnek az azóta eltelt idő

során észlelt újabb tapasztalatok fényében. Az ortodox és a sorskönyv-analitikus nézet között csupán hangsúlybeli különbség van. A sorskönyv-analitikusok valójában “jobb freudisták”, mint az ortodoxok! E sorok írója például nemcsak hogy megismételte és megerősítette a hagyományos freudi megfigyeléseket, hanem a legteljesebb nézetazonosságot vallja például a halálösztön, az ismétlési kényszer mindent átható erejét illetően. S ezért “antifreudiánus”-nak nevezik! E sorok írója abban is hisz, hogy a rövid szavak sokkal tömörebben, érthetőbben és lényegbevágóan kifejezik az emberi elméről való tudásunkat, mint a hosszúak, s hogy a freudi terminológiájával visszaélés történik – olyan cél érdekében, melyet maga Freud sem helyeselt volna: a tények elfedése végett. Szerzőt emiatt címkézték ‘analitikus-ellenesnek’ ; nem azért, mintha bármit is tett volna az analízis ellen, hanem mert pusztán kifejtette ezt az elgondolást.¹ A sorskönyv-analitikusok hisznek a tudattalanban, ám hangsúlyozzák a tudatos szerepét azokban az esetekben, amikor olyan pácienseket kezelnek, akikkel az ortodox pszichoanalízis Freud saját bevallása szerint nem igazán tud mit kezdeni.² Továbbá, a sorskönyv-analitikusok nem keltik azt a látszatot, hogy pszichoanalízist művelnének, merthogy nem is teszik azt. (Sok terapeuta, aki olyan pszichoanalitikus terápiát végez, ami *nem* pszichoanalízis, megpróbálja követni a pszichoanalitikus elveket, az adott összefüggésben azonban ezek sokszor nem helyénvalóak, és csak gátolják a kezelés eredményességét.) A sorskönyvanalízis tehát lehet “parafreudiánus” (amint ezt egyszer valaki jó okokból megjegyezte), ám jogosulatlan volna “analízis-ellenesnek” nevezni; azt meg végképp kikérjük magunknak, hogy “antifreudistának” címkézzenek bennünket.

A sorskönyvelmélettel kapcsolatos másik doktrinális kifogás, hogy nincs is benne semmi új; az egész nem más, mint Adler “életstílus-elmélete” mai öltözetben vagy Jung archetípus-elmélete zenés-táncos színpadra állításban stb. A helyzet az, hogy a tények mindig is az utcán heverték, és a történelem folyamán

már számos éles szemű megfigyelő felemelte és megvizsgálta őket. Hogy a sorskönyvteória helyenként megerősíti e korábbi megfigyelések eredményeit, illetve azok a sorskönyvelméletét, az szerintem természetes. Egyik könyvében Freud hetvenkilenc oldalt szentel annak, hogy összefoglalja, mi mindent elmondtak már elődei az álmelméletről, s ezek tetemes hányadát ma a pszichoanalitikus elmélet részének tekintjük; Darwin csak kilenc oldalon át foglalkozott efféle összegzéssel, ám ő is számos gondolatot idéz, amelyek történeti jelentőségük az ő elméletének “evolúciója” során. A pusztá megállapítások és összegzések azonban, bármily számosak is, mégsem alkotnak új elméletet. A sorskönyvelmélet sarokköve a strukturális elemzés. Az énállapotok s különösen a Szülői, a Felnőtt és a Gyermeki énállapotok elmélete nélkül végtelen számú érdekes megfigyelést és találó megjegyzést tehetnénk, ám ezek sohasem állnának össze sorskönyvelméletté. Ahhoz, hogy egy gondolatmenet a tudomány bármely területén kiérdemelje az elmélet nevet, strukturális elemeken kell alapulnia, hisz enélkül olyan volna, mint a kártyavár, mely bármily tetszetős, mégis az első szélfuvallatra összeomlik.

A sorskönyvelmélet előnye a nagy elődökhöz képest ugyanaz, mint az arab számrendszeré a rómaihoz képest: egyszerűbben és jobban lehet dolgozni a rendszer elemeivel. Képzeljünk el egy régi római építőmestert, amint ötventételes számlát kell készítenie, s az első tétel az, hogy összesen MCMLXVIII számú téglát használt fel, s ezek darabonkénti ára LXXXVIII obulus volt. A mai vállalkozó alig fél óra alatt elkészít egy ilyen számlát, pusztán csak mert jobban kezelhető számelemekkel dolgozik, s a fennmaradó időt érdemi munkára fordíthatja.

A gyakorlatban a legtöbb doktrinális kifogás abból a jelenségből ered, amelyet Freud úgy nevez, hogy “a tudomány embereinek jellegzetes averziója az új dolgok megtanulása iránt”. Ma ez talán már kevésbé jellemző, mint az ő idejében, amikor álmelméletének fogadtatása kapcsán megjegyezte: “a legkevesebb

figyelmet természetesen maguk az 'álomkutatók' szentelték művemnek... az egyetlen válasz, melyet kritikusaimnak mondhatok, az, hogy olvassák el újra a könyvemet. Talán annyit kérnék még, hogy elejétől végig olvassák el.” A pszichoanalízis tökéletesítése éppúgy nem analízisellenes cselekmény, mint ahogyan a holdkomp sem szégyenelt a Wright testvérek becsületén.

E · EMPIRIKUS ELLENVETÉSEK

A sorskönyvteória elleni empirikus kifogások közül ezúttal csak a leggyakoribbal foglalkozunk, mivel ez válaszolható meg a legfrappánsabban. A kérdés így hangzik: “Ha az emberek sorsát a szülői programozás határozza meg, akkor hogyan lehetséges, hogy az egyazon családból származó gyermekek mégis annyira különböznek egymástól?”

Az első megjegyzés, hogy az egyazon családból származó gyermekek nem minden esetben különböznek egymástól. Egyes családokban igen, másokban pedig nem. Sokszor előfordul, hogy a testvérek egyöntetűen sikeresek, egyöntetűen alkoholisták, egyöntetűen öngyilkosok vagy egyöntetűen skizofrének. Az effajta hasonlóságokat gyakran az öröklődésnek tulajdonítják, s e megközelítésben kihívást jelent a genetikusoknak, ha a testvérek mégiscsak különböznek. Ekkor olyasféle érvekkel hozakodnak elő, mint a meghamisított mendelezés és hasonlók, s ez nem igazán meggyőző érv. Az önálló énefejlődés hívei pont az ellenkező oldalon állnak: az ő fő ütőkártyájuk az utódok különbözősége, és csak zsémbesen mormognak, ha arról esik szó, hogy a testvérek mégiscsak egyformák. A sorskönyvelmélet egyik változat láttán sem jön zavarba.

A szóban forgó történet ugyanis a szülő sorskönyve, az utódoké ennek csupán származéka. A gyermekek ugyanabból az okból válnak különbözőkké, mint amiért Hamupipőke és mostohanővérei. A mostohaanya sorskönyvében ugyanis kellékként

szerepelt két vesztes saját leány és egy nyertes mostohaleány. (Érdekes egyébként összevetni a fenti mesemotívum távoli változatait: a porosz mesében a mostohalányok henyélnek, s végül a dolgos Pipőke győz; egy másik feldolgozásban a két szorgos és okos báty a végén jól felsül, és az egész nap a kemencén heverésző Bolondoska Ivanuska nyeri el a cárkisasszony kezét. Ne feledjük, ezek nagyon régi mesék; ezek *népmesék*.)

A sort a végtelenségig folytathatnánk. A régi római Gracchus fiúk egyformán tehetségesek voltak, és egyformán mások érdekeinek szentelték magukat, és mindketten egyforma véget értek a merénylet révén. Niobé tizenöt vagy húsz gyermeke közül (attól függően, ki számolta őket) mind a tizenötön vagy húszan egyformán szörnyű véget értek, anyjuk “Büszkeség, majd Elbukás” című sorskönyve értelmében. A tízgyermekes család sorskönyvéből kitelhet tíz pandúr vagy tíz rabló vagy éppen öt pandúr és öt rabló (“Verekedjete meg, én majd szurkolok!”) vagy egy híján akár az egész nemzeti futballválogatott, mint a régi kedves mesekönyvben Csupaláb Csaba Csodacsapata.

F · FEJLŐDÉSTANI ELLENVETÉSEK

A sorskönyvelmélettel szembeni fejlődés-lélektani kifogások a kora gyermekkori pszichoszexuális krízisek és a serdülőkori identitáskrízisek körül kristályosodnak ki.

1. Ami az elsőt illeti, a sorskönyv nem hagyja figyelmen kívül az ösztöntörekvéseket, és nem siklik át a korai traumák felett. Ellenkezőleg, nagyon is beépíti őket önmagába! A sorskönyv folyamatos társas mátrixot kínál a szexuális fantáziák kiélésére, függetlenül azok eredetétől – úgy tartja ugyanis, hogy akár szabad utat kapnak az ösztöntörekvések, a szexuális fantáziák, akár elfojtódnak, eltorzulnak vagy szublimálódnak, hosszú távon mindenképpen az ő malmára hajtják a vizet. Freud talán “végzetbeteljesítési kényszer” -nek nevezné a jelenséget. Ezen a szín-

ten a sorskönyvi utasítás így hangzik: “Csinálj, amit akarsz, a lényeg, hogy közben elegendő zsetont gyűjtsél a végkifejlet igazolására.” A sorskönyvelmélet tehát nem pusztá viselkedés-lélektan. Egyáltalán nem állítja, hogy minden, amit teszünk, csupán “kondicionálás” eredménye volna. A sorskönyv mind-össze annyit kér, hogy gazdája a *kritikus pillanatokban* cselekedjen az utasítás szerint – szabad idejében oda megy és azt csinál, amire úri kedve szottyán.

2. Tény és való, hogy léteznek serdülők, akik teljesen lerázzák magukról a sorskönyvüket, és autonóm személyiséggé válnak. Mások azonban csupán fellázadnak (azt a szülői utasítást követik, hogy lázadjanak fel). Úgy járnak, mint a bagdadi ember, aki Szamáriába futott a Halál elől, s a Halál már ott várt rá. (S a fináléban ketten együtt énekelték, hogy “Hiába menekülsz, hiába futsz... “)

Mások időlegesen lerázzák magukról sorskönyvüket, ám végül mégiscsak elnyeli őket a külvárosi lakótelep. Az ifjúkori “identitásdiffúzió” nem egyéb rossz sorskönyvnél. Erikson szerint ez voltaképpen az anyával vívott harc, melyben az anya veszít. A sorskönyvanalízis éppen fordítva látja: az anyával vívott harc, amelyben Anya Győz. A fiú nem anyja akarata ellenére, hanem éppen anyja akaratából veszi nyakába az országot, hiszen nincs engedélye arra, hogy az utasítás ellenében cselekedjen. Ilyen esetekben a terápia nem abból áll, hogy karhatalommal hazavezetjük a világcsavargó kisfiút anyuci szoknyája mellé, hanem éppen hogy leválasztjuk róla, hogy végre a maga útját járhassa.

G · KLINIKAI ELLENVETÉSEK

A sorskönyvelmélettel szemben hangoztatott leggyakoribb klinikai kifogás az, hogy a páciens pszichoanalitikus értelemben nem gyógyítható meg, ha csupán a tudatos anyaggal foglalkozunk Ez így igaz. Ámde:

1. A tudattalan nagyon is divatba jött, s ezért némileg túlértékelik. Amit tehát manapság tudattalannak tekintenek, annak túlnyomó hányada nem tudattalan, csupán tudatelöttes. A páciens persze azon van, hogy kielégítse a terapeuta “tudattalan anyag” iránti sóvár igényét, s ezért sok esetben hamisan címkézett tudatelöttes anyagot szolgáltat neki. Ezt könnyedén ellenőrizhetjük, ha megkérdézzük tőle: “Mondja, ez most tényleg tudattalan vagy csak úgy lazán tudattalan?” A valódi tudattalan anyag (például az eredeti kasztrációs félelem vagy az eredeti ödipális harag) valóban tudattalan, és nem pusztán részben az. A tudatos anyaggal dolgozó sorskönyv-analitikus tehát a lélek sokkal nagyobb tartományát látja át, mint azt sokan gondolják. S voltaképpen az sincs megtiltva, hogy tudattalan anyaggal dolgozzon (az eredeti kasztrációs félelem és az eredeti ödipális harag néhány ősi származékával), feltéve, ha ehhez megfelelően felszerelkezett. Márpedig felszerelkezett, hiszen természetesen éppen ezek a tapasztalatok alkotják a sorskönyv korai protokollját.

2. Általános feltételezés, hogy létezik valamiféle törvény, amely a pszichoanalízisnek adja azt a visszavonhatatlan jogot, hogy meghatározhassa, mit kell gyógyulásnak tekinteni. Ez pedig koránt sincs így! Még ha létezne is ilyen törvény, az analitikusok akkor is nehéz helyzetben lennének, hiszen saját köreikben sem tudtak egyetértésre jutni abban, mikor is kell befejezni a kezelést. Kritériumaik általában visszavezethetőek arra a pragmatikus megállapításra, amely éppúgy sajátja a nem-pszichoanalitikus terápiáknak is, nevezetesen: “A páciens akkor tekinthető gyógyultnak, ha már tünetmentes, és hatékonyan képes dolgozni és szeretni.” A sorskönyvanalízis legalább akkora gyakorisággal eléri ezt, mint a pszichoanalízis.³

Összegzőképpen megemlíteném, hogy általában két embertípus létezik, aki kifogásolja a sorskönyvanalízist. Az egyik csoportba azok az elméletalkotók és klinikusok tartoznak, akik a “saját térfelükön” is hajlandóak leállni vitatkozni, s akik megad-

ják ugyanazt a figyelmet a sorskönyvelméletnek, amelyet a sorskönyvteória nekik – ez lényegében abból áll, hogy kölcsönösen, megfelelő gondossággal és objektivitással képesek olvasni egymás szakirodalmát. A második típust azok az adminisztratív pozícióban lévő emberek alkotják, akik blokkolhatják és néha blokkolják is a fiatalabb klinikusok intellektuális fejlődését. Ez főként pszichiátriai osztályokon fordul elő, amikor a főorvos ténylegesen és nyíltan megtiltja munkatársainak, hogy a sorskönyvelméletet munkájuk során alkalmazzák. E főnökök némelyike hiányos szakmai felkészültségű, zsémbes, hatalmaskodó és mélyen előítéletes ember – róluk és nekik nincs több mondanivalónk. Van azonban néhány jól felkészült, jóindulatú, amúgy szabad szellemű hivatalnok és szupervizor, akik ugyanezt teszik. Legtöbbjük jól képzett pszichoanalitikus. Az ő kedvükért elmondom, hogy maga Freud is sorskönyvhöz kötött személy volt, s ezt aényt nyíltan beismerte és vállalta. Kedvenc hősei híres hadvezérek voltak, és szenvedélyesen rajongott Napóleonért. Metaforáit és szókészlete jó részét a csatamező világából veszi. Már az *Álomfejtés* című könyvének mottójában közzétette életségjénét, mely a következőképpen hangzik: *“Flectere si nequeo superos, Acheronta movebo”* – “Hogyha nem látgyul a menny: Acherónt verem én fel!”, s meg is tette. Fel is verte a poklokat, a tudattalan poklaít. Freud “rejtelmes” és “kényszeres” gondolata, mely szerint ötvenegy évesen fog meghalni, tipikus sorskönyvi prófécia. Apja kedvenc mottója ez volt: “Valami történni fog!”, s Freud levelei ékesen tanúsítják, hogy ő maga is mélyen hitt valami efféleiben. Napóleon, kinek szavait Freud fejből tudta és gyakran idézte saját titkos tanácsnokai (a “Bizottság” tagjai, Ferenczi, Abraham, Rank és Sachs) előtt – éppen ötvenegy évesen távozott az élők sorából.⁴

¹ Giovacchini, P. L. “Characterological Aspects of Marital Interaction.” *Psychoanalytic Forum* 2: 7-29. 1967. tavasz. E. Berne kri-

tikájával és Giovacchini válaszával.

2 Freud, S. *New Introductory Lectures on Psycho-Analysis*. W. W. Norton & Company, New York, 1933. 9. 212.

3 Cf. Hamburg, D. A. *et al.*, *loc cit.*

4 Robert, M. *The Psychoanalytic Revolution*. Harcourt, Brace & World, New York, 1967. p. 94., és Jones, E. *The Life and Work of Sigmund Freud*. *Loc cit.*

HUSZONKETTEDIK FEJEZET

Módszertani problémák

A · “FENTRŐL TÉRKÉP E TÁJ”

Ha azt állítjuk, hogy a sorskönyv a tündérmese menetét követi, vagy ahhoz hasonló, akkor fennáll a veszély, hogy Prokrusztész-ágyba gyömöszöljük az életet. A terapeuta idő előtt kiválaszt egy tündérmesét, aztán úgy szabja-metszi páciensét, hogy az éppen beleférjen az ágyba. A viselkedéstudományok művelői is sokszor plasztikai sebészként járnak el: kigondolnak egy elméletet, majd fogják az ollót, s levágják a szép arcoskát mitesszerként csúfító rejtett változókat, szemétre dobják a makacsul oda nem illő tényeket. (A műtőasztalról aztán afféle Michael Jackson-szerű teória kel fel – a konferencia után már úgysem érdekel senkit, ha leesik a kedves páciens vagy az elméletalkotó orra.)

A jó öreg Prokrusztész mester éppen az ilyen klinikai szakmai találkozókön a legaktívabb, hiszen az itt ismertetett esettörténetekből sohasem tudható meg, mi történt volna, ha egészen máshogy kezelik a páciensét. Így tág tere nyílik a spekulációknak, a briliáns megoldások hangoztatásának, az ortodoxiának és az *ex cathedra* véleményeknek. Az ilyen konferenciákon elhangzó esetbeszámoló-dömpinget némileg csökkenteni lehetne azzal, hogy minden előadó egyszerre két esetet hozna – jó esetben ezek egyike olyan kellene hogy legyen, ahol a hasonló előtörténet ellenére az egyik ember megbetegedett, a másik pedig nem. Néha mulatságos, hogy számos jól működő, prokuktív személy “esettörténete” milyen kísértetiesen hasonló a pszichiátriai pá-

ciensek “esettörténetéhez”! Ezzel azt akarjuk mondani, hogy például az egy bizonyos fajta nevelésben részesült skizofrén mellett mindig lehet találni olyasvalakit, akit ugyanúgy neveltek, s mégsem vált skizofrénné. Meg kell jegyeznünk, hogy a szakmai konferenciák többsége azon a hallgatólágos megállapodáson alapul, hogy “A páciens beteg, a mi dolgunk pedig, hogy ezt bebizonyítsuk, és megtaláljuk az okokat”. Sokkal izgalmasabbak lennének a szakmai találkozók, ha megfordítanánk ezt az állítást: “A páciens nem beteg, a mi dolgunk pedig, hogy ezt bebizonyítsuk, és megtaláljuk az okát, hogy miért nem.”

A Prokrusztesz-metaphora arról szól, hogy az információkat addig húzzák-vonják, metszik-szabják, amíg azok végre tökéletesen illeszkednek a hipotézishez vagy a diagnózishoz. Az Unikornis-metaphora¹ esetében magával a hipotézissel vagy a diagnózissal teszik ugyanezt, hogy végül illeszkedjék a csökönys természetem tényekhez és adatokhoz. Az érzéken túli észlelési kísérletekben például (amikor a médium a Mississippi mélyén egy bűvárharangban ül, és kitalálja a New Yorkban felmutatott kártyákon lévő rajzot) – ha a találatainak a száma túlságosan alacsony, akkor az adott kísérlet során kapott eredményeket össze lehet vetni a két, öt vagy tíz üléssel korábban mutogatott kártyák mintázatával vagy a később mutogatandókkal vagy bármivel, amivel a kapott találatok végre-valahára egyeznek! Ha ez sikerül, akkor a kutató már a kisujjából kirázza a késleltetett telepátia vagy a múltra irányuló jövőbe látás briliáns elméletét. Ugyanezt az utat járja a jövőmondó is, aki megjósolja, hogy a történelem egyik eddigi legnagyobb földrengése 1969-ben fog bekövetkezni. Ha ez elmarad, akkor a Mester azt mondja, lehet, hogy összekevert két számjegyet, így a földrengés valódi időpontja egészen pontosan 1996. Ha ez sem jön be, akkor felvetődik, hogy a látomás az 1699-es évi Nagy Földrengés reinkarnációs emléknymaként bukkant fel a különleges adottságú ember emlékezetében. Na de melyik 1699-es Nagy Földrengésről van szó? Hát a rabauliról természetesen. Rabaulban persze nap mint

nap megremeget a föld, és minden évben van egy rengés, amely erősebb, mint az az évi összes többi. Vagy talán az 1693-as nagy itáliai földrengésre gondolt a látnok? Képes volt háromszáz évvel visszalátni a múltba, és csupán hat röpke évet tévedett? Beláthatjuk, uraim, hogy nem igazán ildomos egy alig kétszázalékos tévedés kapcsán kukacoskodni!

Ha a sorskönyv-analízis a tudományos objektivitás igényével és valódi kíváncsisággal kívánja megközelíteni tárgyát, akkor Prokrusztész-től és az Unikornistól egyaránt búcsút kell vennie, s ez nem mindig könnyű. Kétségtelen, hogy mindketten fel-felbukkannak e könyv lapjain is, bár én igyekeztem mindent elkövetni, hogy ez ne történjen meg. Elméletünk olyan bonyolult, és fejlődésének még olyan korai szakaszában van, hogy a fenti két mitológiai figura néha bizony bekukkantott az ablakon. Prokrusztész és az Unikornis a pszichoanalitikus elméletnek is gyakori vendégei – csaknem egy évszázaddal azután, hogy Breuer doktor híres páciense, Bertha Pappenheim (Anna O.) felfedezte a katartikus módszert.² És Prokrusztész még mindig a szociológia, az Unikornis pedig a pszichológia védőszentje.

Akkor hát mi a helyes megoldás? A kérdést egy fogorvos vetette fel: a tranzakcióanalízis iránt klinikai szempontból érdeklődő Rodney Pain³ doktor. Különös módon Pain doktor egyúttal pilóta is, így hát nem csoda, hogy a sorskönyv-analízis tudományos érvényességének kérdését a “térkép és táj” problémához hasonlította. A gépben ülő pilóta ránéz a térképére, és azt látja, hogy ott egy telefonpózna és egy szélmalom van feltüntetve. Lenéz a földre, és meg is pillantja a telefonpóznát és a szélmalmot. “Na végre tudom, hol vagyok”, gondolja magában, holt valójában el van tévedve. Megszólal a barátja: “Várj egy percet. A földön egy telefonpózna, egy szélmalom és egy fűrótorony látható. Keresd meg ezeket a térképen.” “Oké – mondja a pilóta –, a pózna meg a malom megvan, de a fűrótorony hiányzik. Biztos lefelejtették”. Erre a barát: “Add csak ide a térképet.” A barát átnézi az egész térképet, azokat a részeket is, amelyeket a pilóta

nem vizsgált át, hiszen úgy gondolta, tudja, hol van. Látja ám, hogy a bejelölt helytől húszmérföldnyire ott áll egy másik telefontóza, egy másik szélmalom és a fúrótotony. “Nem ott vagyunk, ahol te hiszed, hanem húsz mérfölddel arrébb”, mondja ekkor a barát. “Oppá, bocsnat!”, szól a pilóta. Tanulság: előbb pillantsunk le a földre, s csak aztán a térképre, és ne fordítva.

A terapeutának is először a pácienset kell meghallgatnia, s ha ő már elmesélte a sorskönyve vázlatát, akkor kell fellapoznia a Grimm-mesék vaskos kötetét, és nem fordítva. Ekkor valódi egyezésre bukkan, s nem csupán a szokásos óriási ötlete támad. Ekkor és csak ekkor használhatja a tündérmesét arra, hogy megjósolja, merre tart a páciens, és még ekkor is mindig a páciens további útját kell figyelnie, nem a könyvbéli mesehősökét.

B · A FOGALMI KERET

A tranzakcióanalízis bonyolultan egymásba fonódó és mégis világos fogalmai olyan sűrű hálózatot alkotnak, hogy bármilyen irányban indulunk is el az elemzéskor, biztosan találunk valami érdekes és hasznos eredményt. E tény azonban teljesen független attól, hogyan közelítjük meg logikailag magát az elméletet.

Az alábbiakban bemutatunk egy rövid esetrészletet, mely a San Franciscó-i Tranzakcióanalitikus Szemináriumon került terítékre a sorskönyvelmélettel kapcsolatos szakmai vita kapcsán.

Az eset lényege az volt, hogy egy nő frigiditás miatt került terápiába, majd szexuálisan feljárnkozott a kezelőorvosának. A páciens anyja megtanította, hogyan öltözködjék és viselkedjék szexisen, apja pedig bátorította ezt.

A szakmai vita célja az volt, hogy megkíséreljék bebizonyítani, hogy a sorskönyvi mátrix a jelenlegi formájában pontatlan. A 7. ábra szerint, amely a Gyermeki másodrendű struktúráját mutatja, a Szülői a Gyermekiben (SzGy) beültetett elektródaként

funkcionál, a Felnőtt a Gyermekiben (FGy) pedig az intuitív Professzor, aki szakértően megítél másokat. Az esetet bemutató Dr. Z. amellet kardoskodott, hogy páciensében a SzGy úgy funkcionált, mint az Alkalmazkodó Gyermeki, és az FGY volt az elektróda. Állítását a páciens gyermekkorából felhozott fejlődés-lélektani adatokkal támasztotta alá. A hallgatóság a saját klinikai gyakorlatából hozott *pró és kontra* érvekkel élénkítette a vitát. Szóba kerültek a játszmák, a sorskönyvek, a páciens Természetes Gyermekije. Vajon képes-e kiállni a szabvány sorskönyvi mátrix egy ilyen jól eltervezett heves ostromot? Azok a nyilak, amelyeket Dr. Z. húzott a páciens, az anya és az apa közé, egészen másmilyen utat követtek, mint a 7. ábrán bemutatott mintázat. Kollégánk tehát látszólag olyan esettel rukkolt elő, amely bukással fenyegette a sorskönyvi mátrix egész koncepcióját. Tüzetes vizsgálatnál azonban súlyos hibákat találtunk Dr. Z. gondolatmenetében.

Először is, amikor Dr. Z. a közönség segítségével megpróbálta meghatározni, mit értett ő a SzGy, a FGY, az Alkalmazkodó Gyermeki és az elektróda fogalmán, akkor ő is és a hallgatóság is az egyik pillanatban fejlődés-lélektani szempontból beszéltek, majd átváltottak viselkedés-lélektani gondolatmenetre, s eközben hol logikai, hol pedig empirikus megközelítést alkalmaztak. Egyesek tranzakciókról, mások játszmákról és sorskönyvekről beszéltek. Kiderült, hogy négy különböző fogalmi keretet “hoztak játékba”, meghatározásaik pedig minden rendszer nélkül ugráltak egyik nyelvről és megközelítésről a másikra. Az első fogalmi keret strukturális és tranzakcióanalitikus volt, s az énnel kapcsolatos négy fő kulcsfogalommal operált: az énállapotokkal, a tranzakciókkal, a játszmákkal és a sorskönyvekkel. A második gondolatkör a validálás volt, ismét csak négy kulcsszóval. Beszéltek a páciens viselkedéséről, amely operacionális kritériumokat kínált; a páciens mentális folyamatairól, azaz arról, milyen belső hangok adták számára az utasításokat, a páciens fejlődés-lélektani történetéről, amely megmutatta az általa mutatott visel-

kedésminfák eredetét; s végül szót ejtettek a páciens viselkedése által kiváltott társas válaszokról is. A harmadik nyelv a páciens énéllapotainak megnevezésével foglalkozott. E nevek alapulhat- tak pszichobiológiai elveken, mint például a páciens Gyermek- kijének Szülője vagy Felnőttje stb., vagy a melléknévi jelzők segítségével történő funkcionális leírást követték: pl. Alkalmaz- kodó Gyermeki, Természetes Gyermeki stb. Továbbá az érvek megfogalmazódhattak egyfelől a logika, másfelől az empiria nyelvén.

Ha a fenti kereteket táblázatba foglaljuk, az alábbi terminoló- giai "rács" -hoz jutunk, melynek összetevői a következők: tranz- akcionális fogalmak, validálással kapcsolatos fogalmak, módo- sító terminusok és módszertani fogalmak:

TERMINOLÓGIAI RÁCS

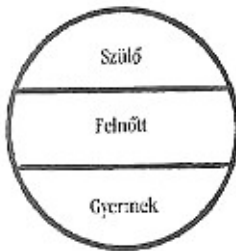
TRANZAKCIONÁLIS	VALIDÁLÁSI	MÓDOSÍTÓ	MÓDSZERTANI
Énéllapotok	Operacionális	Strukturális	Logikai

(Biológiai)

Tranzakciók	Fenomenológiai	Funkcionális	Empirikus (Leíró)
-------------	----------------	--------------	----------------------

Játszmák	Történeti
Sorskönyvek	Társas

Ha az egyes szavakat rácsponthoz tekintve minden oszlop- ból kiindulva összekötjük a fogalmakat, akkor könnyen be- látható, hogy $4 \times 4 \times 2 \times 2 = 64$ lehetséges útvonalat kapunk a vita menetéhez (a zárójelben lévő szavakat nem számoltuk). Hacsak nem követi mindenki ugyanazt az útvonalat, akkor a különféle vitastratégiák csak óriási erőfeszítéssel hozhatók közös nevezőre. Ha húsz ember húsz különféle nyelven beszél, akkor egyetlen vitaülés keretében ezt majdhogynem képtelenség összehangolni.



20 A ábra



20 B ábra

Ha egyikük az Énállapotok-Történeti-Leíró-Empirikus, a másik a Játszmák-Társas-Biológiai-Logikai útvonalon halad, akkor lehet, hogy mindkét gondolatmenet önmagában értelmes, de minthogy mindketten ennyire különböző fogalmi keretben gondolkoznak, a két vitapartner között gyakorlatilag semmiféle megegyezés nem születhet.

Csak a legegyszerűbb példa: ha az egyik érvelés a Gyermeki énállapot strukturális vagy biológiai megközelítésével történik, a másik pedig a funkcionális vagy a leíró gondolatmenet szerint halad, akkor a kettőt lehetetlen összeegyeztetni. Ezt a jelenséget mutatja a 20. ábra. A 20 A ábra a Gyermeki strukturális felosztását illusztrálja, melyben a vízszintes vonalak választják el egymástól a másodrendű komponenseket, a Szülőit, a Felnőttet és a Gyermekit. A 20 B ábrán a függőleges vonalak a Gyermeki funkcionális aspektusait jelzik – ez esetben az Alkalmazkodó, a Lázadó és a Természetes Gyermekit. Bármelyik sémát használjuk is, a vonaloknak különböző irányokba kell mutatniuk, hogy megmutassák, a megközelítések különbözőek. Az egyik érvelő strukturális főneveket, a másik funkcionális módosító mellékneveket használ, s a főnevek és a melléknevek nem azonos fogalmi keretbe tartoznak, illetve nem azonos nézőpontból indulnak ki. A rácsban található oszlopokra hasonló megfontolások vonatkoznak.

A jól felépített és hatékony érvelés egyetlen módja, hogy kiválasszunk egy utat a rácson belül, s ahhoz mindvégig ragaszkodjunk. Dr. Z. megkapta ezt a lehetőséget, és az Énállapotok-Társas-Leíró-Empirikus utat választotta – nem túlságosan reményteli mód a szóban forgó érvelés számára, de ez az ő előadása volt, s jogában állt ezt a gondolatmenetet választani. E szabály alkalmazásakor kitűnt, hogy Dr. Z. érvei korántsem olyan briliánsak és meggyőzőek, mint ahogy az először látszott, amikor még szabadon ugrálhatott egyik útirányról a másikra. Ugyanez vonatkozott az ő érvelését követő támogatókra is. Más szóval mindaz, ami a logikai ugrások megengedésével kézenfekvőnek, hihetőnek és logikailag jól felépítettnek látszott, a közelebbi vizsgálat során már nem állta meg a helyét. Ezért tehát az eredeti sorskönyvi mátrix megőrizte vezető helyét – s ez vélhetően így is marad mindaddig, amíg más kutatók fel nem röpöntenek ellene egy modernebb és hatékonyabb gondolati rakétát.

Szükséges tehát, hogy a tranzakcióanalízissel s ezen belül a sorskönyvanalízissel kapcsolatos bárminemű támadás a fenti terminológiai rácsból építkezzék, ha érvényesnek kívánja tekinteni önmagát. Az összevissza bolyongó logikájú elméletek legfeljebb a laza, a homályos, a kusza vagy a szellemileg pityókás jelzőkre érdemesek. Azt javaslom tehát, hogy az elméletemet megkérdőjelezni kívánó kollégák a fenti rács minden oszlopából válasszanak ki egy-egy terminust, és mereven ragaszkodjanak ehhez a definíciós kerethez. Máskülönben érvelésük módszertanilag sebezhetővé válik, és az objektív kritika fényében összeomlik még akkor is, ha egyébként briliáns retorikával találják.

C · LÁGY ADATOK ÉS KEMÉNY ADATOK

A sorskönyvanalízis adatai legtöbbször “lágyak”. Lévén hogy a sorskönyvek a lét egészét érintik, igen nehéz volna mesterséges, kísérleti körülmények között vizsgálni őket. A sorskönyvi

“nyereségek” szinte minden vonatkozásban meghatározzák a sorskönyv “gazdájának” életét. Sorskönyvet ugyanúgy nem lehet kísérletileg előállítani, mint ahogy nem létezik “laboratóriumban ellenőrizhető” pókerjátszma sem. A játékosok másképp játszanak, ha filléres nagyságrendű a tét, és másképp, ha egész vagyonuk ott hever az asztalon. A nagy tétekhez szokott játékos a filléres játszmat esetleg el is veszti, a kisstílu nyerő pedig pánikba esik, ha komolyra fordul a játék. A sorskönyveket csak a nagy tétek szintjén vizsgálhatjuk, s a szokásos, mindennapi életkeretek között ezek nem modellálhatóak. A békés ebédlőasztal mellett nem sok értelme van az olyasfajta kérdéseknek, mint: “Berohanna-e az aknamezőre, hogy megmentse bajtársai életét?” A válasz csakis harctéri körülmények között lehet hiteles.

A sorskönyvanalízis adatait az egyre növekvő “keménységi dimenzió” mentén a következőképpen sorakoztathatjuk fel: történeti, kulturális, klinikai, logikai, intuitív, fejlődési, statisztikai, introspektív, kísérleti és vak összepárosítási adatok. E láncolat némileg furcsának tűnhet az emberi viselkedés triviális aspektusait vizsgáló kutatók, például a kísérleti pszichológusok vagy a társadalom tudósok szemében. Kevésbé különösnek találhatják a pszichoterapeuták és még kevésbé a pszichoanalitikusok, hiszen ők kemény játszmaikkal és kemény nyereségekkel találkoznak – válással, öngyilkossággal, gyilkossággal. Normális társadalmi feltételek között igencsak nehéz volna kísérleti öngyilkosságot vagy kísérleti gyilkosságot előállítani.

1. *Történeti adatok.* Az ember a történelem hajnala óta érzi, hogy sorsa nem pusztán a saját autonóm akaratótól, hanem számos külső erő hatásától is függ. E vélekedés egyetemleges elterjedése megkívánja, hogy a jelenséget kritikailag vizsgáljuk, és ne utaljuk a metafizika birodalmába.

2. *Kulturális adatok.* Ugyanez a hit velejéig áthatja a legtöbb emberi kultúrát, s ezért komolyan kell vennünk. Ugyanez érvényes a gazdasági vonatkozásokra is.

3. *A klinikai adatok* nem túlságosan pontosak, hiszen különféle értelmezések alapjául szolgálhatnak. Ha azonban egy kutató arra vállalkozik, hogy lebecsülje vagy elvesse a sorskönyvnek a klinikai jelenségekre tett hatását, akkor előzőleg alaposan ki kell tanulnia a sorskönyvanalízist, és megfelelő klinikai körülmények között ki is kell próbálnia, máskülönben nehezen mondhat érdembeli ítéletet róla. Ugyanez érvényes a pszichoanalízisre is. Hasonlóképpen, ha valaki belenéz a mikroszkópba vagy a teleszkópba, és felkiált: “Nem látok semmit!”, az aligha válhat a bakteriológia vagy az asztronómia kompetens kritikusává mindaddig, amíg alapos képzés révén el nem sajátítja a készülékek használatát.

4. *Logikai adatok.* Korábban már említettük, hogy az embereknek igenis meg lehet mondani, mit tegyenek és mit ne tegyenek. Szavak révén hatékonyan rávehetjük embertársainkat arra, hogy szeszt fogyasszanak vagy öngyilkosságot kövessenek el, s ugyanígy le is beszélhetjük őket erről. A dolog sikere a szavak helyes megválasztásán múlik. Ebből következően beláthatjuk, hogy igenis lehetséges úgy gyermeket nevelni, hogy a gyermek felnőttkorában alkoholistává váljon vagy öngyilkos legyen. A jelenséget a következő kérdés segítségével ellenőrizhetjük: “Hogyan nevelnél egy gyermeket ahhoz, hogy olyanná váljon, mint amilyen te most vagy?” A “jó” sorskönyvű emberek azonnal készek választ adni e kérdésre, és válaszaik általában hitelesek. A “rossz” sorskönyvek gazdái zavarba jönnek, és vonakodnak a válasszal, de ha mégis megfogalmazzák, azt ugyanúgy hitelesnek fogadhatjuk el.

5. *Intuitív adatok.* A gyakorlott sorskönyv-analitikus képes arra, hogy intuitív ítéletet hozzon, melyek érvényességét később ellenőrizheti. Például: “Mivel maga gyakran két dolgot próbál csinálni egyszerre, és ezek egyikét sem csinálja jól, úgy vélem, hogy a szülei különböző célokat eszeltek ki a maga számára, ám sohasem egyeztek meg abban, hogy maga hogyan

valósíthatná meg ezeket. Vagyis a szülei maguk sem tudták világosan, mit is várnak el magától.” “Igen, pontosan így történt.” Ha a válasz nemleges, az az én tapasztalatom szerint azt jelzi, hogy a diagnosztika vagy nem kompetens, vagy az adott konkrét esetben valami személyes körülmény zavarta meg az intuícióját.⁴

6 *Fejlődéstanai adatok.* A legmeggyőzőbb bizonyítékokat az szolgáltatja, ha tetten érjük, amint a gyermekek kijelentéseket tesznek a sorskönyvükkel kapcsolatban. Ez különösen akkor hasznos, ha a gyermeket elegendően hosszú ideig követjük, és megfigyeljük, vajon valóban beteljesíti-e a megfogalmazott sorskönyvét. A jelenség nem vonatkozik az életpályával kapcsolatos kijelentésekre (“Ha megnövök, tűzoltó leszek”), hanem csakis a nyereségekkel kapcsolatos tranzakciókra (“Bárcsak meghalnék”) érvényes.

7. *Statisztikai adatok.* Az eddigi legmeggyőzőbb statisztikai munka az a – korábban már idézett – Rudin-féle kutatás, amely a tündérmeséknek a későbbi életpályákra és halálművekre vonatkozó hatását vizsgálta.⁵

8. *Introspektív adatok.* Mind közül ez a legmeggyőzőbb kritérium. Amint a személy megszokja, hogy meghallja mindazokat a belső hangokat, amelyeket kora gyermekkorától elnyomott magában, és ráébred, hogy ezek pontosan ugyanazok, amelyeket a szülei akkoriban hangoztattak, akkor megdöbbenve tapasztalja, milyen óriási mértékben programozottak a legfontosabb viselkedésmódjai.

9. *Kísérleti adatok.* A fentebb tárgyalt okok folytán a sorskönyvelmélet kísérleti igazolása emberi lényeken nem lehetséges – bár néhány jelenséget mégis vizsgálhatunk e módon. Állatkísérletek eredményeit azonban extrapolálhatjuk a sorskönyvelméletre, amint ezt a 3. fejezetben ismertetett patkánykísérletek kapcsán meg is tettük.

10. *Vak összepárosítás.* Néhány esetben előfordult, hogy egy hallgató szupervizora rájött a személy sorskönyvére, de nem

szembesítette őt e felismeréssel, hanem terápiába küldte. A terapeuta ugyanazt a sorskönyvet fedezte fel páciensében, és amikor ezt közölte vele, a hallgató egyetértett a diagnózissal. Ezekben az esetekben a két sorskönyv-analitikus előzőleg már hosszabb időn át ismerte ugyanazt a személyt, és mindkettőjüknek alkalma volt arra, hogy sokoldalúan megfigyeljék a viselkedését. Ezért az ilyen eredményeket kemény adatoknak tekintjük. Ezek szisztematikus alkalmazása azt kívánná meg, hogy több sorskönyv-analitikus meghallgassa ugyanazt a magnóra vett interjút, és ezt követően megfogalmazza, milyen következtetésre jutott a páciens sorskönyvét illetően. E hipotéziseket azután egy ötéves utánkövetéses vizsgálat során összevetnénk a páciens tényleges élettörténetével. Egy elővizsgálat során először három forrást kellene tesztelni: hangszalagra rögzített önéletrajzi interjút, szabad asszociációs beszélgetést és a sorskönyvi ellenőrző listára adott válaszokat. Ezután meg kellene állapítani, hogy a három közül melyik szolgáltatja a leghasználhatóbb adatokat a sorskönyv kapcsán. Ez az eljárás volna a legjobb a kemény adatok felhalmozására.

A jelenlegi mutatók szerint a sorskönyvelmélet az emberi viselkedés előrejelzésének vonatkozásában lágyabb, mint a tanulásmélethez, keményebb, mint a szociális és gazdasági elmélet, és jól közelíti a pszichiátriai diagnózis keménységi szintjét.

1 Cole, L. C. "Biological Clock of the Unicorn." *Science*, 125:874, 1957. május 3.

2 Jones, E. *The Life and Work of Sigmund Freud*. *Loc cit.*, Vol. 1. p.223.

3 Pain, R. "A Parable." *Transactional Analysis Bulletin*, 7:69, 1968. július.

4 Beme, E. "Intuition VI." *Loc cit.*

5 Rudin, S. *A op. cit.*

HUSZONHARMADIK FEJEZET

A sorskönyvi ellenőrző lista

A · A SORSKÖNYV FOGALMI MEGHATÁROZÁSA

Ha egy adott tranzakciósorozatról el kívánjuk dönteni, vajon az játszma-e vagy sem, akkor bizonyos sajátosságokat igyekszünk felismerni. Ha találunk horgot, gyenge pontot, átkapcsolást és nyereséget, akkor elmondhatjuk, hogy játszmát azonosítottunk. Ha emellett módunkban áll strukturális analízist végezni, és megállapíthatjuk, mely énállapotok vettek részt aktívan a folyamatban, és még klinikai elemzésre is alkalmunk nyílik, amely megmutatja, milyen előnyök származtak a játszmából, és miért játszották le az egészet, akkor elmondhatjuk, hogy meg is értettük a játszmát. Az efféle megértéshez szükséges elemeket “ellenőrző listába” sorolhatjuk, s a továbbiakban a játszmák formális elemzéséhez ezt a listát felhasználhatjuk. A játszmákkal kapcsolatos ellenőrzőlista leírja a játszma anatómiáját. Mindazonáltal a játszma csupán az élet egy parányi szelete.

A sorskönyv nem csak egy rövid történessorozat, hanem az élet egészét áthatja – a születéskor vagy annál korábban kezdődik, és a halállal vagy azután ér véget, s ezért elemzése is jóval bonyolultabb feladat. Azt is mondhatjuk, ha a játszma egy finom csuklómozdulat, melyben nyolc csontocska vesz részt, és még hét másik megmozdul, akkor a sorskönyv egy hegymászó-expedíció, melyben az emberi test mind a 206 csontja iparkodik felfelé a csúcsra. A sorskönyvi ellenőrző lista tehát sokkal több elemből áll, mint a játszma ellenőrző listája. Ám bármilyen bo-

nyolult is, mégis ez a lista nyújtja a legegyszerűbb módot arra, hogy megérthessük, hogyan is működik a sorskönyv.

A legelső probléma, hogy meghatározzuk, mi is a sorskönyv egyáltalán, hiszen enélkül nem volnánk képesek azonosítani sem. Tudásunk fokozatos gyarapodása természetesen maga után vonja majd a definíció újabb és újabb átfogalmazását is. A játzmaelmélet mai állását egy masszív biciklihez hasonlíthatjuk, mellyel rövid távolságokra teljes biztonsággal elmerészkedhetünk. A sorskönyvelmélet viszont olyasmi, mint egy egyhengeres, 1900-as évjáratú oldsmobil, amely szükség esetén vagy működik, vagy nem, s a szkeptikusok bizony joggal kiáltgatják: “Miért nem ül inkább lóra vagy postakocsira, papa?” A pszichoterápiás szakma is joggal követelheti, hogy a sorskönyv-analitikus előtt is mindig sétáljon egy hagyományos beállított-ságú terapeuta, s piros zászlócskát lengetve figyelmeztesse a félnkebb járókelőket, hogy térjenek ki a pőfögő masina útjából.

A tudásunk jelenlegi állásán alapuló alábbi definíció csakis a jelen céljaira szolgál, s annak érdekében született, hogy megkülönböztethessük, mi a “sorskönyv” és mi a “nem sorskönyv”. A sorskönyv tehát “a kora gyermekkorban, szülői hatások révén kialakított, előrehaladó program, amely az élet legfontosabb vonatkozásaiban irányítja a személy viselkedését”.

A meghatározás ban használt fogalmakat a hivatalos angol nyelvű szótárak segítségével, néhány kiegészítő magyarázattal megtűzdelve definiáljuk.

‘Előrehaladó’ = folyamatosan előremozgó (Webster Szótár). Ez magában foglalja a visszafordíthatatlanságot, az egyirányúságot. Minden mozdulat közelebb visz a végcél hoz.

‘Program’ = követendő terv, ütemterv (Random House Szótár). Ez azt jelenti, hogy létezik egy akciósema, egy projekt, egy vázlat; az a mód, amely előírja, miképpen kell véghezvinni valamely cselekvéssort (Oxford Szótár). A terv lépéseit specifikus tündérmesékben találhatjuk meg.

'Szülői hatás' = a szülőkkel vagy ezek megfelelőivel folytatott tényleges tranzakciók. Arról van szó, hogy a hatás specifikus, megfigyelhető módon, egy specifikus időpillanatban ment végbe.

'Irányítja' = a személynek irányelveket kell követnie, ám szabad választása van mindazon dolgokban, melyekről az irányelv nem rendelkezik. Esetenként létezik egy speciális irányelv is, amely azt mondja: "Fordítsd le a kártyát" – ez annyit tesz: "Ezen a téren tedd az ellenkezőjét annak, amit mondok neked." A "lázadás" tehát valójában a sorskönyv része, és nem azonos "a kártyák eldobásával", mert ez utóbbi maga az autonómia.

'Az élet legfontosabb vonatkozásaiban' = legalábbis a házasságban, a gyermeknevelésben, a válásban és a halálnemben.

A fenti definíciót jól tesztelhetjük azáltal, ha megnézzük, mennyiben határozza meg az, hogy mi *nem* sorskönyv. A 'nem sorskönyv' tehát ezek szerint "az élet későbbi szakaszában, szülői hatásoktól mentesen kialakított, nem kötött ütemterv szerinti, visszafordítható viselkedésmód". E definíció egyben jól leírja az autonómiát, ami, ennek megfelelően, éppen a sorskönyv ellentettje. Az autonóm személy például visszafordíthatja a büntudatérzéseit, a félelmeit, a sérelmeit és tévcselekményeit, és újra kezdheti a dolgokat anélkül, hogy sietne a dolgokat a végkifejletig eljuttatni – s teszi mindezt ahelyett, hogy követné a szülei utasítását, mely szerint zsetonokat kell gyűjtögetnie, s ezeket záros határidőn belül be kell váltania, hogy igazolhassa a házasságában, a gyermeknevelésben, a válásban és a halálnem megválasztásában tanúsított viselkedését.

A definíció tehát kizáró jellegű: ha meghatároztuk, mi a sorskönyv, egyúttal meghatároztuk azt is, mi nem az. Ez egyben biztosítja a meghatározás érvényességét is. Ha tehát úgy találjuk, hogy valamely személy viselkedését élete legfontosabb vonatkozásaiban a kora gyermekkorában a szülei által kialakított, előrehaladó életprogram határozza meg, akkor elmondhatjuk, hogy sorskönyvre bukkantunk. Miként a játszmák esetében is tettük, e mondatot képletbe is sűrítjük:

KSzH → Pr → B → FV → Ny

ahol KSzH = Korai Szülői Hatások, Pr = Program, B = Behódolás, FV = Fontos Viselkedés és Ny = Nyereség vagy végki-fejlet. Ha valamely viselkedés megfelel a képlet kritériumainak, akkor az a sorskönyv része, ha pedig nem felel meg ezeknek, akkor nem tekinthető sorskönyvi jelegűnek. E képletnek minden sorskönyv megfelel, ám semmilyen más viselkedésmód nem felel meg neki.

Az egyszerű reflexeket például az idegrendszer programozza, és nem valamely Korai Szülői Hatás (nem KSzH). A személy reagálhat a térdinára mért ütésre, ám ez nem Fontos Viselkedés (nem FV). Ha valaki szociális behódolásból harmincévesen rákap a társasági ivásra, de ez nem része annak a Programjának, amely őt arra ösztökélné, hogy váljon alkoholistává (nem Pr), akkor ez a tevékenység nem tekinthető Fontos Viselkedésnek (nem PV), és nem jár messzemenő következményekkel a házasságára, a gyermekei nevelésére vagy a halálneme megválasztására – tehát a végső kimenetelre nézve. Ha egy fiút a szülei keményen arra programoznak, hogy felnőttkorára döntésképtelen, nyámnyila alakká váljon, ám ő nem engedelmeskedik ennek a parancsnak (nem B), akkor az ő Fontos Viselkedése nem tekinthető sorskönyvi jellegűnek. Ha egy gyermek egyik lelencházból a másikba hányódik, akkor az őt érő Korai Szülői Hatás rendkívül zűrza-varos, a Programja pedig szegényes és hiányos lesz – felnőttkorában vélhetőleg behódol a társadalmi elvárásoknak, ám nem fog megházasodni, nem nevel gyermekeket, nem teszi fel az életét semmi fontos dologra, és nem hoz Fontos Döntéseket, nem lesznek Fontos Viselkedései (nincs FV). A fenti példák tehát azt illusztrálják, hogy a sorskönyvi képlet egyes elemei hogyan működnek a gyakorlatban. A térdínreflex nem alapul KSzH-n, a társasági ivás nem a Program része, a nem-balek fiúnak van Korai Szülői Hatása és Programja, de nincs jelen a Behódolás (B), az árvának pedig nincsenek Fontos Viselkedései (FV).

A sorskönyvi képlet segítségével tehát ugyanúgy felismerhetjük a sorskönyvet, mint a játszmaképlet segítségével a játszmat. Hangsúlyozom, hogy a képlet csakis és kizárólag sorskönyvvel rendelkező emberekre érvényes; az autonóm személy viselkedését nem redukálhatjuk képletbe, hiszen ő a saját kútfejéből hozza meg döntéseit a mindenkori helyzet fényében. Hasonlóképpen, a laboratóriumban született egerek feltételes reflexek révén programozhatók, s viselkedésüket a kísérletvezető irányítja. Ezek az egerek úgy viselkednek, mint a szakképzett kezelő által működtetett gépek – a sorskönyvek gazdái pedig úgy élnek, mintha a szüleik gombnyomogatása révén működtetett masinák volnának. A szabadon élő egerek nem úgy viselkednek, mint rab társaik: ők a “valódi” emberekhez hasonlatosak, s a saját döntéseiket követik. E “vad” lények nem követik a kísérletvezető utasításait még akkor sem, ha laboratóriumba zárják őket¹ – még csak fel sem lázadnak, egyszerűen csak független és autonóm módon járnak-kelnek ketrecükben, és fütyülnek arra, mit kívánnak tőlük.

B · HOGYAN IGAZOLJUK A SORSKÖNYV JELENLÉTÉT?

Ha helyesen diagnosztizáltuk a sorskönyvet, akkor könnyen lehet, hogy olyan elemeket is találunk benne, amelyeket megnyísiségileg is kezelni tudunk. Vajon a nők hány százaléka hord rendszeresen piros kabátot? Hány Rapunzel visel hosszú szőke haját? E vizsgálódások a társadalmi előfordulást és gyakoriságot kutató felmérések körébe tartoznának, valódi értékük pedig az volna, hogy a még pontosabb diagnózis érdekében még pontosabban azonosíthatnánk a sorskönyvek tényleges és nélkülözhetetlen elemeit. Piroska esetében a diagnosztikus kritériumok a következők:

1. Kellott, hogy kislánykorában az anyukája rendszeresen elküldje őt a nagymama házába, hogy ott apróbb megbízatásokat teljesítsen.

2. Kellett, hogy e látogatások során a nagypapa szexuális játékokat játsszon a kislánnyal.

3. Kell, hogy felnőttkorában is őt válasszák ki apróbb megbízatások teljesítésére.

4. Elutasítónak kell lennie a saját korosztályába tartozó fiúkkal szemben, és öregemberek iránt kell érdeklődnie.

5. Egyfajta naiv bátorsággal és önbizalommal kell rendelkeznie, és mélyen hinnie kell abban, hogy ha bajba jut, valaki mindig a segítségére siet.

A Piroska-sorskönyv diagnózisa akkor és csak akkor állítható fel, ha mind az öt kritérium együttesen jelen van. Ha ez megvan, akkor megjósolhatjuk, hogy a páciens öregemberek körül fog legyeskedni, panaszkodni fog, hogy a bácsik (“a mocskos öregemberek”) kísérleteket tesznek az elcsábítására, keresni fog valakit, aki megmenti őt tőlük, és csengő kacajt hallat, amikor csúffá teszik a deres hajú betyárokat. Ám számos kérdés tolu fel: Vajon a kritériumoknak megfelelő nők mindegyike azzal tölti idejét, hogy virágot szed az erdőben? Vajon mindannyian piros kabátot viselnek-e? Hány további tételt kellene még a listánkhöz adnunk? Vajon hány tétel felesleges – vagyis hányat tudnánk kivenni a listából az előrejelzés pontosságának csökkenése nélkül? Minimum hány tétel szükséges ahhoz, hogy előre jelezzük a többi tétel bekövetkeztét és magát a sorskönyvi végkifejletet? Hogyan korrelálnak egymással a tételek? Vajon minden nő jár-e virágot szedni az erdőbe, aki kislánykorában a nagypapival játszadozott? Vajon az erdőben virágot szedőket ugyanazok-e, mint akikkel a főnökük a csip-csup ügyeit intézteti? Vajon a fenti öt kritériumnak megfelelő nők mindegyike vénlányként vagy rövid házasság után elvált asszonyként él? Az effajta faktoranalízis nagy segítségünkre lenne a sorskönyvanalízis érvényességének és hasznosságának eldöntésében.

A Piroska-kritériumok meglehetősen “szubjektívek”, ám léteznek sokkal objektívebb változók is. Ezek egyike a családi konstelláció. A sorskönyvi jelenségeket a “sorskönyvben élő”

családokban tanulmányozhatjuk a legjobban. A jelenség egyik legmegbízhatóbb mutatója, ha a gyermeknek a szülők vagy más élő családtagok nevét adják. Ez napnál világosabban jelzi, hogy a szülők azt várják az utódoktól, hogy az ő kis tündér másaik legyenek, s ezt gyakran nyíltan ki is mondják: “Úgy nevellek (úgy programozlak) téged, hogy majdan méltó lehessél jeles névrokonodhoz (vagyis hozzám).” Ha egy ilyen névrokon gyermek pszichiáterhez fordul, az megerősíti a feltételezést, hogy egy jó nagy sorskönyvet varrtak a nyakába szegénynek. Az ilyen páciens kiváló alanyként szolgálhat a fenti jelenség tanulmányozására. Az alábbiakban bemutatunk egy ilyen keresztül-kasul névrokon sorskönyvescsaládot.

A Balogh lányok hárman voltak: Sárika, Márika és Klárika. Az anya családjában két lány született, Sárika és Márika. Sárika tehát anyjáról, húga, Márika pedig anyja hűgáról kapta a nevét. Klárika születésekor már kiapadt az anyai ág sorskönyvi névforrása, így neki már csak az apa hűgának neve jutott. A két Sárika, anya és leánya, együtt jártak áruházakba lopkodni, s rendszeresen ugyanabban a börtöncellában élvezhették egymás társaságát. A két Márika, nagynéni és unokahúga, mindketten olyan férfiakhoz mentek feleségül, akik hamar felszívódtak a ködben, így mindketten magukra maradvá nevelték gyermekeiket, és még a tartásdíjat sem tudták behajtani. A két Klárika gyűlölte a férfiakat, kihasználta, majd jól becsapták őket. A Sárikák tehát “Rabló-Pandúr”-t játszottak, a Márikák “Ugyan, kinek kellenek ők?”-et, a Klárikák pedig “Megerőszakolósdi”-t. Amikor a kis Márika és a kis Klárika terápiába jöttek, azonnal látszott, hogy ugyanaz a sors várt rájuk is, mint nagynénjeikre, ám szerencsére ezt egyikük sem igazán szerette volna. Önmaguktól azonban soha nem lettek volna képesek kitörni a sorskönyvükből.

Egy másik gyakori sorskönyvszerű fejlemény a notórius házasodás és válás – ez nemcsak hogy objektíven igazolható, hanem valóban tényleges számadatokkal fejezhető ki. Egy vagy két válást még elfogadhatunk olyannak, mint ami független az anyai

sorskönyvtől, ám ahogy a válások száma egyre emelkedik, a klinikus akarva-akaratlanul is arra a következtetésre jut, hogy minél többször válik el az anya, annál nagyobb valószínűséggel lép majd a nyomdokaiba a leány. Hasonlóan szoros összefüggést mutat az anya letartóztatásainak, illetve elvonókúrára történő beutalásainak hatása is. A szociológusok ugyan váltig állítják, hogy az effajta események szociális és gazdasági tényezők függvényei, ám ezt nehezebb bizonyítani akkor, ha a letartóztatásokat és az elvonókúrákat külön számoljuk. Arról van ugyanis szó, hogy lehet, hogy a két eseménytípus együttvéve talán valóban “szociális és gazdasági faktorok” valamiféle sorskönyvtől független eredőjeként jelenik meg, ám mi tudjuk, hogy ha választani lehet, akkor az egyik család inkább a bűnözést, a másik pedig az alkoholba menekülést hajlamos választani.

Bennünket most nem elsősorban az érdekel, hogy a páciens törvényt sért-e vagy iszik-e, mivel ezek az események nem feltétlenül alkotják a sorskönyv központi elemét. Mi arra vagyunk kíváncsiak, hogy sorskönyv-vezérelt módon viselkedik-e ilyenkor – tehát, hogy valóban játssza-e a “Rabló-Pandúr” vagy az “Alkoholista” játszmákat. A kérdés az, hogy vajon eleget lop-e vagy eleget iszik-e ahhoz, hogy börtönbe vagy elvonókúrára kerüljön. A professzionális tolvaj vagy az iszákos ember kedvére játszhatja kisdud játékait, és mégis nyertes lehet, meggazdagodhat és köztisztviselőként álló, boldog nyugdíjasként sütkérezhet élete alkonyán. Ez is egyfajta sorskönyv. A másik típusú sorskönyv gazdája mindenképpen valamilyen állami intézményben végzi. A sorskönyvanalízisben tehát nem maga a cselekvés a fontos, hanem az általa eredményezett nyereség, a végkifejlet, hiszen ez és csakis ez az, ami az egyén és a környezete számára jelentőséggel bír.

A következő nagy sorskönyvi terület a halál. A sorskönyv jelenlétének leggyakoribb mutatója itt az, ha a személy azt várja vagy úgy érzi, hogy ugyanabban az életkorban fog meghalni, mint annak idején a vele azonos nemű szülő. Úgy tűnik, hogy az apának egy bizonyos életkorban bekövetkező halála arra ítéli a

fiút – legalábbis a fiú fejében ez így él–, hogy annál az életkornál korábban, de legeslegkésőbb ugyanabban az életkorban távozon az élők sorából. Anyákra és leányaikra ugyanez vonatkozik. Bár ez a jelenség szubjektív, mégiscsak tartalmaz számokat, és még az az előnye is megvan, hogy könnyen ellenőrizhető. Ennél objektívebb az az életkor, amelyben valaki öngyilkosságot vagy gyilkosságot kísérel meg, és ez is jól összevethető az ősök vagy közeli rokonok elhalálozási életkorával. Ami a halál okait illeti, már említettük, hogy Rudin megvizsgálta, milyen összefüggés van a gyermekeknek mesélt történetek (“teljesítménysztorik” vagy “hatalomsztorik”) és az általunk “sorskönyviek” -nek tekintett halálozási okok között. Rudin tizenhét ország meséit vizsgálta, és igen sok érdekes együtt járásra bukkant a kicsiknek szólótörténetek és a későbbi halálokok között.²

A szülők és gyermekeik közötti fenti viszonyok kategóriák szerint értékelhetők. A valamely családtagról elnevezett gyermek vagy követi, vagy nem követi névadójának sorskönyvét; a páciens vagy követi, vagy nem követi a szülői utasításokat a házasság, a válás, a börtönbe vagy bolondokházába jutás terén; és vagy várja, vagy nem várja, hogy ugyanabban az életkorban haljon meg, mint azonos nemű szülője. A sorskönyv-probléma létfontosságú az emberi életre nézve; az élet egész jelentése attól függ, vajon igaz vagy hamis-e a sorskönyv-terória. Ha valóban szabad akaratú lények vagyunk – az egy dolog; ha pedig időnk java részét, életünk legmeghatározóbb pillanatait azzal töltjük, hogy a szabad akarat patetikus illúziójától áthatva valójában a csecsemő- és kisgyermekkorban kapott szülői utasításoknak engedelmesskedünk – az egy másik. Legalább tízezer esetet volna szükséges kielemeznünk ahhoz, hogy végre tisztán lássunk ebben a ropant fontos kérdésben. Ennél kisebb esetszám inkább afféle tudományos hobbiszámba menne, s nem rendezné megnyugtatóan a dilemmát. Kinsey, e nagy rendszerező elme százezer egyedből álló darázskolóniákon vizsgálódott – e potrohos népség szexuális viselkedéséről szóló könyvét pontosan húszezer “aktus”

végigkukkolására alapozta –, s a mű még mindig hemzseg a megoldatlan rejtelmektől és ellentmondásoktól!³ Mivel sok klinikus évente mintegy száz új pácienset fogad, tízezer eset összegyűjtése igazán nem tűnik lehetetlennek, s bőven megérné a vesződéséget. Az elmúlt tíz év során mintegy tízezer játszmát láttam lejátszódni (ötszáz héten át heti ötven páciensnél), s ez az óriási volumenű sorozat megingathatatlanná fejlesztette a játszmaelméletbe vetett bizalmamat. Hasonló sorozatra volna tehát szükség a sorskönyvelmélet igazolásához is.

A fenti kérdések terén tehát vagy az lenne a helyzet, hogy a korrelációk megmutatkoznának, és megerősítenék a sorskönyvteóriát, vagy nem mutatkoznának meg, és meggyengítenék azt. Az is fontos volna, hogy e korrelációkat a világ számos országában, sőt történeti kutatásokban is megtaláljuk, s ennek fényében dönthetnénk el, vajon a sorskönyvelmélet valóban “az emberi természetről szóló tény” vagy pusztán afféle regionális benyomás, amely az embereknek csak egy válogatott populációjára (a pszichiátriai páciensekre) érvényes. Sőt, akár még az is kiderülhet, hogy az egész csak egy vicces elmeszülemény, melynek a valósághoz az égvilágon semmi köze nincsen.

Arra van szükségünk, amit Platt⁴ “erős következtetés”-nek nevez. Véges határidőn belül lehetetlenség megvizsgálnunk minden egyes embert ahhoz, hogy bebizonyítsuk a sorskönyvelmélet érvényességét, ám amennyiben a teória téves, akkor még viszonylag kis (mondjuk, pár tízezres nagyságrendű) mintán is könnyedén megcáfolhatjuk. A sorskönyv-analitikus – annak érdekében, hogy fenntarthassa álláspontját, mely szerint a szülők általi sorskönyvi programozás a világ összes lakója számára adott, egyetemes jelenség, s mint ilyen, az “emberi természetre vonatkozó ténynek” tekinthető – a lehető legerősebb következtetés érdekében azt kívánná, hogy a fenti korrelációk minden nagy szériában igen erősen megjelenjenek.

Az alábbiakban közreadunk egy segédeszközt a klinikus kollégák számára: ez nem más, mint a “sorskönyvi ellenőrző lista”.

A lista kérdéseit úgy állítottuk össze, hogy a sorskönyv pontos megértéséhez szükséges számos tétel segítségével a lehető legtöbb információt nyújtsa a felhasználó számára.

C · BEVEZETŐ A SORSKÖNYVI ELLENŐRZŐ LISTÁHOZ

A sorskönyvet akkor érthetjük meg pontosan, ha világos képet kapunk az egyes aspektusokról, ezek történetéről és más aspektusokhoz való viszonyáról. Ennek legkézenfekvőbb módja, ha a tételeket időrendi sorrendbe csoportosítjuk. Minden tételhez egyetlen kérdést rendeltünk, mégpedig olyat, amely a legnagyobb valószínűséggel a legtöbb fontos adatot előhívja a páciens emlékezetéből. További kérdéseket csak olyankor vettünk fel a listára, amikor úgy véltük, hogy valamely specifikus tétel esetén még finomabb elemzésre van szükség. Alternatív kérdéseket akkor alkalmaztunk, amikor azt láttuk, hogy a fő kérdés nem minden esetben alkalmazható vagy nehezen megválaszolható.

A sorskönyvanalízis a jelenlegi formáját az 1966 és 1970 között szervezett San Franciscó-i Tranzakcióanalitikus Szemináriumokon nyerte el. Csaknem lehetetlen volna pontosan eldönteni, melyik gondolatának ki a szerzője, hiszen e négy év alatt több mint száz klinikus látogatta rendszeresen a heti összejöveteleinket. A sorskönyv-teória specifikus fejleményeit Pat Crossman, Mary Edwards, Stephen Karpman, David Kupfer, I. L. Maizlish, Ray Poindexter és Claude Steiner a *Transactional Analysis Bulletin* című szakfolyóiratban folyamatosan közzétették. Az eredeti ötlet a jelen munka szerzőjétől származik, s elsőként a *Transactional Analysis in Psychotherapy*⁵ egyik fejezeteként látott napvilágot, majd később más könyvekben és magán a Szemináriumon is további elemekkel gazdagodott.

Az ellenőrző lista ötletét először Claude Steiner (Berkeley), valamint Martin Groder és Stephen Karpman (San Francisco) javasolta. Arra terveztük, hogy lerövidítse a kezelés menetét,

mégpedig azáltal, hogy segítségével gyorsan kideríthessük a páciens sorskönyvének aktív elemeit, hogy az esetleges tragikus végkifejletet a lehető leghatékonyabban elháríthassuk. Az eredeti első lista a tizenhét legfontosabb tételt foglalta magába.⁶ Az alább bemutatott teljes lista ezeket is megőrizte, és számos olyan új tétellel gazdagodott, amelyeket a jelen könyvünk II., III. és IV. részében tárgyalt problémakörből vettünk át. Az immár mintegy kétszáz tételes teljes lista jól felhasználható oktatási, kutatási és egyéb specifikus célokra. Végül egy rövidített, jobban kezelhető, tömörebb listát is közreadunk a mindennapi gyakorlat számára.

D · SORSKÖNYVI ELLENŐRZŐ LISTA

A kérdéseket a lehetőség szerint időrendi sorrendben adjuk meg. A klinikai megfigyeléseket a végére hagytuk, s igyekeztünk követni a könyv fejezeteinek menetét. Az egyes fejlődési szakaszokat sorban megszámoztuk, és az adott szakaszra vonatkozó kérdéseket eszerint csoportosítottuk. Az egyes szakaszokkal foglalkozó fejezetek sorszámát a szakaszcímben zárójelben adtuk meg. A sorszám mellett álló betű a megfelelő fejezet alcímére utal. Például az első, a születés előtti szakaszt a negyedik fejezetben tárgyaljuk. A szakaszcím ezért úgy szól, hogy 1. SZÜLETÉS ELŐTTI HATÁSOK (4. FEJEZET). Az 1F.4. szám tehát azt jelzi, hogy a kérdés az 1. Szakaszra, a 4. fejezetben kifejtett “Születés előtti hatások” 4. részére vonatkozik, s ennek negyedik számú eleme. A 2.A.3 a 2. Szakaszt jelöli (Ötödik fejezet), pontosabban e fejezet “A” részének harmadik kérdése. A sorszám után álló “Sz” betű azt jelzi, hogy a kérdést a páciens szülei-re vonatkozólag kell feltenni. Ennek értelmében a 2.A.3.Sz ugyanarra a helyre utal, mint a 2.A.3., csak éppen nem a páciens-re, hanem a szülők-re vonatkozik. A rendszert oly módon alakítottuk ki, hogy maguk a kérdések sorszámozva jelennek meg, és a szövegtől függetlenül is használhatók.

1 · SZÜLETÉS ELŐTTI HATÁSOK (4. FEJEZET)

- 1.B.1 Milyen életet éltek a nagyszüleid?
- 1.C.1 Milyen a helyzeted a testvérsorban?
a) Mikor van a születésnapod?
b) Mikor van a sorban melletted álló idősebb testvéred születésnapja?
e) Mikor van a sorban melletted álló fiatalabb testvéred születésnapja?
d) Érzel-e különös vonzódást a dátumokhoz?
- 1.C.1.Sz. Hány fiú- és lánytestvéred van?
a) Hány gyermeket szeretnél (hány gyermeket szeretne a Szülői, a Felnőtt és a Gyermeki énállapotod) ?
b) Hány gyermeket terveztek a szüleid?
c) Érzel-e különös vonzódást a dátumokhoz?
- 1.D. 1. Akarták, hogy te megszülessél?
- 1.D.1.Sz. Akarta, hogy megszülessen a gyermeke?
a) Tervbe vette a megszületését?
b) Hol és milyen körülmények között történt a fogantatása?
c) Megkísérelt-e abortuszt?
d) Hogyan éreztél a szexszel kapcsolatban?
- 1.E.1 Mit éreztél a mamád, amikor megszülettél?
- 1.E.2. Ki volt jelen a születésedkor?
a) Császárral vagy fogóval születted-e?
- 1.F.1 Elolvastad valaha is a születési anyakönyvi kivonatodat?
- 1.F.2 Ki választotta a nevedet?
- 1.F.3. Ki után neveztek el téged?
- 1.F.4. Honnan ered a személyneved?
- 1.F.5. Hogyan szólítottak gyermekkorodban?
a) Mi a beceneved?
b) Volt-e gúnyneved gyermekkorodban?

- 1.F.6. Hogy hívtak az iskolatársaid?
1.F.7. Hogy szólítanak a mostani barátaid?
a) Hogy szólít most apád és anyád?

2 . KORAI GYERMEKKOR (5. FEJEZET)

- 2.A.1. Hogyan tanított anyád és apád arra, miként kell viselkedni az asztalnál?
a) Mit mond a mamád, miközben kisbabát etet?
- 2.A.1.Sz. Mi történt abban az időszakban, amikor a gyermekét szoptatta?
a) Miket szokott akkoriban mondani neki?
- 2.A.2. Ki szoktatott téged szobatisztaságra?
- 2.A.3. Hogyan zajlott ez, és miket mondtak neked?
a) Hogyan vélekedtek a szüleid a szobatisztaságra való szoktatásról?
- 2.A.3.Sz. Hogyan és mikor szoktatta szobatisztaságra a gyermekét?
a) Miket szokott mondani neki eközben?
- 2.A.4. Kaptál-e hashajtókat és beöntést gyermekkorodban?
- 2.B.1. Milyen érzéseket keltettek benned a szüleid kiskorodban?
a) Miképpen érezted magadat kiskorodban?
- 2.B.2. Mit határozta el az életről, amikor még kicsi voltál?
- 2.C.1. Milyennek láttad a világot kiskorodban?
a) Mit éreztél az emberekkel kapcsolatban?
- 2.C.2. Van-e olyan emléked, hogy gyermekkorodban elhatározta, hogy soha többé nem tesz meg valamit, vagy soha többé nem mutatsz ki egy bizonyos érzést?
a) Elhatározta-e olyasmit, hogy egy bizonyos dolgot mindig is csinálni fogsz, bármi legyen is az?
- 2.C.3. Nyertes vagy-e vagy vesztes?
- 2.C.4. Mikor döntötted ezt el?

- 2.D.1. Hogyan magyaráztad a szüleid között történeteket kiskorodban?
a) Mit éreztél, mit kellenne tenned ezzel kapcsolatban?
- 2.E.1. Miféle emberek voltak azok, akiket lenéztek a szüleid?
a) Miféle embereket kedvelsz a legkevésbé?
- 2.E.2. Miféle emberek voltak azok, akikre felnéztek a szüleid?
a) Miféle embereket kedvelsz a legjobban?
- 2.F.1. Mi történik az olyan emberekkel, mint te?

3 · ÓVODÁSKOR (6. és 7. FEJEZETEK)

- 3.A.1. Mit mondtak neked a szüleid, amikor kicsi voltál?
a) Mit mondtak neked a szüleid, amikor még nagyon kicsi voltál?
- 3.A.2. Mi volt a szüleid kedvenc jelszava?
- 3.A.3. Mire tanítottak a szüleid?
- 3.A.4. Mit tiltottak meg neked a szüleid?
- 3.A.5. Ha a családról színdarabot írnának, az milyen műfajú volna?

4 · KIKISKOLÁSKOR (7. FEJEZET)

- 4.A.1. Mi volt a kedvenc gyermekkori tündérmeséd?
a) Mi volt a kedvenc gyermekkori mondókád?
b) Mi volt a kedvenc gyermekkori történeted?
- 4.A.2. Ki olvasta fel vagy ki mesélte ezt el neked?
a) Hol és mikor?
- 4.A.3. Mit mondott a meséről az, aki felolvasta vagy elmondta neked?
a) Hogyan reagált ő a történetre?
b) Mit tükrözött az illető arca a mesével kapcsolatban?

- c) Őt magát is érdekelte a történet, vagy csupán a te kedvedért olvasta fel?
- 4.A.4. Ki volt a kedvenc irodalmi figurád gyermekkorodban?
 a) Ki volt a hősöd?
 b) Ki volt a kedvenc gazfickód?
- 4.B.1. Hogyan reagált a mamád, amikor rosszul mentek a dolgok?
- 4.B.2. Hogyan reagált a papád, amikor rosszul mentek a dolgok?
- 4.C.1. Miféle érzések zavarnak a leginkább?
- 4.C.2. Miféle érzéseket kedvelsz a legjobban?
- 4.C.3. Mi a kedvenc reakciód, amikor rosszul mennek a dolgok?
- 4.C.4. Ha vásárlásodért zsetonokat kapsz, mit teszel velük?
- 4.D.1. Mire vársz az életben?
- 4.D.2. Mivel kapcsolatban mondd a leggyakrabban, hogy “bárcsak... “?
- 4.D.3. Hogyan képezed el a Mikulást?
 a) Ki vagy mi a te Mikulásod?
- 4.D.4. Hiszel a halhatatlanságban?
 a) Mik voltak a szüleid kedvenc játzsmái?
- 4.E.1. Miféle kalamajkába keveredtek a szüleid?
- 4.E.1.Sz. Milyen játzsmákra tanította a páciens, amikor ő még kicsi volt?
 a) Milyen játzsmákat játszott a szüleivel, amikor ön még kicsi volt?
- 4.E.2. Hogyan bántak veled a tanáraid az iskolában?
- 4.E.3. Hogyan bántak veled az iskolatársaid?
- 4.F.1. Miről beszélgettek a szüleid a vacsoraasztalnál?
- 4.F.2. Voltak-e a szüleid életében bosszantó akadályok?

5 · IFJÚKOR (8. FEJEZET)

- 5.A.1. Miről szoktál beszélgetni a barátaiddal?
- 5.B.1. Ki a kedvenc hősöd mostanában?
- 5.B.2. Ki a legrosszabb ember a világon?
- 5.C.1. Hogyan vélekedsz azokról, akik maszturbálnak?
- 5.C.2. Mit éreznél, ha te magad maszturbálnál?
- 5.D.1. Mi történik a testeddel, amikor ideges vagy?
- 5.E.1. Hogyan viselkednek a szüleid társaságban?
- 5.E.2. Miről beszélgetnek a szüleid, amikor kettesben vannak, vagy a legszűkebb barátaik körében?
- 5.F.1. Volt-e valaha rémálmod?
 - a) Milyen világot látsz álmaidban?
- 5.F.2. Meséld el bármelyik tetszés szerinti álmodat.
- 5.F.3. Voltak-e valaha téveseszméid?
- 5.F.4. Hogyan tekintenek rád az emberek?
- 5.G.1. Mi a legjobb dolog, amit kezdhetsz az életeddel?
- 5.G.2. Mi a legrosszabb dolog, amit kezdhetsz az életeddel?
- 5.G.3. Mihez kívánsz kezdeni az életeddel?
- 5.G.4. Mit gondolsz, mit fogsz csinálni öt év múlva?
 - a) Mit fogsz csinálni tíz év múlva?
- 5.H.1. Melyik a kedvenc állatod?
 - a) Milyen állat szeretnél lenni?
- 5.I.1. Mi az életed mottója?
 - a) Milyen trikófeliratot szeretnél viselni, hogy az emberek azonnal tudják, ki vagy?
 - b) Mi volna a trikó hátára írva?

6 · ÉRETT FELNŐTTKOR (9. FEJEZET)

- 6.A.1. Mit gondolsz, hány gyermeked lesz?
 - a) Hány gyermeket tervez a Szülői, a Felnőtt és a Gyermeki énállapotod? (A választ hasonlítsuk össze az 1.C.1. és az 1.C.1.Sz. számú kérdésekkel)

- 6.A.2. Hány házasságod volt?
- 6.A.3. Hány házasságuk volt a szüleidnek?
a) Voltak-e szeretőid?
- 6.A.4. Voltál-e valaha letartóztatásban?
a) Voltak-e a szüleid valaha letartóztatásban?
- 6.A.5. Elkövettél-e bűntényt?
a) Elkövettek-e bűn ténym a szüleid?
- 6.A.6. Voltál-e valaha elmeógyógyintézetben?
a) Voltak-e a szüleid elmeógyógyintézetben?
- 6.A.7. Voltál-e alkoholelvonó kúrán?
a) Voltak-e a szüleid alkoholelvonó kúrán?
- 6.A.8. Volt-e öngyilkossági kísérleted?
a) Volt-e a szüleidnek öngyilkossági kísérlete?
- 6.B.1. Mit fogsz csinálni öregkorodban?

7 · A HALÁL (10. FEJEZET)

- 7.B.1. Milyen hosszú ideig fogsz élni?
- 7.B.2. Honnan vetted ezt az életkort?
a) Ki halt meg ebben az életkorban?
- 7.B.3. (Ha már nem élnek a szüleid), hány évesek voltak, amikor meghaltak?
a) Hány éves korában halt meg az anyai nagyapád? (férfiaknak szóló kérdés)
b) Hány éves korukban haltak meg a nagymamáid? (nőknek szóló kérdés)
- 7.B.4. Ki fog ott állni a halottas ágyad mellett?
- 7.B.5. Mik lesznek az utolsó szavaid?
a) Mik lesznek a körülötted állók utolsó szavai?
- 7.C.1. Mit fogsz magad után hagyni?
- 7.D.1. Mit fognak a sírodra írni?
a) Milyen felirat fog állni a sírköved elején?
- 7.D.2. Milyen sírfeliratot tervezel saját magad?

- a) Mi lesz a sírod hátuljára írva?
- 7.E.1. Min fognak meglepődni a halálod után?
- 7.F.1. Nyertes vagy vagy vesztes?
- 7.G.1. Az időstruktúrát vagy az eseménystruktúrát kedveled jobban? (Magyarázzuk meg a szavak jelentését.)

8 · BIOLÓGIAI TÉNYEZŐK (13. FEJEZET)

- 8.A.1. Tudod-e, hogy néz ki az arcod, amikor reagálsz valamire?
- 8.A.2. Tudod-e, hogyan reagálnak mások a te arckifejezéseidre?
- 8.B.1. Tudod-e, mi a különbség a Szülői, a Gyermekei és a Felnőtt énállapotod között?
 - a) Meg tudják-e mások állapítani, mikor melyik énállapotodban vagy?
 - b) Meg tudod-e te ugyanezt állapítani másokról?
- 8.B.2. Hogyan érzi magát az igazi éned?
- 8.B.3. Vajon az igazi éned mindig kontrollálja a cselekedeteidet?
- 8.C.1. Szokott-e rossz érzésed lenni a szexualitással kapcsolatban?
- 8.C.2. Sokat rágódsz a dolgaidon?
- 8.D.1. Tudatosan érzékeled a szagokat és illatokat?
- 8.E.1. Ha fenyegető dolog van a láthatáron, mennyi idővel előbb kezdesz el izgulni miatta?
- 8.E.2. Mennyi ideig aggódsz azt követően, hogy a dolgok már megtörténtek?
 - a) Gyakran fordul elő veled, hogy éjszakánként alvász helyett bosszúterveket dédelgetsz?
 - b) Zavarják-e az érzelmeid a napi munkádat?
- 8.F.1. Szereted mutogatni, hogy képes vagy a szenvedésre?

- a) Szeretnél inkább boldog lenni, semmint hogy a létjogosultságodat bizonygasd?
- 8.G.1. Mit mondanak neked a fejedben szóló hangok?
- 8.G.2. Szoktál magadban beszélni?
a) Szoktál-e magadban beszélni mások jelenlétében?
- 8.G.3. Mindig engedelmeskedsz a fejedben megszólaló hangoknak?
a) Előfordult-e, hogy a benned lakozó Felnőtt vagy Gyermekek vitába szállt a Szülői énállapotoddal?
- 8.H.1. Milyen vagy akkor, amikor valódi személyként működsz?

9 · A TERAPEUTA MEGVÁLASZTÁSA (15. FEJEZET)

- 9.B.1. Miért az énáltalam képviselt szakterületet választottad?
a) Mit gondolsz arról, hogy éppen az én szakterületemre küldtek?
b) Milyen más szakterületet tartanál megfelelőnek a magad számára?
- 9.B.2. Hogyan választottál személy szerint engem?
- 9.B.3. Miért választottál személy szerint engem?
a) Mit gondolsz arról, hogy éppen énhozzám küldtek?
- 9.8.4. Ki volt gyermekkorod varázslója?
- 9.B.5. Miféle mágust keresel magadnak?
- 9.C.1. Volt már korábbi pszichiátriai tapasztalatod?
- 9.C.2. Hogyan választottad az előző terapeutádat?
a) Miért mentél éppen őhozzá?
- 9.C.3. Mit tanultál tőle?
- 9.C.4. Miért hagytad ott őt?
- 9.C.5. Milyen körülmények között hagytad ott őt?
- 9.C.6. Hogyan szoktad megválasztani az állásaidat?

- 9.C.7. Hogyan szoktad otthagyni az állásaidat?
- 9.C.8. Megjártál-e már pszichiátriai rendelőt vagy klinikát?
 - a) Mit kellett tenned azért, hogy odakerülj?
 - b) Mit kellett tenned azért, hogy kikerülj onnan?
- 9.C.9. Elmondanád nekem egy álmodat?

10 · A SORSKÖNYV JELEI (16. FEJEZET)

(Kérdések, melyeket a terapeuta önmagának tesz fel)

- 10.A.1. Mi a sorskönyvi szignál?
- 10.A.2. Vannak-e a páciensnek hallucinációi?
- 10.B.1. Mi a fiziológiai komponens?
- 10.C.1. Mi a páciens leggyakoribb légzési kifejezésmódja?
- 10.C.2. Mi váltja ki nála a hangok átváltását?
- 10.C.3. Hányféle szókészlettel dolgozik a páciens?
- 10.C.4. Melyik a páciens kedvenc szófaja?
- 10.C.5. Mikor alkalmaz kötőmódot?
- 10.C.6. Honnan származnak az oké-szavai?
- 10.C.7. Milyen sorskönyvi kifejezéseket használ?
- 10.C.8. Mi a páciens kedvenc metafora-jelenete?
- 10.C.9. Hogyan szerkeszti a mondatait?
- 10.C.10. Melyek a biztonsági kifejezései?
- 10.D.1. Mikor reagál akasztófahumorról?
- 10.D.2. Mi az akasztófa-tranzakciója?
- 10.E.1. Megtárgyalja-e a dolgait a fejében élő nagymamával?
- 10.F.1. Mi a páciens élettörténete?
- 10.F.2. Mi a kedvenc drámai átkapcsolása?

11 · A SORSKÖNYV A TERÁPIÁBAN (18. FEJEZET)

- 11.A.1. Mit gondolsz, hogyan végződik majd a terápia?
- 11.B.1. Mit gondolsz, én okosabb vagyok, mint te?

- 11.B.2. Ki az oka a bajaidnak?
- 11.B.3. Milyen mértékig akarsz meggyógyulni?
- 11.B.4. Mit szeretnél, hogy mi történjen itt?
- 11.B.5. Készen állsz arra, hogy meggyógyuljál?
 - a) Minek kell történnie, mielőtt meggyógyulhatsz?
- 11.B.6. Mi tart vissza attól, hogy meggyógyuljál?
- 11.C.1. Gondolod, hogy tudnám kezelni a szüleidet?
 - a) Nagyon hatalmasak voltak a szüleid?
- 11.D.1. Mit szeretnél inkább: ha meggyógyulnál vagy ha teljesen kianalizálnának?
 - a) Mit szeretnél inkább: ha meggyógyulnál vagy ha elhagyhatnád a kórházat?
 - b) Mit szeretnél inkább: ha meggyógyulnál vagy ha kórházban maradhatnál?

E · SÚRÍTETT ELLENŐRZŐ LISTA

Az alábbi lista csak azokat a kérdéseket foglalja magában, amelyek közvetlenül a sorskönyvanalízisre vonatkoznak, és nem helyettesíti a pszichiátriai interjút, csupán kiegészíti azt. A listára felvett ötvenegy kérdés nem tolakodó, hanem “természetes” jellegű, és az esetek többségében nem megbénítja, hanem további önbeszámolóra bátorítja a páciens.

- 1.B.1. Milyen életet éltek a nagyszüleid?
- 1.C.1. Milyen a helyzeted a testvérsorban?
- 1.E.2. Ki volt jelen a születésedkor?
- 1.F.3. Ki után neveztek el téged?
- 1.F.4. Honnan ered a személyneved?
- 1.F.5. Hogyan szólítottak gyermekkorodban?
- 1.F.6. Van-e beceneved vagy gúnyneved?

- 2.A.4. Volt-e székrekedésed gyermekkorodban?
 2.F.1. Mi történik az olyan emberekkel, mint te?
 3.A.1. Mit mondtak neked a szüleid, amikor kicsi voltál?
- 4.A.1. Mi volt a kedvenc gyermekkori tündérmeséd?
 4.A.3. Mit mondott a meséről az, aki felolvasta vagy elmondta neked?
 4.B.1. Hogyan reagáltak a szüleid, amikor rosszul mentek a dolgok?
 4.C.1. Miféle érzések zavarnak a leginkább?
 4.F.1. Miről beszélgettek a szüleid a vacsoraasztalnál?
 4.F.2. Voltak-e a szüleid életében bosszantó akadályok?
- 5.F.2. Meséld el bármelyik tetszés szerinti álmodat.
 5.F.3. Voltak-e valaha téveseszméid?
 5.G.4. Mit gondolsz, mit fogsz csinálni öt év múlva?
 5.I.1. Milyen trikófeliratot szeretnél viselni, hogy az emberek azonnal tudják, ki vagy?
- 6.A.8. Volt-e öngyilkossági kísérleted?
 6.B.1. Mit fogsz csinálni öregkorodban?
- 7.B.1. Milyen hosszú ideig fogsz élni?
 7.B.2. Honnan vetted ezt az életkort?
 7.D.1. Mit fognak a sírodra írni?
 7.D.2. Milyen sírfeliratot tervezel saját magad?
 7.F.1. Nyertes vagy vagy vesztes?
- 8.A.1. Tudod-e, hogy néz ki az arcod, amikor reagálsz valamire?
 8.B.3. Vajon az igazi éned mindig kontrollálja a cselekedeteidet?
 8.C.1. Szokott-e rossz érzésed lenni a szexualitással

- kapcsolatban?
- 8.D.1. Tudatosan érzékeled a szagokat és illatokat?
- 8.E.1. Ha fenyegető dolog van a láthatáron, mennyi idővel előbb kezdesz el izgulni miatta?
- 8.E.2. Mennyi ideig aggódsz azt követően, hogy a dolgok már megtörténtek?
- 8.F.1. Szeretted mutogatni, hogy képes vagy a szenvedésre?
- 8.G.1. Mit mondanak neked a fejedben szóló hangok?
- 9.B.2. Hogyan választottál személy szerint engem?
- 9.C.3. Mit tanultál az előző terapeutádtól?
- 9.C.4. Miért hagytad ott őt?
- 9.C.9. Elmondanád nekem egy álmodat?

(Kérdések, melyeket a terapeuta önmagának tesz fel)

- 10.A.1. Mi a sorskönyvi szignál?
- 10.A.2. Vannak-e a páciensnek hallucinációi?
- 10.C.1. Mi a leggyakoribb légzési kifejezőmódja?
- 10.C.6. Honnan származnak az oké-szavai?
- 10.C.8. Mi a páciens kedvenc metafora-jelene?
- 10.C.10. Melyek a biztonsági kifejezései?
- 10.D.1. Mikor reagál akasztófahumorral?
- 10.E.1. Megtárgyalja-e a dolgait a fejében élő nagymamával?
- 10.F.1. Mi a páciens élettörténete?
- 11.A.1. Mit gondolsz, hogyan végződik majd a terápia?
- 11.B.5. Minek kell történnie, mielőtt meggyógyulhatsz?
- 11.D. 1. a) Mit szeretnél inkább: ha meggyógyulnál vagy ha teljesen kianalizálnának?
- b) Mit szeretnél inkább: ha meggyógyulnál vagy ha elhagyhatnád a kórházat?

F · TERÁPIÁS ELLENŐRZŐ LISTA

Ez a lista negyven tételből áll, s azt hivatott mérni, vajon ki-jött-e a páciens a sorskönyvéből. A páciens akkor tekinthető teljesen gyógyultnak, ha minden kérdésre igennel válaszol. E módszer kvantitatív módon mutatja, mennyire volt eredményes a terápia a kezelés egy adott pontjáig bezárólag. Jelenleg még nem ismerünk olyan eljárást, melynek segítségével meggyőző módon súlyozhatnánk a lista tételeit, ezért egyelőre azonos fontosságúaknak tekintjük őket. A lista alkalmazását akkor javasoljuk, amikor a páciens befejezi a terápiát. Legcélszerűbb, ha csoportosan használjuk a listát, és a páciens válaszait akkor tekintjük érvényesnek, ha a terapeuta és a csoporttagok egyaránt elfogadják őket. A válaszok érvényességét megkérdőjelezi, ha akár a terapeuta, akár a csoporttagok csak fenntartásokkal vagy egyáltalán nem fogadják el a válaszokat, bár e téren mindkét fél részéről felmerülő esetleges egyéb motivációkat is tekintetbe kell venni.

A kérdések számozása a sorskönyvi ellenőrző lista gondolatmenetét követi.

- 1.F.7. Olyan néven szólítanak a barátaid, amelyet kedvelsz?
- 2.B.1. Oké-személynek tartod magad?
- 2.C.1. Most már másként látod a világot?
- 2.C.2. Megszabadultál a téveseszméidtól?
- 2.C.3. Megváltoztattad a gyermekkori döntésedet?
- 3.A.1. Felhagytál azokkal a destruktív cselekedetekkel, amelyeket a szüleid parancsoltak neked?
- 3.A.4. Képes vagy már olyan konstruktív cselekedetekre, amelyeket annak idején a szüleid megtiltottak neked?
- 4.A.4. Választottál-e új hőst magadnak, illetve másként látod-e már a régit?

- 4.C.1. Abbahagyta-e a zsetonok gyűjtését?
- 4.C.3. Másként reagálsz-e már, mint ahogy annak idején a szüleid?
- 4.D.1. Jól megy a sorod mostanában?
- 4.D.2. Felhagyta-e azzal, hogy azt mondogasd, hogy “bárcsak...” vagy “de legalább...”?
- 4.E.1. Felhagyta-e azzal, hogy ugyanazokat a játzmákat játszod, mint a szüleid?
- 5.F.1. Megváltozott-e az álomvilágod?
- 5.I.1. Levetted-e már a lelki trikódat?
- 6.A.6. Lemondta-e a végső sorskönyvi nyereségről: a börtönről, a kórházról, az öngyilkosságról?
- 7.B.1. Hosszabb ideig fogsz-e élni, mint annak idején gondoltad?
- 7.B.5. Megváltoztattad-e a majdani utolsó szavaidat?
- 7.D.1. Megváltoztattad-e a majdani sírfeliratodat?
- 8.A.1. Tudod-e már, hogyan reagálnak mások a te arckifejezéseidre?
- 8.B.1. Tudod-e, hogy egy-egy adott pillanatban éppen milyen énállapotban vagy?
- 8.B.3. Képes a Felnőtt énállapotod arra, hogy nyíltan és őszintén beszéljessen a Gyermekiddel és a Szülőiddel?
- 8.C.1. Képes vagy-e arra, hogy mesterséges serkentés nélkül nemi izgalomba jöjj?
- 8.D.1. Tudod-e, milyen hatást gyakorolnak rád a szagok és az illatok?
- 8.E.1. Sikerült-e elérned, hogy ne “csússzanak össze” az előre-arc és a hátra-arc aggodalmaid?
- 8.F.1. Boldog vagy-e inkább, mintsem egyszerűen bátor?
- 9.B.1.
 - a) Megváltoztattad-e az indokot, amiért terápiába jöttél?
 - b) Felhagyta-e azzal a tevékenységgel, ami miatt kórházba kerültél?
- 10.A.1. Eltűnt-e a sorskönyvi szignáloed?

- 10.A.2. Megszűntek-e a hallucinációid?
- 10.B.1. Megszűntek-e a fizikai tüneteid?
- 10.C.1. Feladtad-e azt, hogy minden látható ok nélkül köhögjél, sóhajtozzál és ásítsál?
- 10.C.4. Igéket használsz-e melléknevek és elvont főnevek helyett, amikor másokkal beszélsz?
- 10.C.8. Változatosabb módon alkalmazol-e metaforákat?
- 10.C.9. Tömörebbek-e a mondataid?
- 10.C.10. Őszintébb vagy-e, mint korábban?
- 10.D.1. Felhagytál-e azzal a szokásoddal, hogy kacarászva adod elő a bajaidat és a hibáidat?
- 11.A.1. Máshogy látod-e már a terapeutádat?
- 11.B.1. Abbahagytad-e a terapeutáddal játszott játszmaidat?
- 11.C.1. Képes vagy-e arra, hogy befejezd a játszmaidat, mielőtt még elkezdődnének?
- 11.D.1. Mit gondolsz, meggyógyultál, vagy csupán javult az állapotod?

1 Kavanau, J. L. "Behavior of Captive White-Footed Mice." *Science*, 155: 1623-1639. 1967. március 31.

2 Rudin, S. A., *op. cit.*

3 Kinsey, A. C., et al. *Sexual Behavior in the Human Male*. W. B. Saunders Company, Philadelphia, 1948.

4 Platt, J. R. "A Strong Inference." *Science*, 146: 347-353. 1964. október 16.

5 Berne, E. *Transactional Analysis in Psychotherapy*. *Loc cit.*

6 Steiner, C. M., "A Script Checklist." *Loc. cit.*

FÜGGELÉK

MIT MONDASZ *MOST* A HELLÓ UTÁN?

Az első és legegyszerűbb szabály a következő: minél keményebb a sorskönyv, annál jobban lehet tudni, mit kell mondani. Már említettük Ödipuszt, aki a férfiaktól azt kérdezte: “Akarsz harcolni?”, a nőktől pedig: “Akarsz olyan fiúval járni, aki feleannyi idős, mint te?” A bűnözők sem locsi-fecsi lények “Hol a szajré?” – kérdezi a rabló; “Pofa be!” – ordítja az erőszaktevő. Hasonlóan szüksézuak a szenvedélybetegek: “Igyál egyet!”, vagy “Akarsz egyet a szemed alá?” A bűnözők és a skizofrének némelyike még azzal sem bajlódik, hogy egyáltalán köszönjön másoknak.

A többiek hat lehetséges helyzet valamelyikébe kerülhetnek. (1) Amikor a beszéd kötelező, a helyzet pedig alaposan strukturált, például a bíróságon vagy az orvosi rendelőben. E helyzeteket nagyban megkönnyíti szakmai struktúra jelenléte. (2) Amikor a beszéd kötelező, a helyzet pedig társas jellegű. Itt a lehetőségek a banális “Szép időnk van, ugye?” -tól az “Ugye, ez etiópai nyaklánc?”-ig terjednek. (3) Amikor a beszéd kötelező, a helyzet azonban strukturálatlan, például bizonyos “encounter-csoportok” -ban. Ez az érintkezésforma viszonylag új találmány az emberiség történetében, és sokak számára nehézségeket támaszt. Az ilyen helyzetekben a legszemélytelenebb “személyes” megjegyzés az lehet, hogy “Szép a cipőd”. (4) Amikor a beszéd megengedett, de nem kötelező, mint például szabadtéri koncerteken vagy felvonulásokon. “Nagyszerű!” – mondják ilyenkor

szerte a világon. A párbeszéd úgy folytatódhat, hogy “Helló!” “Helló.” “Tényleg nagyszerű!” “Eee-gen...” “Úgy értem, a szendvics.” “Ó, azt hittem, a zenére mondja!” – és innen kezdve már tényleg minden nagyszerű. (5) Amikor a beszéd nem szokásos, és némi kurázi kell ahhoz, hogy az ember meg merjen szólalni. Ez a legnehezebb, hiszen a megszólított jogosan viselkedhet elutasítóan, a helyzet tehát csupán valószínűségi alapon működik. Akit ez a helyzet mélyebben érdekel, olvassa el Ovidius *A szerelem művészete* című könyvét. (6) Amikor a beszéd tilos, például a metrón vagy a zaciban. A legszokatlanabb élethelyzeteket leszámítva, itt csak a legkeményebb sorskönyvvel rendelkezők mernek megszólalni.

Végezetül elmondok egy Papjancsi-viccet. Papjancsinak az volt a szokása, hogy odament a nőhöz, és azt mondta: “Helló! Van kedve lefeküdni velem?” A dolog nem igazán működött, ezért Jancsi egy barátja azt javasolta, előbb beszélgetni kellene a nőcivel, lehetőleg valami érdekes témáról. A legközelebbi alkalommal Papjancsi odalépett a hölgyhöz: “Helló! Járt már Afrikában?” “Nem.” “És van kedve lefeküdni velem?”

Hát valahogy így működik a dolog. Íme néhány további ötlet:

Elvont nőkhöz való recept:

- Helló!
- Helló!
- Járt már Afrikában?
- Nem.
- Én sem... Néha úgy érzem, többet kellene utaznom... Maga biztosan sokat utazik... Biztosan nagyon sikeres a munkájában...

Naív nőkhöz való recept:

- Helló!
- Helló!
- Járt már Afrikában?
- Nem.

– Sajnálhatja! Az aztán az érdekes hely! Egyszer amikor ott jártam, láttam, amint egy ember éppen oroszlánt fala fel!

– Oroszlánt ff.. fala fel?

– Milyen kedves, amikor így fúj... Na jó, lehet, hogy nem oroszlán volt, de falafel! Szereti a falafelt?

– Hát... ff..

– Tudod, hol lehet kapni a város legjobb falafeljét? Na gyere, meghívlak, és útközben elmesélem az oroszlánt is...

A fenti recepteket csak azért mellékeltem, hogy a kedves Olvasó jó hangulatban tegye le a könyvet. Biztos vagyok benne, hogy magától is kitalálja, mit mondjon a Helló után.

FOGALMI SZÓTÁR

<i>Akasztfőa-tranzakció</i> (<i>Gallows Transaction</i>)	Az a tranzakció, amely közvetlenül elvezet a sorskönyvi nyereséghez.
<i>Akasztfőahumor</i> (<i>Gallows Laugh</i>)	Az akasztfőa-tranzakciót kísérő nevetés vagy mosoly, melyben a jelenlévők rendszerint osztoznak.
<i>Antitézis</i> (<i>Antithesis</i>)	A szülői gátló parancsnak közvetlenül ellentmondó parancs; olyan terápiás beavatkozás, amely ideiglenes vagy állandó megszabadulást hoz a sorskönyvi követelmények alól. Külső felszabadítás.
<i>Apparátus</i> (<i>Apparatus</i>)	A sorskönyvet alkotó hét elem.
<i>Átfedés</i> (<i>Overlap</i>)	Amikor az előre-arc aggodalom már akkor megkezdődik, amikor a hátraarc aggodalom még nem ért véget.
<i>Átkapcsolás</i> (<i>Switch</i>)	(1) A játszma vagy a sorskönyv egyik szerepéről a másikra való átváltás. (2) Az a manőver, amely a másik személyt szerepváltásra kényszeríti vagy biztatja. (3) Az adaptív viselkedést leállító belső vagy külső inger.
<i>Átkapcsolási sebesség</i> (<i>Velocity</i>)	Az időegység alatt megfigyelhető szerepátkapcsolások száma.
<i>Átok</i> (<i>Curse</i>)	A sorskönyvi gátló parancs.
<i>Belehajszolás</i> (<i>Come-On</i>)	A nem-adaptív viselkedés kiprovokálása, erre való csábítás.
<i>Belső felszabadítás</i> (<i>Release, Internal</i>)	A sorskönyvbe beépített feltétel, melynek révén a személy megszabadul. Ugyanaz, mint a <i>Belső megváltás</i> .
<i>Belső megváltás</i> (<i>Cut-out</i>)	Belső eredetű megváltás a sorskönyvtől.

Boszorkány-anya
(*Witch Mother*)

Az anya Gyermeki énállapota, amely a fiúgyermek Gyermekijét alkotja, és a tragikus sorskönyvet irányítja. Produktív sorskönyv esetén Tündér-keresztanyának nevezzük.

Célidő (Goal Time)

Valamely cél elérésével befejeződő időtartam.

Családi dráma
(*Family Drama*)

Minden családban előforduló drámai eseménysorozat, amely a sorskönyvi protokollt alkotja.

Családi kultúra
(*Family Culture*)

A család fő érdeklődési területe, különösen a testi funkciók vonatkozásában.

Démon (Demon)

(a) A gyermek késztetései és impulzusai, amelyek látszólag támadják a sorskönyvi apparátust, valójában azonban megerősítik azt. (b) A Szülői suttogó hangja, amely nem-adaptív, impulzív viselkedésre készíti a Gyermekit. Céljukat tekintve a fenti kettő együttműködik.

Döntés (Decision)

Bizonyos viselkedésforma iránti gyermekkori elköteleződés, amely később a jellem alapjául szolgál.

Depresszió
(*Depression*)

A Gyermeki és a Szülői között folyó párbeszéd elakadása.

Drámaháromszög
(*Drama Triangle*)

A játszma vagy a sorskönyv lehetséges átkapcsolásait ábrázoló egyszerű diagram. A fő szerepek az Üldöző, az Áldozat és a Megmentő.

Elköteleződés
(*Commitment*)

Operacionálisan megerősített döntés arról, hogy a személy bizonyos cél el-

érése	érdekében	bizonyos irányelveket követ.
<i>Előírás (Prescription)</i>		
<i>Előre-arc aggodalom (Reach-Back)</i>		A gondoskodó szülői által küldött üzenetek készlete.
<i>Előtörés (Outbreak)</i>		Az az időtartam, amelyen keresztül valamely várható esemény már előre befolyásolja a viselkedést. (Vagy: a sorskönyv előtörése.) Valamely többé-kevésbé racionális viselkedésből a sorskönyvi folyamatba való átcusúszás.
<i>Elektróda (Electrode)</i>		A Szülői a Gyermekeiben. Aktiválódásakor csaknem automatikus reakciót hív elő.
<i>Ellenőrző lista (Check List)</i>		Gondosan válogatott és gondosan megfogalmazott kérdések készlete, melynek célja, hogy a lehető legtöbb és legegységesebb információt szolgáltatassa a sorskönyvről.
<i>Ellensorskönyv (Counterscript)</i>		A szülők előírásain alapuló esetleges életterv.
<i>Ellentétes sorskönyv. (Antiscript)</i>		A sorskönyv fordítottja. Tökéletes ellentéte mindannak, amit az egyes utasítások követelnek.
<i>Eltúlzott sorskönyv (Overscript)</i>		A szülői programozás túlzásba vitele, melyet az egyik személy továbbad a másoknak; legtöbbször a szülő a gyermekének. Olyan, mint a “forró krumpli” – aki éppen a kezében tartja, az eltúlzott sorskönyvben van.
<i>Embervő apa (Ogre Father)</i>		Ugyanaz, mint az <i>Utánzó sorskönyv</i> . Az apa Gyermeki énéllapota, amely a leánygyermek Gyermekijét alkotja, és a

tragikus sorskönyvet irányítja. Produktív Engedély
(*Permission*)

Életút (*Life Course*)
Életfogytiglani ítélet
(*Life Sentence*)
Életpozíció (*Position*)

Életerv (*Life Plan*)

Énállapot (*Ego State*)

Földi gondolkodás
(*Earthian view point*)

Földlakó (*Earthian*)

Felnőtt (*Adult*)

sorskönyv esetén Vidám Óriásnak nevezzük.

Gátló parancs (Injunction)

(1) Az autonóm viselkedésre adott szülői engedély. (2) Olyan beavatkozás, amely engedélyezi az egyén számára, hogy ne engedelmeskedjen a szülői gátló parancsoknak, feltéve, ha az illető személy készen áll e beavatkozás elfogadására; illetve olyan engedély, amely megszabadítja a személyt a szülői provokációktól.

Ami ténylegesen történik.

Negatív, de nem végzetes sorskönyvi nyereség, illetve kiegyenlítés.

Az okéság és a nem-okéság koncepciója, mely a döntéseket igazolja; az a pozíció, amelyből a játsszákát játsszák.

Aminek a sorskönyv értelmében történnie kell.

Konzisztens érzés- és élménymintázat, amely közvetlenül kapcsolódik az ennek megfelelő konzisztens viselkedésmintázathoz.

Rendszerint kora gyermekkorban kialakuló, másoktól tanult előítéleteken alapuló gondolkodásmód.

Olyan személy, aki ítéleteit inkább előfeltevésekre, semmint a valóságos történésekre alapozza. Fehér-fekete gondolkodású ember.

Az objektív, autonóm adatfeldolgozás és valószínűség-bebecslés irányában ható

énállapot. A szülőtől származó Gyenge pont (Gimmick)	tiltás vagy negatív parancs. <i>Játzsmaképlet (Game Formula)</i>
<i>Gyermeki (Child)</i>	Speciális attitűd vagy gyengeség, amely a személyt sérülékennyé teszi a játzsmák, illetve a sorskönyvi viselkedés iránt.
<i>Hátra-arc aggodalom (After-Bum)</i>	Archaikus énállapot. Az Alkalmazkodó Gyermek a Szülői utasításokat követi. A Természetes Gyermek autonóm lény. Valamely elmúlt esemény érzelmi-gondolati feldolgozásához szükséges időtartam.
<i>Halálos ítélet (Death Decree) Hamartikus (Hamartic)</i>	Végzetes sorskönyvi kimenetel.
<i>Helyettesítés (Racket)</i>	Önpusztító, tragikus végkifejletű (eseményesorozat)
<i>Illúzió (Illusion)</i>	A kellemetlen érzések szexualizálása, tranzakcionális keresése és kihasználása.
<i>Intimitás (Intimacy)</i>	Valószínűtlen remény, amelyhez a Gyermeki ragaszkodik, s amely a legtöbb viselkedésformáját befolyásolja.
<i>Játzsmázó viselkedés (Gamy Behavior)</i>	Az érzelmi kifejezések játzsmamentes és kizsákmányolásmentes cseréje.
<i>Játzma (Game)</i>	Nem valamely kitűzött (hangoztatott) cél elérésére, hanem inkább zsetonok révén történő kiegyenlítésre irányuló viselkedés.
	A Horogból, a Gyenge Pontból, az Átkapcsolásból és a Szembesülésből álló és végül Nyereséghez vezető tranzak-

ciósorozat.	alábbi betűszimbólumok segítségével
A játszma eseménysorozatát az	összszegző képlet:
<i>Jel (Sign)</i>	<i>Megállító (Stopper)</i> <i>Meggyőződés (Conviction)</i>
<i>Jelzálog (Mortgage)</i>	$H + GyP = V \rightarrow \dot{A} \rightarrow Sz \rightarrow \dot{N}y$ Speciális viselkedésem, amelyből a páciens sorskönyvére következtethetünk.
<i>Külső felszabadítás (Release, External)</i>	Hosszú időszakok strukturálását eredményező feltételes elköteleződés. Külső beavatkozás, amely megszabja az egyént a sorskönyvi követelésektől. Ugyanaz, mint a <i>Külső megváltás</i> .
<i>Külső megváltás (Cut-off)</i>	Külső eredetű megváltás a sorskönyvtől.
<i>Kapcsológomb (Button)</i>	A sorskönyvi vagy játszmázó viselkedést beindító belső vagy külső inger. A sorskönyv legkorábbi változata, amely azon alapul, hogy a csecsemő hogyan értelmezi a családi drámát. Ha a sorskönyvet nem sikerül véghezvinni, az kétségbeeséshez vezet. A pozitív terminusokban megfogalmazott sorskönyv.
<i>Korai sorskönyv (Primal)</i>	A sorskönyv alapjául szolgáló szülői utasításokat ábrázoló diagram. Olyasvalaki, aki preconcepcióktól mentesen figyel meg a földi történeteket.
<i>Kudarcc (Failure)</i>	A földi történetek megfigyelésének lehető legnaivabb gondolkodási ke-
<i>Lehet-sorskönyv (Can Script)</i>	
<i>Mátrix (Matrix)</i>	
<i>Marslakó (Martian)</i>	
<i>Marslakó-gondolkodás (Martian Viewpoint)</i>	

rete.		Szilárdan rögzült vélemény arról, hogy mennyire “oké” vagy “nem oké” maga a személy, illetve a világ többi része.
Sorskönyvi gátló parancs vagy tiltás.		
<i>Megváltó varázsige (Spellbreaker)</i>		<i>Program (Program)</i>
<i>Mikulás (Santa Claus)</i>		<i>Protokoll (Protocol)</i>
<i>Mintázat (Pattern)</i>		A sorskönyvbe beépített belső felszabadítás.
<i>Muníció (Equipment)</i>		Mindazon illuzórikus ajándékok illuzórikus forrása, melyre a Gyermeki egész élete során várakozik.
<i>Nem-lehet sorskönyv (Can't Script)</i>		A szülői utasításokon vagy példán alapuló életstílus.
<i>Nem nyertes (Nonwinner)</i>		Szülői ingerek és válaszok, melyekből az egyén kialakítja a sorskönyvi apparátusát.
<i>Nyereség (payoff)</i>		A negatív terminusokban megfogalmazott sorskönyv.
<i>Nyertes (Winner)</i>		Olyan személy, aki keményen dolgozik csak azért, hogy elkerülje a veszteséget.
<i>Oké-szavak (O.K Words)</i>		Az életerv végét jelző végzet, kiegyenlítés, végső kimenetel.
<i>Óraidő (Clock-Time)</i>		Olyasvalaki, aki eléri a kítűzött célját.
<i>Palimpszeszt (Palimpsest)</i>		Szülői jóváhagyással jutalmazott szavak.
<i>Persona (Persona)</i>		Az óra vagy a naptár által mérhető idő.
		A sorskönyv későbbi változata, amely akkor alakul ki, amikor a fejlődés későbbi szakaszaiban a gyermek új képességekkel gazdagodik.

<p>A valódi én elfedése, a szociális szerep. Általában nyolctizenkét éves életkori szinten jelenik meg.</p>	<p>A sorskönyvi apparátus összes elemének eredőjeként kialakuló életstílus. A sorskönyv alapjául szolgáló korai drámai élmények.</p>
<p><i>Provokáció</i> (<i>Provocation</i>)</p>	<p>(<i>Scripty Behavior</i>)</p>
<p><i>Sorskönyv (Script)</i></p>	<p><i>Strukturális analízis (Structural Analysis)</i></p>
	<p><i>Szülői (Parent)</i></p>
<p><i>Sorskönyv-vezérelt személy (Driven)</i></p>	<p>A szülő által bátorított vagy megkövetelt nem-adaptív viselkedés.</p>
<p><i>Sorskönyvhöz kötött személy (Ridden)</i></p>	<p>Gyermekkori, döntésen alapuló, a szülők által megerősített, a későbbi események által igazolt, majd a választott alternatívában kulmináló életterv.</p>
<p><i>Sorskönyvi állapot (Set)</i></p>	<p>Olyasvalaki, aki mindenáron beteljesíti a sorskönyvét, de titokban élvezi a dolgot.</p>
<p><i>Sorskönyvi képlet (Script Formula)</i></p>	<p>Olyan személy, aki kénytelen minden mást feláldozva a sorskönyve szerint élni.</p>
<p><i>Sorskönyvi mező (Space)</i></p>	<p>Álomszerű állapot, amelyben a Gyermeki a sorskönyvet játssza.</p>
<p><i>Sorskönyvi rés (stot)</i></p>	<p>A sorskönyv előrehaladásához szükséges események képletbe sűrített egymásutánja:</p>
<p><i>Sorskönyvi világ (World)</i></p>	<p>KSzH → Pr → B → FV → Ny</p>
<p><i>Sorskönyvi viselkedés</i></p>	<p>A sorskönyv fő tranzakcióinak játéktere.</p>

A sorskönyvnek az a része, amelyet bárki betölthet, aki a kívánalmaknak megfelelően reagál. Az a torz világ, amelyben a sorskönyv játszódik.

Olyan viselkedés, amelyet inkább a sorskönyv, semmint ésszerű meggondolás irányít.

A személyiség, illetve egy adott tranzakciósorozat elemzése a Szülői, a Felnőtt és a Gyermeki terminusaiban. Szülőfigurától kölcsönzött énállapot. Működhet irányító-befolyásoló ténye

Tranzakció (Transaction)

*Szabályzók
(Controls)*

*Tranzakcióanalízis
(Transactional Analysis)*

Szerep (Role)

zöként (az Irányító-Befolyásoló Szülői), vagy közvetlen szülői viselkedésben is kifejeződhet (az Aktív Szülői). Lehet Gondoskodó vagy Irányító-Szabályozó jellegű.

Szerződés (Contract)

A sorskönyvi viselkedést vezérlő nyereségek, gátló parancsok és provokációk.

Szignál (Signal)

Sztrók (Stroke)

A három énállapot bármelyike által a sorskönyv kívánalmainak megfelelően lejátszott tranzakciók készlete.

Téma (Theme)

A páciens és a terapeuta között létrejövő explicit megegyezés, amely fázisról fázisra rögzíti a terápia céljait.

*Terápiás hipotézis
Therapeutic Hypothesis)*

A sorskönyvi viselkedést jelző mozdulat vagy mozdulatsorozat.

Totem (Totem)

Az elismerés egysége, például a "Helló!" (Régebbi fordításban "simogatás".)

A legközönségesebb témák a szeretet, a gyűlölet és a féltékenység.

A tervezett terápiás művelet értékével (kapcsolatos

hipotézis.

Az az állapot, amely elbűvöli az egyént, és hatást gyakorol a viselkedésére.

A cselekvő valamely énállapotából kiinduló tranzakcionális inger, illetve a válaszadó valamely énállapotából kiinduló tranzakcionális válasz által alkotott cselekvésegység. A tranzakció a társas cselekvés elemi egysége.

(1) Tranzakcióanalízisen és a terápiás ülések során kialakuló tranzakciók, illetve tranzakciós láncok elemzésén

Valuta (Currency)

Vesztes (Loser)

Világnézet (World View)

Zseton (Trading Stamp)

Trikó (Sweatshirt)

Utánzó sorskönyv (Episcript)

Utasítások (Directives)

Újraszülősítés (Re-Parenting)

alapuló pszichoterápiás rendszer. (2) Specifikus énállapotok vizsgálatán alapuló személyiségeimélet. (3) A társas tevékenység olyan elmélete, amely a tranzakciókat szigorú elemzés útján és specifikus énállapotok terminusaiban véges számú, átfogó érvényességű osztályba sorolja. (4) Egyedi tranzakciók tranzakcionális diagramok segítségével történő elemzése; ez szűkebb értelemben maga a tranzakcióanalízis.

A személy viselkedéséből, modorából kikövetkeztethető életmottó.

A szülői programozás túlzásba vitele. Lásd *Eltúlzott sorskönyv*.

A szabályzók, a mintázatok és egyéb sorskönyvi kellékek.

A korai Szülői programozás megsza-

kítása és új, adaptívabb programmal történő behelyettesítése regresszió útján, különösen skizofréneknél.

A sorskönyvi nyereséghez vezető eszközök, például szavak, pénz stb. Olyan személy, aki nem ér el valamely kítűzött célt.

A Gyermeki eltorzult nézete a világról és a benne élő emberekről. Ez alkotja a sorskönyv alapját.

A játszma nyereségeként “begyűjtött” érzés.