

# Kiegészítés prevenció

**Ellazulási technika képzeletbeli utazás,  
meditáció, önszuggesztívó -  
oktatás és gyakorlatok**

**Dr. Sineger Eleonóra**  
**2013. március Budakeszi**  
**Továbbképzési háttéranyag pedagógusoknak**

A **kiegészítő szindróma** tünetegyüttes, amely hosszútávú fokozott érzelmi megterhelés, kedvezőtlen **stresszhatások** következtében létrejövő fizikai-érzelmi-mentális kimerülés. A fogalom Freudenbergert (1974) nevéhez fűződik.

Kezdetben önszuggesztívó közösségek tagjainál, krízisintervenciós központok munkatársainál, egészségügyi és szociális intézmények dolgozóinál figyelték meg, azonban a későbbi vizsgálatok során pedagógusoknál, jogászoknál, rendőröknél is tapasztalták a jelenséget. Szinte minden foglalkozás esetében előfordulhat, azonban a kutatások azt mutatják, hogy a humán szolgáltatások területén dolgozók körében nagyobb a veszélye. A testi-szellemi kimerültség jelei. (Megfelelő mennyiségű többletpihenéssel, például a délutáni alvással sem szűnik meg).

Szembeötlő tünetei:

- Munkában megfelelési-bizonyítási kényszer. Önfeláldozó életmód.
- A személy saját lelki-fizikai szükségleteinek háttérbe helyezése, elhanyagolása.
- Általánossá válik a közömbösség, az empátiás készség visszafejlődése, fásultság, visszahúzódás vagy védekező viselkedés.
- Az intolerancia növekedése. Fokozott érzékenység a **stresszre**.
- Az egyén saját „belső világával” való kapcsolat elvesztése. Pl: idegennek érzik testüket.
- **Depresszió**, belső üresség érzése, reménytelenség.
- Alacsony önértékelés, a munkateljesítmény csökkenése.
- Szélsőséges esetben a végső kiszállás vágya.
- A személyközi kapcsolatokban negatív, cinikus, rosszindulatú kommunikációs stílus. Megfigyelhető még közöny, érzelemmentesség, visszahúzódás, fásultság vagy túlérzékeny, védekező viselkedés.
- Nem korlátozódik a szakmai tevékenységre, hanem életérzéssé

*Johannes Siegrist modellje: erőfeszítés-jutalom egyensúlya*

**Johannes Siegrist munkahelyi stressz modellje szerint a munkahelyi erőfeszítések és az erőfeszítésekért kapott jutalmak nem megfelelő aránya egészségromlást okozhat.**

*Karasek modellje: megterhelés – autonómia, döntési jog*

**A modell a munkahelyi, környezeti jellemzőket teszi felelőssé a munkahelyi stressz kialakulásáért. A munka két alapjellemzőjét különbözteti meg: a munka-követelmények, a megterhelés (job demand) és a döntésekre irányuló autonómia, vagyis a kontroll (control) változókat. E két változó interakciójának eredményeként az egészségre nézve legrosszabb állapotnak tekinthető, amikor magas követelmények alacsony döntési lehetőséggel párosulnak. A legoptimálisabb a személyes fejlődés szempontjából a magas követelmények és magas döntési lehetőségek találkozása.**

*Xanthopoulou és mtsai, 2007: erőforrások – érzelmi megterhelések*

**Az egészségügyben és az oktatásban dolgozók magas érzelmi megterhelés alatt állnak, az érzelmi megterhelődés a kliensekkel és a tanulókkal való interakcióból fakad. Sikerült igazolniuk azt a feltételezést, hogy az erőforrások puffer hatása erősebb az érzelmi munkakövetelmények és kiegész kapcsolatában, mint a fizikális munkakövetelmények és kiegész összefüggéseiben.**

**Definíció: A kiegészi (burnout) szindrómával az utóbbi harminc évben foglalkozik a pszichológia. A szakirodalom 1974 óta használja ezt a fogalmat. Először Herbert Freudenberger pszichoanalitikus alkalmazta a szakmai viselkedés leírására. Az egyik legpontosabb definíciót**

*Christina Maslach Burnout szindróma 1982-ben írta le az úgynevezett "burnout" szindrómát, a kiegészést több dimenziós jelenségnek képzelte el. A Maslach Burnout Inventory három dimenziót jelöl meg*

- az érzelmi kimerülést,
- a személytelen bánásmódot (deperszonalizáció) és
- a személyes hatékonyság hiányát, vagy csökkenését.

*A pedagógusok kiegészét feltérképező teszt (MBI Educational Survey), majd a kérdőív általánosan alkalmazható formája (MBI General Survey).*

### **1. Idealizmus, lángoló lelkesedés**

### **2. Realizmus**

### **3. Stagnálás, kiábrándulás**

### **4. Frustráció**

### **5. Apátia**

*Hézszer Gábor, 1996: Riskó Ágnes 1999.*

1. *pszichés tünetek* – reménytelenség, agresszió, koncentrációs nehézség, krónikus szorongás, reaktív depresszió, hipománia, rögeszmesség, elszemélytelenedés, ingerlékenység, a teljesítőképesség csökkenése, önértékelési problémák jelentkezése

2. *fiziológiai tünetek* – feszültség, csökkent immunitás, alvászavar, a testsúly változása, a pszichoszomatikus tünetek jelentkezése, a kipihenetlen fáradtság, a gyakori betegállomány

3. *magatartásbeli tünetek* – a szakmai érdeklődés csökkenése, az ingerlékenység, cinizmus, lelki védekezés, koffein-, nikotin-, alkohol- és drogfüggés

4. *szociális tünetek* – visszahúzódás, baráti kör elhanyagolása

5. *problematikus viselkedési formák* – cinizmus, közömbösség, negatív beállítottság

Különválasztja a magatartási tüneteket – ide olyan viselkedéses jellegzetességek tartoznak, mint. Érzelmi tünetek esetén például Az általa leírt utolsó tünetcsoport a mentális tünetek csoportja, melyen a kell érteni (Riskó, 1999).

### ***A kiégés megelőzésének lehetőségei: megelőzésében legnagyobb szerepe az egyén személyiségének van. Az önismereti fejlődés folyamatának vállalása, a folyamatos önreflexió a prevenció egyik alappillére.***

A munkához való hozzáállás változása is szükséges. Az idealisztikus elképzeléseket, az irreális célkitűzéseket fel kell váltania a reális szemléletnek, a saját korlátok figyelembevételével. Sok humán foglalkozású úgy gondolja, a személyisége az egyik munkaeszköz, és ha kudarcot vall, hajlamos ezt saját személyisége hiányosságainak tulajdonítani, mely önvádhoz, büntudathoz vezethet. Célszerű felmérni, mi a szakember kompetenciája, mely tényezők múlnak rajta, mely tényezőkért felel a kliens/beteg/tanítvány/gondozott, és melyekért felelősek a körülmények. A segítettekhez való hozzáállás is meghatározó, nehéz, ám nélkülözhetetlen az egyensúly megtalálása az empatikus hozzáállás, az együttérzés és a kívül maradás, a távolságtartás között. A mérleg felborulása árthat segítettek és segítőknek egyaránt. Fontos a kudarcok helyett a sikerekre, a célok helyett a folyamatra való koncentráció.

A különböző relaxációs-**meditációs** technikák elsajátítása és alkalmazása is hatékony kiégés megelőzésében, illetve kezelésében, mely elősegíti a stresszes mindennapokban a pihenést, a „befelé” tekintést, a bensőséges elmélyülést. (Pl.: **jóga**, **autogén tréning**, progresszív relaxáció, légyőgyakorlatok.)

A munkahelyi nehézségek elviselését segítik a munkahelyen kívüli támogató kapcsolatok, a megfelelően funkcionáló, támogató családi légkör, a konstruktív baráti kapcsolatok, melyek a kikapcsolódást teszik lehetővé.

Fontos, hogy az alkalmazottaktól ne várjon a vezető hosszú távon átlagon felüli teljesítményt, mert a túlhajszolás éppen az ellenkező hatást érheti el, a fáradtság dekoncentrálttá teszi az egyént, mely sikertelenséghez, majd kiégéshez vezet.

A vezető javíthat a munkakörülményeken, a technikai feltételek fejlesztésével, mely jelentheti a szükséges munkaeszközök biztosítását, de vonatkozhat a megfelelő körülmények (téli fűtés, nyáron légkondicionáló), kényelmes bútorokra, konyha, étkező kialakítására. A komfortos, esztétikus környezet néhány szép, gondozott zöld növény, egy beslő kert, vagy udvar, jó hatást gyakorol a benne dolgozóakra.

A legtöbb humán foglalkozás esetén a **szupervízió** is hasznos, a kiegészi szindrómát megelőző módszer.

Mikor kezdődött a kiegészprevenció?

Feltehetőleg ez a fajta gondolkodás egyidős az emberrel és a gyógyítással. Már az ókorban is vannak leírások a pszichés eredetű, kifáradásos jellegű panaszokról, melyeket sámánok, táltosok próbáltak különböző módszerekkel gyógyítani.

A

Koncentráció, meditáció, kontempláció

A koncentráció az íj, a meditáció a nyíl, a kontempláció a nyíl működésének folyamata és a cél elérése

Koncentráció

- Energiáinkat valamilyen témára, vagy tárgyra irányítjuk,
- Tudatunk irányításának célja, hogy annak titkait felderítsük
- A koncentráció a szétszórt tudatot egyesíti, energiáit összpontosítja
- A koncentráció az értelem dinamikus akarata, általa értelmünk megvilágosodik, képessé válik a fény elfogadására és a sötétség elutasítására
- A koncentráció minden tanulás alapja
- Segíti a megjegyző és a felelevenítő emlékezet működését

Gyakorlat :

Koncentráljunk erre a virágsokorra, azután egyetlen virágfejre, majd egyetlen virágsziromra. Mindent gondoljunk el róla, mai eszünkbe jut a színéről, a tapintásáról, az illatáról, a részéről, a csodálatos anyagáról, az üzenetéről...

1. Koncentráljunk az értelmünkből... Mit tapasztalunk?
2. Koncentráljunk a szívünkből... és most?

Meditáció:

Mi a meditáció? A meditáció megváltozott tudatállapot. Van más is ami megváltozott tudatállapotot jelent, pl. az álom, a hipnózis, az áldott állapot, a megszállottság, a szerelem és a halál is. A meditatív tudatállapotot bizonyos segédeszközökkel elő lehet idézni. Ilyen pl. a rituálé. Tehát a rituálé a belső gondolati tartalmat a magasabb összefüggéseket a rituálé csomagolja méltó köntösbe. Később a külső forma, a megjelenítés, a rituálé elsődlegessé válhat a lényegét meg lassan elfelejthetjük.

- A meditáció alatt figyelmünk szétszóródik, akár a harmat...
- Képesek vagyunk több mindent befogadni egyszerre
- A meditáció során kiterjedünk, mint amikor a madár szétterjeszti szárnyait
- Belépünk az egyetemes Tudatba, ahol öröm, béke, és isteni erő lakozik
- A Végtelenség táplál és gondoz minket
- Istenben lélegzünk, mozgunk és vagyunk
- Elménk az Égbolt és a határtalan óceán

## Gyakorlat:

Meditációnkban érezzük a szívünkben felgyulladó gyertya fényét és melegét. Engedjük, hogy ez a fény és meleg átjárja teljes szívünket és lelkünket. Áradjon szét bennünk a fény...

Figyeljük meg, ahogy a fény lassan felkúszik az elménkbe és ott is fénnel áraszt el mindent...

- Tudatunk lassan beleárad az Egyetemes Tudatba, ahol az Öröm a Béke és az Isteni Erő árad
- Érezzük át létezésünk egyetemességét és az Isteni gondviselés határtalanságát....

## Kontempláció

- A kontemplációban egyszerre vagyunk a legmélyebb koncentrációban és a legmagasabb meditációban
- Mi magunk válunk a Tágassággá és a Végtelenséggé
- Mi vagyunk az örökkévalóság és a halhatatlanság
- Teljes egységben vagyunk az Örök Abszolúttal, Istennel
- Mi vagyunk a Teremtett és a Teremtő egyben
- Mi vagyunk a Szeretett és a Szerető, a kiáradó és a befogadó
- Bennünk van az egész Világegyetem

## Gyakorlat:

Az egész Univerzum Fénye, Békéje, Igazsága, üdvössége és Szeretete bennünk van.

1. Érezzük, hogy mi vagyunk a Teremtett csodás valóság minden gazdagságával és szépségével, az óceánjaival és sivatagjaival, a hatalmas hegyeivel és a gyönyörű rétjeivel, az erdőségeivel és a hómezőivel
2. Most érezzük azt, hogy mi vagyunk a Teremtő, aki mindezeket a csodás dolgokat megteremtette
3. Érezzük át, hogy mi vagyunk a legszeretettebb lény a Földön
4. Most érezzük azt, hogy mi vagyunk az Aki a legszeretöbben kiárad, hogy teljes szeretetét átadhassa

## Ima

- Kérő ima
- Hálaadó ima
- A Legyen meg a Te akaratod imája...az imádság magaslata, a meditáció kezdete...
- Meditatív ima – tiéd vagyok, feléd tágulok, neked élek, veled küzdök, érted vagyok, benned élek, mozgok és vagyok...
- Dicsőítő ima – Téged Isten dicsérünk csak azt mondjuk szeretünk...

*Ahhoz, hogy hitelesen foglalkozhassunk emberekkel, illetve felnövekvő, még fejlődésben lévő emberekkel (gyerekekkel), pontosan tisztában kell lennünk a személyiség fogalmával.*

**A SZEMÉLYISÉG: A viselkedésnek, a gondolkodásnak és az érzelmeknek az a jellegzetes mintázata, amely meghatározza a személy környezetéhez való viszonyát. Elevenítsük fel, hogyan vélekedtek a nagy terápiás iskolák a személyiségről:**

## Sigmund Freud

A személyiség dinamikájának modelljeként hármas felosztást javasolt.

- id - ösztön én - öröm elv
- ego - reális én - valóság elv
- superego - felettes én – elvárások

### **Carl Gustav Jung személyiségmodellje**

- Kollektív Tudat (Nagy Én)
- *Perszona (kis én)*
- *egyéni tudattalan*
- *családi tudattalan*
- *nemzeti tudattalan*
- *kollektív tudattalan*

### **Carl Rogers személyiségmodellje:**

- Fel nem dolgozott negatív élmény (Inkongruens személyiség, pszichés energia deficit)
- Feldolgozás alatt lévő élmények, melyek beépülnek a személyiségbe
- Feldolgozott élmények (kongruens személyiség, teljes pszichés energia)

A kongruencia önazonoságtudatot jelent, leginkább Rogers személyközpontú pszichológiájában találkozunk ezzel a fogalommal.

A személyközpontú megközelítés olyan emberismereti tudás, ami a terápiás munkában született, s onnan tört ki az élet más területeire. Rogers új irányzatát először nondirektív pszichoterápiának nevezte el, de ez az elnevezés sok félreértésre adott okot (pl. a nondirektivitás pusztán technika és azt jelenti, hogy egyáltalán nem irányítunk), ezért miután a szerző a kutatások előrehaladásával újabb elméleti alappilléreket fektetett le, az 50-es évektől a módszer a kliensközpontú terápia nevet kapta, ami önmagában is rávilágított az új, lényegi mozzanatra, hogy a terápia középpontjában a kliens és annak belső világa áll.

Mi a kliensközpontú terápia? “Egy állandóan fejlődő létezési mód az emberekkel, amely elősegíti azok egészséges változását és növekedését.

Központi feltevése az, hogy minden egyén önmagán belül olyan kimeríthetetlen erőforrásokkal rendelkezik, melyek révén megértheti önmagát, konstruktívan megváltoztathatja létezési módját és viselkedését, és ezek az erők legjobban bizonyos kvalitásokkal rendelkező kapcsolatban szabadulnak fel.” (Rogers, 1988. 1.o.). Ha a terapeuta átéli és kommunikálja önmaga valódiságát, törődését és mélyen érzékeny ítéletmentes megértését, akkor következnek be a változások a legnagyobb valószínűséggel. Azokban a pillanatokban történnek a lényegi, ugrásszerű változások, amikor a terapeuta olyan mély empátiás kapcsolatot él meg a klienssel, hogy intuitívvá válik, egész lényével válaszol. Kapcsolatuk minősége az egész terápiás folyamat meghatározója.

### **Jellemző vonások**

A kliensközpontú terápiát a következő sajátságok összessége választja el a pszichoterápia más formáitól:

- Az a hipotézis, hogy a terapeuta bizonyos attitűdjei szükséges és elégséges feltételei a kliens lelki fejlődésének.
  - A terápia növekedési modelljének elfogadása az orvosi modell helyett.
  - A terapeuta intenzív és folyamatos összpontosítása a kliens fenomenológiai világára (innen a kliensközponitú elnevezés).
    - Az a meggyőződés, hogy a terápiás folyamatot a kliens tapasztalásai, az átélési módjában beállt változás és a teljesebb jelenlétre való képességének növekedése jelzi.
      - A személyiségváltozás folyamatával történő foglalkozás a személyiség struktúrája helyett.
      - Annak állandó hangsúlyozása, hogy az ember önmegvalósító tulajdonsága terápiás motiváló erő.
      - Az a hipotézis, hogy a pszichoterápiának ugyanazon alapelvei alkalmazhatók mindenkire, a pszichotikusnak, neurotikusnak vagy akár “normálisnak” kategorizáltakra is.
      - Az a követelmény, hogy minden elméleti megfogalmazás a gyakorlat tapasztalatából származzék ahelyett, hogy az élményt alakítanánk át az előregyártott elmülethez.
      - Foglalkozás a gyakorlatból származó filozófiai problémákkal.
- A terápiás hatékonyság tágabb paraméterekkel történő vizsgálata (mamut csoportokban, nemzetközi találkozókön stb.)

## **A self fogalma**

### *Definíció*

Rogers elméletében az énkép (concept of self) a kliens teljesélményvilágának, egész létének központi faktora. Terápiás munkája során jött rá, hogy a betegek gyakran önmagukra vonatkoztatva írják le élmnyeiket, s alkalmazkodási problémáik énképük következetlenségeiből fakadnak. A self fogalmán szervezett, konzisztens fogalmi gestaltot (alakzatot) ért, ami a saját magunkról kapott információkból alakul ki másokkal való interakcióink és saját értékelésünk folyamán. Cseppfolyós, változékony alakzat, de bármely adott pillanatban valódi, kétségtelenül mérhető entitás. Hozzáférhető a tudat számára, de nincs szükségszerűen a tudatban. Konstans referense az embernek, mivel ennek terminusaiban cselekszik (Rogers, 1959)

### **Élmény**

Az élmény az a folyamat, ami magában foglalja a tudat számára hozzáférhető tapasztalatokat, érzéseket. Terápiás kontextusban különleges jelentést kapott, amit az irodalomban a “teljes élmény” kifejezésként tartanak nyilván. A teljes élmény a terápiás változás egyik legdöntőbb faktora, amelyet következőképpen definiálhatunk: “Amikor a terápiás kapcsolatban az addigi elfojtott érzések teljességgel és elfogadhatóan átélésként jelennek meg a tudatban, akkor a határozottan észlelhető pszichológia változásokon kívül egy fiziológiai változás is jelzi a belátás új szintjének elérését.” (Rogers, 1980)

Kutatások igazolták a szocio-pszichofiziológiás teljes élmény részeként megjelenő fiziológiai változásokat, többek között EEG alfa frekvencia módosulást és szívfrekvencia gyorsulást regisztráltak.

A fókuszolás folyamán az ember lépcsőzetesen mélyebben és egyre beljebb összpontosít magában egészen addig, míg az ún. felt shift, a teljes változás be nem következik.

**Kongruencia:** Az a személy van kongruens állapotban, aki képes az élményeit folyamatosan átélni, ill. a fel nem dolgozott negatív élményeit tudatközelbe képes hozni és magasabb szinten integrálja a tudatban. Érett személyiség, melynek reálisak az értékelő folyamatai, nyitott az érzelmek fogadására és kifejezésére, s



bízik saját magában.

### **Inkongruencia**

Az inkongruencia az érzékelt self és tényleges tapasztalat közötti diszkrepancia. Terápiában például oly módon nyilvánulhat ez meg, hogy egy ember nincs tudatában egy másik emberrel szembeni ellenséges érzéseinek (érezelt self), s csak akkor fedezi fel gyűlöletét, amikor a teljes élmény során kapcsolatba kerül valódi érzéseivel. S ez az a pillanat, amikor énképe megváltozik.

A terápia folyamán a kliens az inkongruencia állapotából jut el a kongruenciáéba. A self struktúrába be nem szervezett élmények jelenléte a self és a tapasztalat meg nem feleléséhez vezet, s ettől válik az ember sebezhetővé.

Ha ez az inkongruencia nagy mértékben van jelen, akkor az egyén önaktualizáló tendenciájának összezavart, kettéágazó szerep jut. Egyrésztől támogatja az önképet. Másrésztől az organizmus törekszik szükségleteinek kielégítésére, amelyek hadilábon állhatnak a tudatos vágyakkal és a személy önképével. Ez a konfliktus a szorongás bázisa, s a terápia folyamán általában szépen kirajzolódik.

A self mozog az egyik irányba, az organizmus pedig a másikba. Szembeötlük, hogy az inkongruencia működésében hasonló jelenség az analízis elfojtás fogalmához és a szociálpszichológiai kognitív disszonancia csökkentő mechanizmusához.

### **A pozitív elfogadás szükséglete**

Rogers elméletének első nagyméretű összefoglalásában (Rogers, 1951) számos kérdést hagyott megválaszolatlanul az énkép és a tapasztalat közötti hasadással kapcsolatban. E hiány kitöltésére bevezette a "pozitív elfogadás szükséglete" fogalmát (Rogers, 1959). E pozitív elfogadás iránti szükséglet mindenkire jellemző. Legtisztábban a gyermeknek szülei szeretete és elismerése iránti vágyában jut kifejeződésre. A gyermek énképét a szülők feltételekhez kötött pozitív elfogadása, értékfüggő szeretete alakítja. Ha a szeretet feltétele összetűzésbe kerül a gyermek tényleges tapasztalataival, akkor áll be az inkongruencia állapota. Bizonyos értelemben az inkongruenciát énvédő mechanizmusnak foghatjuk fel, mivel a gyerekek a tényleges tapasztalat tudatosulását kell megakadályozni a konfliktus elkerülése s így a szeretet megtartása végett. A pozitív elfogadás iránti igény olyan erős lehet, hogy az ember még az alapvető biológiai szükségleteit is háttérbe szoríthatja. Így Rogers elméletében az önfeláldozás és a mártíromság nem tűnik olyan értelmetlennek, mint más személyiségelméletekben. Ez összecseng a humanisztikus (maslow-i) pszichológia azon gondolatával, hogy az önmegvalósító tendencia minden más ösztönnél erősebb.

*A segítő személy egyik fontos tulajdonsága az empátiára való készség.*

### **Empátia**

"Hadd kíséreljem meg úgy leírni az empátiát, ahogy jelenleg kielégítőnek látszik számomra. A továbbiakban nem nevezném ezt "állapotnak", mert inkább folyamatnak, mint állapotnak hiszem. Talán meg tudom ragadni ezt a sajátosságát. Egy másik személlyel való empatikusnak minősíthető együttlét számos tényezőt rejt magában. Azt jelenti, hogy belépünk a másik privát perceptuális világába és teljesen otthonossá válunk benne. Magában foglalja, hogy pillanatról-pillanatra szenzitívek legyünk a másikban áradó, változó, átértett jelentésekre, a félelemre vagy dühöngésre, gyengédségre vagy zavarra vagy bármire, amit átél. Azt jelenti, hogy időlegesen ő életét éljük, óvatosan, ítéletalkotás nélkül mozgunk benne, érezzük azokat a jelentéseket, amelyeknek alig van tudatában, de nem próbáljuk meg felfedni azokat az érzéseket, amelyek mélyén a tudat alatt rejtőznek, mivel ez túlságosan fenyegető lenne. Jelenti, hogy úgy kommunikáljuk az ő világáról alkotott érzéseinket, ahogy látjuk, friss és félelem nélküli pillantást vetve azokra az elemekre, amelyeket az individuum félelmetesnek tart. Azt jelenti, hogy gyakran ellenőriztetjük vele érzéseink

helyességét és hagyjuk magunkat vezetni az általa adott válasszal. Hűséges társsá válunk a személy belső világában. Rámutatunk a személy tapasztalási folyamának lehetséges jelentéseire, és ezzel segítjük őt, hogy erre a hasznos referencia tartományra összpontosítson, teljesebben átélje jelentéseit és előrehaladjon a tapasztalásban.

Ily módon együtt lenni egy másik személlyel azt jelenti, hogy erre az időre félre kell tennünk nézeteinket és értékeinket, amelyeket magunk számára helyesnek tartunk, azért, hogy előítélet nélkül léphessünk a másik világába.

*A személyiséget érhető vélt, vagy valós támadások, provokációk kivédésére jönnek létre az ún. elhárító mechanizmusok, melyek többnyire zsákutcák, de vannak közöttük pozitív, a megoldás hoz közelebb vivőérvvédő mecchanizmusok is, mint pl, a szublimáció, vagy a humo.:*

### **Elhárító (érvvédő) mechanizmusok Anna Freud nyomán:**

A **pszichológiai** szakirodalomban a **védekezési mechanizmusok** vagy **elhárító mechanizmusok** tudattalan lelki működések. Funkciójuk megakadályozni, az olyan „én”-t személyesen érintő mozzanatok felismerését, amelyek fenyegetik az önértékelést vagy **szorongáshoz, stresszhez** vezethetnek. A pszichológia pszichoanalitikus irányzatának képviselői vizsgálták meg, megfigyeléseik alapján írták le, nevezték el azokat.

- **Tagadás**

A tagadás a zavaró érzések, impulzusok, vágyak jelentéktelenítése és aktív kiutasítása a tudatból. Ezután csak annyi nyoma marad, ha netán ezek létét valaki szóba hozza, azt igazságtalan vádként éli meg az egyén, és ez **dühöt** vált ki benne. A tagadás távolságot tart az egyén és élményei között, de nem old meg problémákat.

- **Disszociáció**

Ennek lényege a kellemetlen, kínos érzések, gondolatok kellemesekkel való helyettesítése.

- **Projekció**

Az egyén saját el, vagy fel nem ismert érzéseit másoknak tulajdonítja, illetve azokat másokban véli meglátni.

- **Intellektualizáció**

Célja: érzelmi eltávolodás a kellemetlen érzés, gondolat okozta **stresszhelyzettől**. Lényege, hogy a személy olyan módon próbál eltávolodni a kellemetlen gondolatoktól, érzésektől vagy az azokat okozó stresszhelyzetektől, hogy **absztrakt** intellektuális formában kezeli azt.

- **Fantáziatévékenység**

Olyan élethelyzetek, szituációk elképzelése (**barátság**, meghittség, korlátlan **siker**, szépség, hatalom) melyek kellemes érzésekkel legtöbbször megelégedettség érzését keltik.

- **Izoláció**

Általában szigorú önellenőrzésből fakadó érzelmi távolságtartás, érzelmi elkülönülés, érzelemmentesség.

- **Hasítás**

A személy környezete személyeit **pozitív** és **negatív** szempontok szerint két egymással ellentétes csoportra – pl: „jó”-ra és „rosszak”-ra – osztja. Ezután a pozitív csoportba tartozó személyekben

általában megbízik, és ez a biztonság érzetét nyújtja számára, a negatív csoport felé tanúsított bizalmatlanság és óvatos magatartás pedig szintén a biztonságérzetet, így a komfortérzést szolgálja.

- **Passzív agresszió**

A valójában nem akart, de elvállalt teendők, feladatok elvégzését az egyén hosszú ideig halogatja, majd nem végzi el. Legtöbbször konfliktuskerülő helyzetekben jelenik meg. Ilyen módon tud megnyilvánulni a fel nem vállalt konfliktus, illetve a rejtett agresszió.

- **Acting out vagy kiélés**

Valamilyen nem tudatos szándék vagy konfliktus cselekvési kifejeződése, pl: **motiválatlannak** tűnő cselekedetek, hirtelen indulatkitörések, helyzethez nem illő düh, a düh feletti kontroll hiányával, erőszakos **szexuális** cselekedetek, családtagok ellen elkövetett bűncselekmények. Mivel a viselkedés kívül esik a **tudati** tükrözésen, a kívülálló megfigyelő számára úgy tűnik, hogy az acting outhoz nem társul büntudat.

- **Leértékelés**

Az egyén nagyobbak és fontosabbnak tekinti (és éli meg) magát a többieknél. A gyenge önértékelése miatt feltételezi hatalmasságát, mindenhatóságát és értékeli le a többieket. A külső megfigyelő számára ez a viselkedés sokszor **hiúságként**, nagyképűségként, kiválasztottsági érzésként fogalmazódik meg.

- **Elfojtás**

Az elfojtás lényege a személy számára félelmet vagy **fájdalmat** keltő memóriatartalmak kiutasítása a tudatból.

- **Introjekció vagy bevetítés**

Külső tulajdonságok, **erények** magunkra vonatkoztatása. Az egyén azonosul egy pozitív figurával, vagy annak tulajdonságaival. Ezenfelül bevetítés az is, ha az egyén saját tulajdonában lévő olyan dologgal, vagy dolgokkal azonosul, melyre büszke. Például: ha valaki megdicséri egy személy munkája eredményét, és ez neki jól esik.

- **Racionalizáció**

Avagy önáltatás. Ha a személy olyan helyzetbe kerül, amelyben objektív szempontból negatív következtetéseket is fontos lenne levonni önmagára nézve, ennek ellenére a valóságot eltorzítja. Nem arra törekszik, hogy önmagáról való **hiedelmeit**, vélekedéseit összhangba hozza a **valósággal**, hanem éppen ellenkezőleg, megfelelő **szemüveget** (vagy szemellenzőt) keres ahhoz, hogy a valóság tűnhessen fel oly módon, mint ami az eset előtti, azóta megingott énképével, elképzeléseivel összhangban van. Pl: ha egy személy súlyos kritikát, elmarasztaló véleményt kap, a kritikában vagy véleményben foglaltak átgondolása helyett a **racionalizáció** esetében inkább támadja azt. Ekkor az összes körülményt figyelembe véve igyekszik az állítás hitelességét, valóságát megkérdőjelezni. Más szóval: Ha az egyén valamely döntése nem ésszerű (racionális), nem a döntését, hanem a tényeket változtatja meg, ferdíti el oly módon, hogy a döntése immár ésszerűnek tűnjön.

- **Regresszió**

Időleges visszatérés korábbi, primitívebb lelki működésekhez.

- **Reakcióképzés**

A reakcióképzés vagy kompenzáció az önmeggyőzés illetve „önbecsapás” egyik módja. Az egyén önmaga elől úgy rejti el valamely késztetését, hogy ellenkező irányú **motivációt** fejez ki. Például: egy anya úgy érzi nem tudja eléggé elfogadni fogyatékos gyermekét, ezért túlságosan engedékeny, vagy gondoskodó lesz vele szemben azért, hogy meggyőzze önmagát arról, hogy ő valójában jó anya.

- **Szimpatizmus vagy sajnálatás**

Az egyén saját erejéből el nem érhető céljai elérését a környezete részvételének, sajnálatának **manipulatív** kiprovokálásával próbálja megvalósítani.

- **Helyettesítés**

Egy érzés vagy érzelem másikra váltása, kicserélése (mással helyettesítése).

- **Szublimáció**

Egy olyan – nem tudatos – lelki folyamat, amelyben egy szexuális impulzus "energiája" olyan módon változtatja meg irányultságát, mely egy szociálisan elfogadott, nem szexuális jellegű tevékenységet eredményez.

- **Testi szomatizáció**

Az érzelmi aggodalmak testi tünetekben történő megnyilvánulása.

- **Humor**

Kellemetlen vagy éles helyzetek "tompítása" derűs hangulat keltéssel.

*A kiégés prevenció megragadásához, fontos, hogy kissé felelevenítsük a gondolkodás és az erkölcs kialakulásának szakaszait:*

## **J. Piaget A kognitív fejlődés szakaszai**

### **1. Érzékelés és alapvető mozgások kora**

(0-2 év) összehangolása

2. **Egyszempontúság** (2-7 év) nyelvhasználat kialakulása, egocentrikus magatartás, egy dologra, főleg önmagára tud koncentrálni

3. **Konkrét műveletek:** logika kialakulása, több szempont szerint tud vizsgáldni (7-12)

4. **A tanult dolgok kreatív felhasználása** szimbólumok, hipotézisek, elvek,

5. **Világnézet kialakulása**(12- )

### **A kogníció csúcsán jelenik meg az erkölcs**

**Erkölcs:** azon elvek, nézetek, szabályok rendszere, amelyek szervezik és szabályozzák viselkedésünket.

**Érték:** ami számunkra fontos, a fejlődési folyamat eredménye.

Az erkölcsi fejlődés **Piaget** szerint:

- **az erkölcsi értékrend kialakulását megelőző** ítéletalkotás (korai gyermekkortól kb. óvodáskorig),
- **erkölcsi realizmus** (óvodáskorban): kezdi megérteni és alkalmazni a szabályokat, a „szabálysértés” már sérti a gyermek önértékét (pl. árulkodik. Az ő magatartása már szabályvezérelt).
- **erkölcsi szubjektivizmus**: a megtanult szabályokat egyedi módon alkalmazza, úgy, ahogy értékítéletei diktálják. (Pl. megtanulta, hogy köszönni kell, felnőttként tudja, hogy kinek hogyan kell köszönni, pl. temetkezési vállalatnál vagy gyógyszerértárban ne köszönjenek úgy, hogy Viszontlátásra! Hiába így tanultuk!)

Az erkölcsi fejlődés **Kohlberg** szerint:

- **prekonvencionális** erkölcs: (büntetés- és jutalomorientáció),
- **konvencionális** erkölcs: jó gyerek-orientáció
- tekintélyorientáció
- **posztkonvencionális** erkölcs (társadalmi szerződés orientációs szakasz: pl. ZH-írás: van egy követelményszint, a szomszédokat különválasztják, szétültetik egymástól, de nem zárom ki a lehetőségét, hogy a szomszédom megnézze a dolgozatomat, ezért feljebb tolong a padon, hogy lássa, amit írtam).
- **Etika-elv orientáció**: egyéni meggyőződéssé vált normák szabályozzák viselkedésünket, pl. lelkiismeret.

## E.Erikson (1963)

### A pszichoszociális fejlődés négy alapvető lehetősége

**Az Én-Te tengelyen, az egyén megélheti magát pozitívnak, a világot is pozitívnak ez az adaptív fejlődés lehetősége**

**Ha saját magát negatívnak, a világot pozitívnak éli meg, ebből a csoportból lehetnek a depressziós és szenvedélybeteg fiatalok és felnőttek.**

**Ha saját magát pozitívnak, a világot negatívnak éli meg, ebből a populációból lesznek az autista és a pszichotikus emberek.**

**Ha mind saját magukat és a világot is negatívnak élik meg, ebből a populációból lesznek az öngyilkosok, önpusztítók és/vagy heteroagresszív impulzusokkal konpenzáló egyének.**

*Vagy másképpen, beszélhetünk életpozíciókról:*

### Életpozíció

Az életpozíció egy gyermekkorban kialakult alapvető meggyőződés önmagunkról, illetve a minket körülvevő világról. A „minket körülvevő világ” jelenthet bármit, kezdve a velem interakcióban lévő konkrét embertől az emberiségen át a kozmosz berendezkedéséig, s akármelyik jelentésére gondolunk is, ebben az összefüggésben az egyes szám második személyt használjuk, és azt mondjuk: „te”. A meggyőződés mindkét irányban alapvetően kétféle lehet: „OK” vagy „nem OK”. Ennek megfelelően négy életpozíció lehetséges (Eric Ericson)

- *Én OK vagyok, te OK vagy.* (É+T+; egészséges pozíció)
- *Én OK vagyok, te nem vagy OK.* (É+T-; paranoid pozíció)

- *Én nem vagyok OK, te OK vagy.* (É–T+; depresszív pozíció)
- *Én nem vagyok OK, te nem vagy OK.* (É–T–; fölöslegesség pozíció, vagy antiszociális pozíció)

Az, hogy valaki (akár én, akár te) OK, nem azt jelenti, hogy tökéletes, hiba nélkül való, nincs hová fejlődnie, hanem azt, hogy „alapvetően rendben van”. Életünk különböző helyzeteiben a négy lehetséges pozíció bármelyikébe helyezkedhetünk (és hasonló helyzetekben, pl. munkahelyen, otthon, konfliktusban stb. nagy valószínűséggel ugyanabba a pozícióba helyezkedünk), ugyanakkor legtöbbszörnek van egy jellemző életpozíciója.

A pszichoszociális fejlődés szakaszai:

- 1. év bizalom v. bizalmatlanság kialakulása
- 2. év autonómia v. kétely
- 3-4 .év kezdeményezés v. büntudat
- 6-12. év teljesítmény v. kisebbség
- serdülőkor identitás v. szerepkonfúzió
- fiatal felnőttkor intimitás v. izoláció
- felnőttkor alkotóképesség v. stagnálás
- időskor integritás v. kétségbeesés

*Most vizsgáljuk meg az Auschwitzi tábor túlélő V. E. Frankl személyiségmodelljét:*

### **Victor Emmanuel Frankl**

#### **Szendergő állapot:**

- **tudatos**
- **ösztönös**
- **szellemi**

#### **Éber tudatálapot:**

- **szellemi**
- **tudatos**
- **ösztönös**

*Az érett személyiség kevésbé hajlamos a kiégésre, ha mégis, hamarabb felismeri és képes tenni ellene. Mi jellemző az érett személyiségre?*

#### **Az érett személyiség**

- A valóság reális érzékelése
- Önellfogadás
- Spontán viselkedés
- Feladatközpontúság

- Távolságtartás,
- Intimitás
- Függetlenség a környezettől
- Végtelen horizontok
- Szociális érzés
- Mély, de szelektív társas kapcsolatok
- Etikai szilárdság
- Humor (nem ellenséges)
- Kreativitás

### **Az együttműködés**

A tanár, a segítő, a nevelő tennivalói

- megértés / empátia
- célok tisztázása,
- célok feladatokra való lebontása
- értékrend –elvárások
- együttműködés

### **A diák(ok), páciensek, mentoroltak, (fogvatartottak) tennivalói**

- saját célok tisztázása
- együttműködés
- nehézségek felvállalása

### **Nevelési alapformák a családban és az iskolában**

Schaffer két dimenzió mentén határozza meg

- érzelmi klíma, szociális atmoszféra (meleg, hideg),
- külső kontroll mértéke (megengedő, korlátozó),

Négy nevelési formát különböztet meg:

- **meleg megengedő** (optimális, jól szocializált),
- **meleg korlátozó** (önállótlan, kezdeményezésképtelen, kiszolgálást váró),
- **hideg megengedő** (gátlástalan, féktelen, sodródó, antiszociális),
- **hideg korlátozó** („örmester” típus, normatudó, de szociálisan érzéketlen).

**Kozéki Béla** az előbbi két dimenziót kiegészíti, hogy milyen hatékonyságú a szülő:

- erős (van tekintélye)
- gyenge (nincs tekintélye)

Ezáltal nyolc formát különböztet meg:

- **meleg, megengedő, erős:** harmonikus nevelés,
- **meleg, korlátozó, erős:** normatív nevelés,
- **meleg, megengedő, gyenge:** liberális nevelés,
- **meleg, korlátozó, gyenge:** túlgámolító nevelés,
- **hideg, megengedő, gyenge:** nemtörődöm nevelés,
- **hideg, megengedő, erős:** autonóm nevelés,
- **hideg, korlátozó, erős:** kemény nevelés,
- **hideg, korlátozó, gyenge:** diszharmonikus nevelés

A családon belül a szülő szerepe az utánzási folyamatokban rendkívül nagy, hiszen a szülők felnőttek, és így a gyerekek szerepirigységének tárgyai. A szülőnek úgy kell viselkednie, ahogyan a gyerektől is elvárja, a szülőnek ugyanolyan értékek szerint kell élnie, amilyen értékeket a gyermekbe nevelni akar. Ellenkező esetben a gyerek az esetek java részében az egyszerűbbet, a könnyebbet veszi át.

**GESTALT-pszichológia** (alaklélektan): az egész több mint a részek összessége (TV). Képviselői: Wertheimer, Köhler, Koffka: a lelki folyamatok szerveződését kezdték hangsúlyozni, és irányzatukat alaklélektannak nevezték el (arc-serleg).

*Egy kis történeti és vallásfilozófiai kitekintés a meditatív gyógymódokkal kapcsolatban:*

Előzmények:

Miért gyógyít és mit gyógyít a racionális beszéd alapú önkifejezésen túlmutatató (nonverbális) lélekutazással bővített, ellazulási technika?

Ahhoz, hogy erre a kérdésre választ kaphassunk, érdemes egy kis időutazást végezni, a gyógyítás ókori színterei közé. Aszklépiosz (i. e. 460-377) az ókor egyik legelső híres orvosa, aki a görög mondák szerint Apollon gyermeke volt, Kentaur volt a nevelője, akitől a gyermek már kiskorában megtanulta a gyógyítás fortélyait. Ő alkalmazta a relaxáció egyik ősi módját először gyógyítás céljára. Szentélyei rendszerint gyógyforrások közelében lévő, gyógyító barlangok köré épültek. A gyógyítást pedig Aszklépiosz papjai, az *aszklépidák* végezték. A terápiát, melyet a barlangban fekvő ellazult állapotban kellett megélni, inkubációnak nevezték. A beteg néha egy-két órára, sokszor több napra beköltözött a barlangba, ahol rajta kívül nem volt senki, esetleg néhány, a barlangban lakó, ártalmatlan kígyó. Az ókoriak a kígyóknak csodás hatalmat tulajdonítottak, a gyógyszertárak jelképe még a mai napig is a kígyó, mely egy kehelyre csavarodik fel. Több községben a ház védő állatának tartják a fehér kígyót, melyet nem szabad elkergetni, mert ő vigyáz a ház lakóira. Még a kínai sárkánykultuszt sem lehet egészen elválasztani a kígyók szerepétől. A Paradicsomban a Jó és Rossz tudásának fájára csavarodik fel, csábítva az embert annak megismerésére. A kígyó a barlangban csendes mellékszereplő, talán nézése segítette hypnotikus álomba az aspiránsokat. A sötét barlangban aztán a gyógyulni vágyó víziókat, illetve álmot látott. A kúra végén a papok megfejtették a gyógyulni vágyó álmait, vízióit, tanácsokkal látták el, gyógynövényekből készített teákkal itatták a beteget, javasolták, hogy fürdjön meg a gyógyforrásokban, vagy menjen el a gümnaszionba, ami mai szóhasználatnál élve edzőterem-szerűség lehetett. Már az ókori ember is ismerte a test edzésének előnyös hatásait a lélekre és az életfolyamatokra. Aszklépiosz legnevezetesebb szentélye Epidaurosban volt. A barlangban megélt álmok, a teák és fürdők fokozták a test és a lélek ellazulását, elősegítették a befeléfordulást, az álmok, a víziók alfa állapotban, elcsöndesedve, kiüresedve egyfajta útmutatást, kiutat is felvillantottak a páciens helyzetéből. Ebben az időben a vallás és a gyógyítás még teljes mértékben összefonódott, tehát a kliens a gyógyulás folyamán Istenhez is közelebb került, ill. hitében is megerősödött. Ez értelemszerűen segítette a lélek harmóniájának kialakításában és megerősítésében. A hit szerepe óriási a betegségek legyőzésében, ezt Jézus szinte minden gyógyításában megerősíti, hangsúlyozva, hogy a gyógyulni vágyó hite tette a csodát, győzte le az ember testét és lelkét pusztító kórt.

Mi emberek itt a földön egy környező világban élünk, ahol minden rendelkezésünkre áll, amiből meg lehet élni. Mégis állandóak a küzdelmek, az újrafelosztások, a testvérháborúk. Mindenki szeretne a hatalom, a vagyon, a testi erő vagy a szellemi fölény kiváltságából a másik fölé kerülni. Kérdés, hogy aztán képes-e a pénzével, hatalmával, szellemi fölényével jó cselekedni és másokat is felemelni.

A környező világ



Mindannyian egyetlen egységes Universum részei vagyunk. Ez az Universum intelligencia erő és szeretet hármassága. Az Universum elpusztíthatatlan energia, ami nem volt és nem lesz, hanem van. Itt és most, vagyis örökké! (Balogh Béla, 2004.)

A legtöbben azt gondolják, hogy létezik egy szilárd, megfogható anyagi világ, ami adott és amiből kialakult az élet. Azt is gondolják, hogy sorsukat és életüket azok a körülmények alakítják, melyekbe beleszülettek és az ő feladatuk a körülményekhez való alkalmazkodás. Ma már tudjuk, hogy az anyag hullámtermészetű, az elektronok, protonok, neutronok, stb. állandó mozgását bizonyos erő tartja fenn. Ez az erő az általunk feltérképezett világban nem ismerhető fel, mivel energiaszintje az általunk mérhető legmagasabb energiaszintnél, a kozmikus sugárzásnál is magasabb. Amit ma mi anyagnak nevezünk az egy sokkal hatalmasabb és kiterjedtebb erőter, vagy energia mező folyamatos terméke.

Az irányított meditáció a klienst igyekszik a hétköznapi problémák fölé emelni, megmutatni a pozitív életszemlélet magasabb régiókba emelő hatását. Ez egy módszer, ami által sikerül a kliensnek önmagában is megteremteni a csendet, lassan szétárad benne a béke, létrejön a nyugalom és a harmónia, mely Isten közelébe emel. A teljes külső és belső csendben a meditáló képessé válik arra, hogy befogadja a magasabb világokból érkező tanításokat, információkat.

Hol tartózkodik az ember a meditáció alatt?

Egy gondolat által teremtett világban. Azonban ez bármennyire hihetetlen, a hétköznapi tudatállapotunkban is egy gondolat által teremtett világban létezőnk. Ez a világ, mely anyagnak tűnik, valójában fotonokból épül fel és ezeknek a fotonoknak (fénytermészetű részecskék) a mozgatója egy fölöttünk álló magasabb tudásszint. A földön mindenki a saját maga gondolatvilágában él, akár tud róla, akár nem. Nem létezik objektív, a szemlélőtől független valóság...

Tegyünk magunk elé egy gyertyát és figyeljük meg, mint válik fénné az anyag a szemünk láttára. A bennünk élő tudat és szeretet, maga is fénytermészetű, mely anyagi testünket életben tartja.

Az irányított meditációban az irányítás egy idő után megszűnik és teljes belső csend alakul ki, melyben meghallhatjuk a Lélek hangjait, megtapasztalhatjuk szerető, segítő szándékát.

Meditációkor megváltozik az idő természete, csak az itt és most érvényesül, ezzel kissé fellebben a fátyol a Örökkévalóság, az Öröklét titkáról. (Balogh Béla, 2004.)

Amíg azt képzelem az ember, hogy mindenért, ami az életét megnehezíti, elviselhetetlenné teszi, valaki más a felelős, egyszerűen nem ért arra, hogy saját sorsának irányítását a kezébe vegye. A szomorú az, hogy így is ő irányítja a sorsát, csak passzív módon, ki van téve saját elégedetlensége, panaszkodása, borúlátása, kicsinyessége következményeinek. Ezek a panaszok, amiknek nap, mint nap hangot adunk hatalmas erővel dolgoznak a jövőnk kialakításában és ez a jövő, semmivel sem lesz jobb a mostaninál, csak egyre rosszabb az újabb és újabb kudarcok következményei miatt.

Mi mindannyian teremtő társai vagyunk Istennek, azonban szabad akaratunkban áll eldönteni, hogy a menny országát építjük itt a földön, vagy a Diabolosz munkáját támogatjuk. Kevesen tudják, hogy a teremtéshez szükség van a szív bölcsességére, mindenre és mindenkire kiterjedő szeretetére, hogy az eredmény megfelelő legyen. Aki ezek nélkül indul felfedező útra a teremtés birodalmában, az úgy jár, mint a sivatagi vándor, aki nem visz vizet magával az útra.

Eben a munkában nem vagyunk egyedül, nagyhatalmú fénylények segítik munkánkat, az angyalaink, akik szeretettel vesznek körbe bennünket, de ahhoz, hogy ők valóban segíthessenek, kérnünk kell őket, hiszen meg van kötve a kezük, csak kívánságunkra segíthetnek, hiszen szabad akaratunk van elfogadni, vagy elutasítani azt. Ha nem veszünk tudomást létezésükről, az egyenlő az

elutasítással.

Feladattal érkezünk a földre,, mégpedig olyan feladattal, amit a lét előtti állapotunkban magunk választottunk. Az életfeladatot sokszor sűrű fátyol takarja, nekünk kell megtalálni, fellebbenteni a fátyolt a titokról.

Vajon miért jön le a lélek a földre, miért ölti magára a kényelmetlen, szűk emberi testet és a sok fáradságot, nehézséget, amikor a mennyek országában minden a rendelkezésére áll?

A cél a lelki fejlődés és a tudatosodás, és az emberi lélek tisztában van vele, hogy csak a földön tud fejlődni, a földön tudja elérni a magasabb létszinthez szükséges érdemeket. A fokozatosan tudatosodó és tökéletesedő ember számára nagyon sok érték van, amit fejleszthet magában. Azonban van négy alapvető érték, amit ha megszerzett, beépíthet önmagába és a fizikai test letétele után magával viheti mennyei testébe.

Ez a négy alapvető érték:

- Nyugalom
- Barátság
- Szeretet
- Szolgálat

Bár az asztrológia manapság elérhető kommersz műfajának sokkal több a hátulütője, mint az alkalmazható előnye, a víz, a levegő, a tűz és föld jegyek egy bizonyos alapvető érték gyakorlását teszik számunkra jobban elérhetővé.

A Víz-jegyek: a Rák, a Skorpió, a Halak a **nyugalom** gyakorlásáért jöttek a földre

A levegő-jegyek: Ikrek, Mérleg, Vízöntő a **barátság** gyakorlását kapták feladatul

A Tűz-jegyek: Kos, Oroszlán, Nyilas a **szeretet** gyakorlásáért vannak itt

A Föld-jegyek: Bika, Szűz, Bak **szolgálat** gyakorlásáért jöttek.

## Hans Carl Leuner Relaxáció, imagináció – katatím képélmény, az ősképek megtisztító erejével

Az álom és az imagináció összehasonlítása - azonosak: eltolás, összesűrités, szimbólumokban való kifejezés.

Az imagináció a kreativitást, az önkifejezést, a feszültségcsökkentést, a képességfejlesztést segíti elő, melynek katartikus a hatása.

Alapfokon a következő standard motívumokat használjuk, és azokat részben bizonyos feladattal kötjük össze

1. Rét – a jelenlegi küzdőtér, vagy élettér megjelenítése
2. Patak – azzal a felszólítással, hogy ezt kövesse a páciens a forrása felé,( az eredet ősi erejének –apa- feltalálása) v. lefelé a tengerig, (anya)- a befogadás, a feltétel nélküli

- elfogadás, vagy elutasítás szimbóluma) és azzal az indítványozással, hogy vegye igénybe a vizét egy számára kellemes módon
3. Hegy – amit meg kell mászni, hogy fentről körül lehessen tekinteni – magasabb szempontból ill. távlatból szemlélni saját valóságunkat
  4. Ház – amit a páciens átkutat, lakószint, pince, padlás, a személyiség felépítésének szimbóluma
  5. Erdő széle – ezt a rét felől szemléli a páciens, azt jósoljuk, hogy az erdő mélyéből ki fog lépni egy bölcs, vagy egy vonatkoztatási személy, aki a felettes ént, vagy a szellemi vezetőt szimbolizálja
  6. Aktuális konfliktus felidézése
  7. Egy visszatérő álom imaginációja
  8. Testben való utazás – egy betegség kitakarítása
  9. Barlang – alagút, újjászületés, belső segítő erők felszabadítása
  10. Mocsár – akadály legyőzésére vonatkozó erők felszabadítása
  11. Tűzhányó – veszély elhárítására vonatkozó aktív erők
  12. Gyermekkori énünk felidézése varázstükörrel, vagy az élet vizét rejtő tóval, vagy öt év múltvai énünk felidézése ugyanígy

## **Eric Berne: Tranzakcióanalízis avagy az emberi kapcsolatok törvényszerűségei**

- E kétbetűs rövidítés az **Eric Berne** kanadai származású, amerikai pszichiáter által megalkotott, **tranzakcióanalízis** nevű személyiség- és pszichoterápiás elméletet, illetve az ezen alapuló terápiás módszert jelöli.

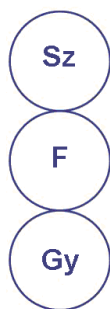
Más pszichológiai elméletekhez és terápiás iskolákhoz képest a TA roppant gazdag saját szakszókincset alakított ki magának. E terminológia hétköznapi, olykor bohókás kifejezésekből áll, amelyek azonban mélyen átgondolt fogalmakra utalnak. Ha

- Időstrukturálás
- Életpozíció
- Sorskönyv
- Sorskönyvi üzenet
- Ellensorskönyv
- Ellentétes sorskönyv
- Félreismerés
- Helyettesítő érzelem
- Zseton
- Drámaháromszög
- Játszma
- Autonómia

viszonylag gyors,  
mégis a lényegre  
irányuló bepillantást  
szeretnénk nyerni a TA  
világába, valószínűleg  
az egyik  
leghatékonyabb  
módszer a  
legfontosabb  
szakkifejezések  
kislexikonszerű  
gyűjteményének  
áttanulmányozása.

- Szülői
- Felnőtt
- Gyermeki
- Tranzakció
- Sztrók

## Énállapot



A TA kulcsfogalma. Számos más személyiségpszichológiai elmélethez hasonlóan a TA is úgy gondolja, hogy az ember működés módja nem írható le egyféleképpen. A gondolkodás, érzés és viselkedés módja az adott személyen belül bizonyos ismétlődő mintázatokat követ – ezeket a mintázatokat nevezzük énállapotoknak. A TA három fő énállapotot különít el, s ezeket a nagy kezdőbetűvel írt *Szülői*, *Felnőtt* és *Gyermeki* elnevezésekkel, illetve ezek kezdőbetűivel (Sz–F–Gy) jelöli. A TA – mára klasszikussá vált módon – az emberi személy egészét három, egymásra helyezett körrel ábrázolja; a körök az egyes énállapotokat jelképezik, fentről lefelé az imént említett sorrendben.

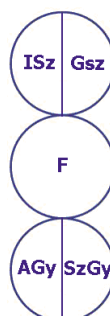
Az ember viszonylag hosszú ideig képes megmaradni egy énállapotban, de akár pár másodpercen belül is többször átválthat egyikből a másikba. Egy konkrét személy pillanatnyi énállapotának felismeréséhez a személy egész viselkedésének (szavainak, hanglejtésének, mozdulatainak, testhelyzetének és mimikájának) pontos megfigyelése szükséges.

### Szülői

Szülői énállapotunkban azokat a mondatokat ismétljük meg, amelyeket gyermekkorunkban rendszeresen hallottunk *saját szüleinktől* (vagy a szülőkhöz hasonló helyzetben lévő személyektől). A szülői tevékenység két fő területre osztható: a szülők egyfelől *kereteket szabnak* gyermekük viselkedésének, megtanítva neki, hogy mit szabad, mit nem szabad, másfelől *gondoskodnak* róla: táplálják és simogatják (testben és lélekben). Ennek megfelelően a Szülőin belül megkülönböztetünk két funkciót: az *Irányító-Szabályozó Szülői* (ISz), illetve a *Gondoskodó Szülői* (GSz) énállapotot. Ha Szülőiben vagyunk, beszédünkben dominálnak az utasítások, tilalmak, erkölcsi minősítések, szidások, dicséretetek, illemszabályok, általános igazságok, életbölcseiségek, intések, figyelmeztetések.

### Felnőtt

A Felnőtt egy precízen működő információ-feldolgozó gép. Ha Felnőtt énállapotunkban vagyunk, nem azzal foglalkozunk, ami volt, vagy ami kellene hogy legyen, hanem azzal, ami *itt és most* van. Az adott helyzetet előfeltevések és érzelmi bevonódások nélkül észleljük, begyűjtünk róla minden információt, s ezek ismeretében hozzuk meg a legjobb döntést. Felnőttben nem sértünk meg senkit és mi sem sértődünk meg: tudatosan és hatékonyan oldjuk meg a problémákat és hajtjuk végre a feladatokat, fölmérve a valós lehetőségeket és kockázatokat. Felnőtt tudatosságunk tesz képessé arra, hogy autóvezetés közben megfelelően reagáljunk a többi autós és a gyalogosok viselkedésére, beleértve a váratlan helyzetek kezelését is, és Felnőtt énállapotban tudjuk felmérni azt is, hogy személyes szimpátiánktól vagy antipátiánktól függetlenül kivel érdemes jóban lennünk vagy kit érdemes elkerülnünk céljaink elérése érdekében.



### Gyermeki

Gyermeki énállapotunkban olyan gondolatokat, érzéseket és magatartásmintákat ismétlünk meg, amelyeket hajdan, *saját gyerekkorunkban* gondoltunk, éreztünk és produkáltunk. A gyermek létezése alapvetően kétféle lehet: vagy alkalmazkodik a szülei által felállított keretekhez, vagy teljes szabadsággal teszi azt, amihez épp

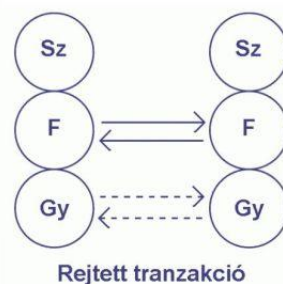
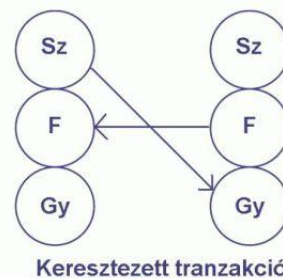
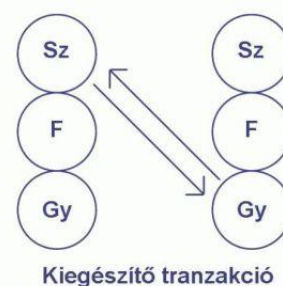
kedve van. A Gyermekiben ennek megfelelően megkülönböztetjük az *Alkalmazkodó Gyermeki* (AGy), illetve a *Szabad Gyermeki* (SzGy) énállapotot. Amikor felnőtt korunkban a járdáról való lelépés előtt körülnézünk, vagy a pincérnek azt mondjuk, hogy „legyen szíves”, Alkalmazkodó Gyermekiben vagyunk. Amikor önfeledten játszunk, éneklünk a zuhany alatt, vagy átadjuk magunkat a szeretkezés élményének, Szabad Gyermekiben vagyunk. A TA irodalmában találkozhatunk a Lázadó Gyermeki kifejezéssel is. Mivel azonban a gyermek lázadása ugyanúgy a szülők által megszabott keretekre adott válasz, mint a keretek elfogadása (csak épp negatív előjellel, tagadólag), valójában a Lázadó Gyermeki is az Alkalmazkodó Gyermeki egyik megnyilvánulásának tekinthető.

## Tranzakció

Tranzakciónak nevezzük a kommunikáció egységét. Egy tranzakció két személy kommunikációjában egy (verbális vagy nem verbális) *ingerből*, valamint egy erre adott *válaszból* áll. Az énállapot-diagramon a tranzakciót a két személyt ábrázoló 3-3 kör közötti balról jobbra, illetve jobbról balra irányuló nyíllal jelöljük. Ha te és én kommunikálunk, és én teszem meg a kezdő lépést, az inger azon énállapotomból indul ki, amelyikben a megszólalás pillanatában épp tartózkodom (a diagram bal oldalán itt a nyíl kiindulópontja), és a te egyik énállapotodat célzom meg vele (a diagram jobb oldalán ide mutat a nyíl hegye). A te erre adott válaszod kétféle lehet: vagy a megcélzott énállapotból indítod, és oda célzol vele, ahonnan én indítottam az ingert – vagy nem. (Az ábrázolás módja ugyanaz.) Első esetben az ábrán látható nyilak párhuzamosak lesznek, ekkor *kiegészítő tranzakción* beszélünk. A második esetben a nyilak (többnyire) keresztezik egymást: ez a *keresztezett tranzakció* esete.

A TA szerint a *kommunikáció első szabálya* így szól: „Egészen addig, amíg a tranzakciók kiegészítőek maradnak, a kommunikáció a végtelenségig folytatódhat.” A *kommunikáció második szabálya* pedig ezt mondja ki: „Ha egy tranzakció keresztezett, a kommunikáció megtörik, és mindaddig nem folytatható, amíg a felek egyike – vagy mindkettő – énállapotot nem vált.”

A tranzakció lehet *nyílt* vagy *rejtett*. Utóbbi esetben az inger és a válasz nem egy-egy, hanem két-két üzenetet hordoz. Az egyik üzenet *társadalmi szintű* (ez többnyire F-F), a másik *pszichológiai szintű* (általában Sz-Gy vagy Gy-Sz irányú). A *kommunikáció harmadik szabálya* szerint „a rejtett tranzakció viselkedésbeli kimenetelét nem a társadalmi, hanem a pszichológiai szint határozza meg”.



## Stroke - simogatás, vagy mosoly egyenérték

Az ember azáltal tud csak emberként létezni, hogy embertársaitól időről időre visszajelzést kap létezésére vonatkozóan. Ezt a jelenséget *ingeréhségnek* nevezzük. A másik létezésének elismerése történhet szóban vagy gesztusban. Az elismerés egysége a *sztrók*, amit a TA irodalmának korábbi magyar fordításaiban *simogatásnak* neveztek. Utóbbi kifejezés azért problematikus, mert a magyar

„simogatás” szónak óhatatlanul pozitív konnotációja van, márpedig a másik ember létét nemcsak pozitív módon lehet elismerni. A sztrók lehet *pozitív* vagy *negatív*, továbbá lehet *feltétel nélküli*, amikor a másik személy létének egészére reagálunk, illetve *feltételes*, amikor a másik személy egy konkrét megnyilvánulására reagálunk. Nézzünk egy-egy példát az egyes sztrók-fajtákra! *Pozitív feltétel nélküli*: „De örülök, hogy találkoztunk!” *Pozitív feltételes*: „Tök jó az új frizurád.” *Negatív feltétel nélküli*: „Utállak.” *Negatív feltételes*: „Hülyén áll a nyakkendőd.”

Az emberi találkozások leírhatók a kölcsönösen adott sztrókok mennyiségével. A „Helló! – Szia!” párbeszédben a felek 1-1 sztrókot adtak egymásnak. Ha a párbeszéd így hangzik: „Helló! – Szia! – Mi a helyzet? – Semmi különös. – Jó lenne dumálnunk valamikor. – Aha, majd hívjuk egymást. – Szevasz. – Csao.” – akkor 3-3 sztrók cserélt gazdát. Az egyes kapcsolatokra jellemző, hogy a felek szokásosan hány sztrókot váltanak, és az ettől bármilyen irányba történő eltérés komoly zavart, adott esetben konfliktust eredményezhet.

A sztrók jó érzéssel tölt el, de csak bizonyos ideig. Ezért igényünk van arra, hogy minél több őszinte, pozitív (és lehetőleg feltétel nélküli) sztrókot zsebeljünk be – akár környezetünk manipulálása árán is. (Azt a jelenséget, amikor valaki őszintétlenül adogat pozitív sztrókokat, a *habcsókdobálás* szakkifejezéssel illetjük.) Ugyanakkor ha választásra kényszerülünk a negatív sztrókok és a sztrókok teljes hiánya között, az ingeréhség miatt az előbbit fogjuk választani.

## Időstrukturálás

Az embereknek szükségük van arra, hogy az együtt töltött időt valamilyen módon strukturálják. Erre az alábbi hatféle lehetőségük van:

- **Visszavonulás.** Aki ezt választja, az kivonja magát a társas szituációból, és nem lép tranzakcióba a többiekkel.
- **Rítus.** Bejártott, előre programozott módon történő sztrókok sorozata. Rövid és kézenfekvő példája a köszönés és a bemutatkozás. Hosszabb példája a mindig pontosan ugyanolyan módon ismétlődő és ugyanannyi ideig tartó találkozás a szomszédal (kitérve egy-egy mondattal az időjárásra és kettő-kettővel az emelkedő árakra).
- **Időtöltés.** Ez jobbára csevegést jelent. Témájától, illetve a résztvevők énéllapotától függően számtalan fajtája van. Eric Berne ezeknek olyan hangzatos neveket adott, mint *Szülői munkaközösség*, *Pszichiátria*, *Konyhaművészet*, *Autómárkák*, *Járt-e már* (Afrikában, Kínában stb.) *Ki győzött* (a tegnapi meccsen), *Másnap reggel* (az ivászat után), *Mi lett* (a jó öreg Joe-val), *Hát nem borzasztó* stb. Szemben a rítusokkal, az időtöltések lehetnek egy társaság számára egész estét – mi több, egész életet – kitöltő programok.
- **Aktivitás.** Ebben az esetben a felek valamilyen cél elérése érdekében, Felnőtt énéllapotban kommunikálnak, valamint tényleges tevékenységet végeznek. A hatékony munkavégzés az esetek túlnyomó részében ide tartozik.
- **Játzsma.** Berne definíciója szerint: „A játzsma kiegészítő, rejtett tranzakciók folyamatos sorozata, amely pontosan meghatározott, előre látható kimenetel felé halad.” A játzsmaelemzés a TA egyik fő területe, ezért alább bővebben lesz még szó róla.

- **Intimitás.** Az idő ezen strukturálásában a felek nyíltan, hátsó célok és titkos üzenetek nélkül kommunikálnak egymással, őszintén kifejezve érzéseiket és szükségleteiket. Az *autonómia* (lásd alább) egyik ismérve.

## Sorskönyv

A sorskönyvelemzés – a játszmaelemzés mellett – a TA másik fő területe. A *sorskönyv* szó angol eredetije: *script*. E kifejezés a számítástechnikában parancssort, programot jelent: olyan utasítást vagy utasítássorozatot, amelynek futtatása mindig egy bizonyos eredménnyel jár. A sorskönyv egy önmagunkban hordott, előre megírt program, amely bizonyos körülmények között (elsősorban stresszhelyzetben, illetve a gyerekkort idéző helyzetekben) automatikusan lefut, megerősítve önmagát és továbblévő minket életünk útján annak előre megírt beteljesedése felé.

Szabatos definícióval *a sorskönyv egy gyermekkorban kialakított, szülők által megerősített, a későbbi események által igazolt és az egyén választásaiban megjelenő, nem tudatos életterv*. Ez az életterv az élet döntő eseményeire vonatkozik: arra, hogy sikeresek leszünk-e, vagy sem; hogy milyen lesz a párkapcsolatunk, a családjunk és a munkánk; hogy egészségben vagy betegségben éljük-e az életünket; hogy hogyan, milyen körülmények között fogunk meghalni. A sorskönyvünk megírásával hatéves korunkra nagyjából elkészülünk, de a kamaszkor kezdetéig ezt-azt még alakítgatunk rajta.

Fontos megérteni: a sorskönyv nem azt jelenti, hogy ténylegesen *így fog lezajlani* az életünk. Legalább négy tényező van, ami azt eredményezheti, hogy valaki ne a sorskönyv szerint éljen. Egyrészt léteznek a tudatos és tudattalan döntéseinktől *független események*: attól, hogy a sorskönyvünkben az áll, hogy gazdagok leszünk, sikeresek és boldog családi életet élünk, még elgázolhat egy autó az esküvőnk napján. Másrészt és harmadrészt létezik ún. *ellensorskönyv* és *ellentétes sorskönyv* – ezekről lásd alább. Negyedrészről önismereti és terápiás munkával az egyén képessé válhat arra, hogy *kilépjen sorskönyvéből*, és ne korai, gyermeki tudattal hozott döntéseihez ragaszkodva, hanem *autonóm módon* élje az életét.

## Sorskönyvi üzenetek

- **Gátló parancs**
- **Engedély**
- **Program**
- **Ellenprogram**

Bár sorskönyvünket nem a szüleink diktálták, hanem mi magunk írtuk, annak definíciójában mégis szerepel az a kitétel, hogy „szülők által megerősített”. A gyermek a fogantatása pillanatától verbális és nem verbális üzenetek sokaságát kapja szüleitől, s ezek nagy mértékben befolyásolják, hogy milyen sorskönyvet ír magának. Ezek az üzenetek – mint tranzakciós ingerek – a szülők különböző énéllapotaiból származnak és a gyermek



különböző énállapotát veszik célba.

Az egyik legfontosabb sorskönyvi üzenet a szülő Gyermekijéből kiinduló és a gyerek Gyermekijét célzó **gátló parancs**. A gátló parancsokat kora gyermekkorunkban, még a nyelv megtanulása előtt, szavak nélkül kapjuk: mozdulatokból, gesztusokból, azok hiányából, a hozzánk szóló hang erejéből, lejtéséből stb. Amikor a TA-ban e parancsokat megszövegezzük, azok mindig így kezdődnek: „*Ne...!*” A TA-teoretikusok tizenkét lehetséges gátló parancsot azonosítottak. Ezek – magyarázat és kifejtés nélkül – a következők: *Ne létezz! Ne légy önmagad! Ne légy gyerek! Ne nőj fel! Ne csináld! Ne! (azaz: Ne tégy semmit!) Ne légy fontos! Ne tartozz sehová! Ne légy közel! Ne légy egészséges/normális! Ne gondolkozz! Ne érezz!* – Mivel a gyermek életben maradása attól függ, hogy a szülei szeretik-e őt, a gyermek a maga mágikus világképében (természetesen szavak nélkül) hozza meg döntéseit, pl. ilyen formában: „*Anya csak akkor szeret engem, ha nem gondolkodom, ezért inkább buta kisfiú leszek.*” És az is lesz, felnőtt korában is, akkor is, amikor az anyja már rég nem él.

Ugyanebben a korai szakaszban, ugyancsak nem verbális módon, szintén a szülő Gyermekijéből indulnak és a gyerek Gyermekijébe érkeznek az **engedélyek**. Ezek pozitív, felszabadító üzenetek, pl. *Szabad létezned. Lehetsz önmagad. Megélheted az érzelmeidet.* A gátló parancsok és az engedélyek, valamint az ezekkel kapcsolatos gyermeki döntések képezik a *sorskönyv gerincét*.

A szülő Felnőttjéből származnak a **programok**, amelyeket a TA-ban az „*Így kell...*” formulával jelölünk. Felcseperedése során a szülők számtalan dolgot tanítanak meg gyermeküknek mind szavakkal, mind az eléje adott mintákkal: *Így kell fogat mosni. Így kell szépen köszönni. Így kell tükörtojást készíteni. Így kell férfinak/nőnek lenni. Így kell magadra irányítani a figyelmet. Így kell elriasztani magadtól az embereket. Így kell depresszióssá válni. Így kell rákban meghalni.* – A gyermek e programokat eltárolja (*elvíleg a Felnőttjében*), és ha a helyzet úgy hozza, *újrajátssza őket*.

A szülők Szülői énállapotukból is küldenek üzeneteket gyermeküknek: ezek ténylegesen, szóban elhangzó mondatok, amelyek arra vonatkoznak, hogy milyen a világ, és hogyan kell viselkednünk a világban. Ha befelé fülelünk, az emlékeink irányába, valószínűleg fel is csendülnek a fejünkben e mondatok a szüleink hangján – oly sokszor hallottuk őket. Ilyesmiket hallhatunk például: *Légy jó kislány/kisfiú! Vécé után mindig moss kezet! Előbb balra nézz, azután jobbra! A rest kétszer fárad. Mindent meg kell kóstolni.* – E mondatoknak a TA-ban az **ellenparancs** nevet adták, mert betartásuk révén kerülhetjük el a gátló parancsok nyomán megírt sorskönyvi végzetünket. Mögöttük ún. *sorskönyvi hiedelmek* állnak, a következő formában: „Amíg vécé után mindig kezet mosok, addig OK vagyok.”, „Ha jó kisfiúként/kislányként viselkedek, akkor OK vagyok.” Az ellenparancsok között a **TA teoretikusai öt olyat találtak, amelyek különös erővel határozzák meg a gyerek (majd később a Gyermeki énállapotban lévő felnőtt) viselkedését. Ezeket magyarra az**

**utasítás, vezető vagy előírás szavakkal próbálták lefordítani, de a gyakorlatban magyarul is az angol driver szót használjuk rájuk.**

*Az öt driver (vezérelv – dr. Siniger) a következő:*

1. *Légy tökéletes! – Tökéletes Leszek – elfogadnak?*
2. *Légy erős!- Erős leszek! – elismernek?*

3. *Tégy erőfeszítést! - Erőfeszítést teszek! – elviselnek?*
4. *Szerez örömet! – Örömet szerzek! – megszeretnek?*
5. *Légy gyors, reagálj időben! - Gyors leszek! – megvárnak?*

### **Ellensorskönyv**

Az ellensorskönyv az ellenparancsok által vezérelt lehetséges életmód. Az a hiedelem működteti, hogy amíg az ellensorskönyv szerint élünk, addig – és azáltal – elkerülhetjük sorskönyvi végzetünket.

*Fontos látni, hogy a Sorskönyvet eredetileg általában a verbális és nonverbális szülői gátló parancsok hatására önpusztító formáljuk, ezért az Ellensorskönyv vezérelveit megélve „menekülhetünk meg végzetünktől”. Valójában ez még mindig a csapdába esett egérke vergődése, az igazi szabadulás a Sorskönyv átírása pozitív, énépítő Sorskönyvvé (dr. Siniger).*

### **Ellentétes sorskönyv**

Ellentétes sorskönyv alatt olyan döntéseket értünk, amelyek során a sorskönyvi üzeneteinknek homlokegyenest az ellenkezőjét tesszük: megtesszük mindazt, ami meg lett tiltva, és nem tesszük meg azt, amit kötelezően előírtak. Ha valakinek a sorskönyvében az áll, hogy „alkoholista leszek, és szétverem az emberi kapcsolataimat, mint ahogy az apám tette”, annak az egyik lehetséges életútja, hogy ellentétes sorskönyvbe fordul, és az antialkoholista mozgalom frontembereként éli életét. Hasonlóan a Lázadó Gyermeki énállapothoz, ez sem tekinthető szabadságnak (autonómiának), mert e viselkedésünket, noha ellentétes előjellel, de továbbra is a szülőktől kapott utasítások határozzák meg.

### **Félreismerés**

A félreismerés az egyénnek az a megnyilvánulása, amelynek során, annak érdekében, hogy sorskönyvi hiedelmeit igazolódni lássa, a problémája megoldása szempontjából releváns információkat figyelmen kívül hagyja. Akinek a sorskönyvében az áll, hogy „kicsi vagyok, gyámoltalan, akinek senki sem segít”, az egy idegen város pályaudvarán, a vonatról leszállva, Gyermeki énállapotba helyezkedik, kétségbeesetten toporog, rossz irányba indul, eltéved, és természetesen elkésik a fontos találkozóóról. Félreismerése révén nem fog eszébe jutni a – Felnőtt számára egyébként kézenfekvő – lehetőség, hogy megkérdezzen egy rendőrt, egy vasutast vagy bárki mást, hogy merre is van a hotel, ahol a rendezvényt tartják.

### **Helyettesítő érzelem**

Gyerekkorunkban a különböző élethelyzetekben különböző érzelmekkel reagáltunk. Ezek közül

volt, amit környezetünk megerősített (mert ha kimutattuk az adott érzést, pozitív sztrókot kaptunk, de legalábbis felfigyeltek ránk), és volt, amit megtiltott (negatív sztrókkal, vagy épp azzal, hogy figyelmen kívül hagytak). Az ismétlődő helyzetekben sorra próbálhattuk a lehetséges érzelmeket, és megállapodhattunk azoknál, amelyeket a környezetünk megerősített – függetlenül attól, hogy valójában, autentikus módon mit éreztünk volna. Ezek a *helyettesítő érzelmek*, és mivel különböző a családi háttérünk, személyenként változik, hogy kinek melyek a kedvenc helyettesítő érzelmei. Ha annak idején azt erősítették meg odafigyeléssel, ha agresszívak voltunk (és nem vettek észre minket, ha bánatosak voltunk), akkor felnőttként abban a helyzetben, amikor elkezdenénk bánatot érezni, gyorsan behelyettesítjük érzelmünket az agresszióval. Ha ezzel szemben megtiltották kiskorunkban, hogy dühösek legyünk (mert az „nem szép dolog”), ellenben megjutalmazták, ha közönyt mutattunk, akkor felnőttként a dühítő helyzetben ahelyett, hogy megélnénk indokolt haragunkat, közönyösen fogjuk érezni magunkat, és úgy is viselkedünk.

A helyettesítő érzelmeknek és azok hangzatos szinonimáinak száma csaknem végtelen. *Autentikus érzelem* azonban (túl az olyan fiziológiai érzeteken, mint éhség, szomjúság, teltség, fáradtság, álom, undor stb.) a TA szerint mindössze négy van: *düh*, *szomorúság*, *rémület* és *öröm*.

Helyettesítő érzelem átélésekor megerősítjük saját sorskönyvünket. Amikor környezetünket tudattalanul manipulálva felépítünk egy olyan szituációt, amelynek végeztével ismét megtapasztalhatjuk kedvenc helyettesítő érzésünket, azt *helyettesítésnek* hívjuk.

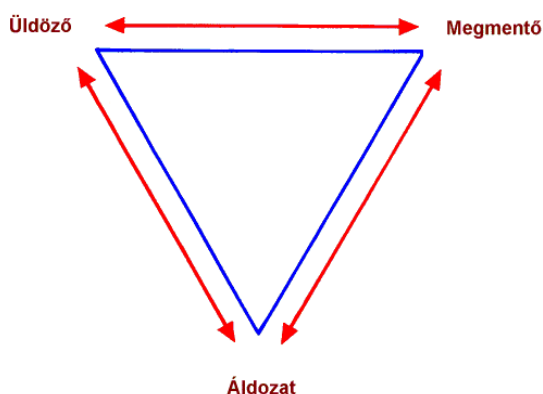
## Zseton

Ha egy szituációban helyettesítő érzelmet élek át, két dolgot tehetek. Az egyik, hogy az adott helyettesítő érzelmet (pl. csalódottságot, magányt, dühöt stb.) ott és akkor a maga teljességében „kiélvezem”. A másik, hogy *félreteszem* a majdani beváltás idejére. Ebben az esetben beszélünk zsetonról: a zsetonok gyűjtögetésével lemondok a pillanatnyi kis nyereségről, és ha eljön a pillanat, odaléphetek a kasszához, és a félretett zsetonokat beválthatom egy nagyobb nyereségre. Például egész nap gyűjtögetem a munkahelyemen „düh” feliratú zsetont, mígnem aztán otthon beváltom őket, és megverem a gyerekemet. De az is lehet, hogy hosszú éveken át gyűjtöm a zsetonokat, mert igazán nagy nyereségre pályázom, és a végén sikeresen meg is kapom azt munkahelyről való kirúgás, infarktus, válás, öngyilkosság stb. formájában.

## Drámaháromszög

A drámaháromszög egy egyszerű ábra, amely azt mutatja be, hogy emberi kapcsolatainkban és konfliktusainkban mindig három szerep valamelyikében vagyunk: lehet rajtunk az *Üldöző*, az *Áldozat* vagy a *Megmentő* maszkja. (Ez alól kivételt csak az autonómia, az intimitás képez.) E kifejezések valóban maszkok, szerepek, tehát nem a személyiségünk részei.

Kapcsolatról kapcsolatra, azon belül pedig tranzakcióról tranzakcióra válkozhat, hogy aktuálisan melyik szerepben vagyunk. Az ábrán a nyilak pedig azt jelölik, hogy bármelyik szerepből elmozdulhatunk bármelyik másikba: ez az *Átváltás*, ami a játszmaelemzés egyik kulcsfogalma.



## Játszma

Amint már láttuk, „a játszma kiegészítő, rejtett tranzakciók folyamatos sorozata, amely pontosan meghatározott, előre látható kimenetel felé halad.” Berne a fenti definíciót az idők során tartalmilag kibővítette. Eszerint a játszma az alábbi képlettel írható le:

### **Horog + GyengePont → Válasz + Átváltás + Szembesülés + Nyereség**

A játszma azzal indul, hogy az indító fél kiveti a *Horgot* (H) és az beleakad a másik fél egy *Gyenge Pontjába* (GyP). Ha nem akad bele, legyen a Horog bármilyen rafinált, nem lesz belőle játszma. A másik fél erre *Válaszol* (V), mégpedig úgy, hogy ráharap a csalira, anélkül hogy észrevenné a Horgot. Erre jön az első fél következő lépése, az *Átváltás* (Á): a drámaháromszög valamelyik oldala mentén elmozdulva hirtelen szerepet vált. Amikor a másik fél ezzel *Szembesül* (Sz), áll, mint számár a hegyen, és az egészből nem ért semmit: nem tudja, hogy történhetett ez meg vele (már megint, életében sokadszor). Ezen a ponton mindkét fél besöpri a maga *Nyereségét*, ami nem más, mint az életpozíció, illetve a sorskönyv megerősítése: „Lám, tényleg igaz, hogy...” És fél perc, két nap vagy tíz év múlva újrakezdekhetik a játszmát egymással vagy egy másik partnerrel.

A TA megszületése óta eltelt évtizedekben számos játszmát azonosítottak és neveztek el. Ezek közül az első az *És miért nem...? – Hát igen, de...* volt. Néhány további közismert játszma: *Rúgj belém!*, *Most rajtacsíptelek, te gazember!*, *Faláb, Schlemiel, Alkoholista, Megerőszakolódsdi, Ennek is te vagy az oka!*, *Én csak segíteni próbálok rajtad*, stb.

## Autonómia

Az autonómia azt jelenti, hogy az egyén sorskönyv- és játszmamentes módon éli életét. Ez három dologban nyilvánul meg. A **tudatosságban**: abban, hogy képesek vagyunk a valóságot az *itt-és-most*-ban megélni, közvetlenül az érzékeinkre hagyatkozva, előfeltevések és értelmezés nélkül. A **spontaneitás**ban: hogy képesek vagyunk tetszésünk szerint választani az elvileg lehetséges érzések, gondolatok és viselkedésmódok közül, és szabadon választjuk meg azt is, hogy az adott pillanatban melyik énállapotba helyezkedünk. És az **intimitás**ban: hogy kommunikációs partnerünkkel nyílt, hátsó célok és titkos üzenetek nélküli tranzakciókat váltunk, őszintén és cenzúrázatlanul kifejezve érzéseinket és szükségleteinket

## Emberi Játszmák

Eric Berne neve milliók számára vált ismertté „*Emberi játszmák*” című könyvének 1964-es megjelenését követően. Berne radikálisnak nevezhető, mert a pszichiátria tudományának alapvető feltevéseit vizsgálta újra, és vizsgálódása eredményeképpen olyan megállapításokra jutott, amelyek szöges ellentétben álltak korának tudományosan elfogadott felfogásával. Az alábbi három fogalom együttese választja el az 1970-es évek mainstream pszichiátriájától a TA-t (Steiner, 1990):

1. Az emberek eredendően lelkileg egészségesek, rendben vannak, OK-nak születtek. Az „én oké vagyok, te oké vagy” pozíció alapvetése a minimum feltétele a jó pszichiátriai állapotnak és a tartós érzelmi és szociális jóllétnek.
2. Az érzelmi zavarokkal küszködő emberek mindennek ellenére teljes, intelligens, gondolkodó emberi lények. Képesek felfogni és megérteni problémáikat és átlátni nehézségeiket.

3. Minden érzelmi zavar gyógyítható, ha rendelkezésre áll az adekvát tudás és a megfelelő megközelítési mód. A betegségek (pszichés zavarok), amelyekkel a pszichiáterek találkoznak (skizofrénia, alkoholizmus, depresszív pszichózis, stb.), leginkább a pszichiátriai hozzá nem értés? és alkalmatlanság? vagy tudatlanság? eredményei, vagy a tudomány jelenlegi állásának a problémára nem kielégítő válasza, semmint a gyógyíthatatlanságé.

***Ezek után határozzuk meg a játszma fogalmát.*** A játszma kiegészítő, rejtett tranzakciók sorozata, mely egy előre látható kimenetel felé halad.

Egyszerűbben megfogalmazva, trükkös, csapdás lépések sorozata, melynek a végkimenetele előre meghatározható.

A játszmat két nagyon fontos tulajdonság különíti el bármely más tranzakció sorozattól. A rejtett jelleg, és a nyereség.

A játszma minden esetben tisztességtelen.

Még nem ejtettünk szót a "műveletről", melyet a későbbiek folyamán kifejtünk. A műveletet mindig egy meghatározott cél érdekében kezdeményeznek. Művelet, mikor barátunk lelki támogatást kér, és azt utána hatékonyan használja, azonban abban az esetben, ha a segítséget kérő, a segítség után azt bármely módon ellenünk fordítja, az már játszma. A példából is egyértelműen látszik a tisztességtelen mód.

A "biztosítási játszmaiban", mindegy mit tesz a beszélő, hogyan viselkedik, vagy beszél, csak a potenciális üzletet, illetve ügyfelet keresi. Ugyan ilyen játszma, mikor egy társaságban a kereskedő gyűjti azokat az információkat, melyek segítenek számára kiválasztani a potenciális vevőket.

Játszmákat mindenhol a világon játszanak, függetlenül földrajzi, társadalmi, vallási hovatartozástól, a társasági élet legfontosabb eseményei, elfoglaltságai

Kérem ne feledjék a játszmák mindig tisztességtelenek, rejtettek, és az esetek nagyon nagy részében nem szórakoztatóak, élvezetesekek. A játszmák emberek életét, karrierjét tehetik, és sajnos teszik is tönkre. A játszmák néha "halálosan" komolyak.

Vizsgáljunk meg egy tipikus játszmat.

Házastársak, élettársak, párok között az egyik leggyakoribb játszma a "ha Te nem lennél".

Kovácsné hosszú ideje arra panaszkodik, hogy férje nagyon nagymértékben korlátozza életét, nem engedi tanulni, ezért nem mehetett jogosítványt szerezni sem. Kovácsné életében váratlan esemény történik, melynek hatására férje engedékenyebb lesz.

Kovácsné beiratkozik, azonban rá kell döbennie, hogy fél a gépkocsiban. Kovácsné feladja a tervét, abbahagyja a tanfolyamot. Kovácsné választhatott volna magának másik partnert, férjet, de Ő az uralkodó Kovácsot választotta. Választása tudatos volt, mert így elpanaszolhatja, "hogya Ő nem lenne". Mint arról már korábban írtam, Kovácsné is úgy választja ki barátjait, hogy Ők is hasonló szituációban legyenek, hasonló játszmat játszanak, mert így közös a téma. Kovács igazából abban segít Kovácsnének, hogy az eltudja fedni korlátait, mint például félelme a gépkocsivezetéstől.

Természetes, hogy egy ilyen kapcsolat nem mentes a veszekedésektől, és az is, hogy a veszekedések sűrűsödése, a szexuális élet megromlásához, és későbbi elmaradásához vezet. A

veszekedéseken kívül megszűnik a pár közötti érdemi beszélgetés, csak a gondok, a problémák maradnak. Kovácsné meggyőződik arról, amit mindig is tudott, hogy minden férfi, uralkodó, és zsarnok.

Eric Berne a szociálpszichiátria szemszögéből vizsgálta a folyamatot, arra keresve a választ, hogy a játszma mennyire egészséges.

Az elméleti játszmaelemzés elvonatkoztatja, általánosítja a játszmák sajátosságait úgy, hogy a játszmák felismerhetőek legyenek kulturális mintájuktól, és mondanivalójuktól függetlenül.

A játszmát mindig az alany szemszögéből vizsgáljuk, vagyis Kovácsné nézőpontjából.

### **Tézis:**

A játszma általános leírása, mely tartalmazza az események közvetlen egymás után következését (társadalmi szint), valamint pszichológiai háttérét, és azok változásait (pszichológiai szint).

### **Antitézis:**

A játszma hitelesítése, mely két módon történhet. visszautasítás, vagy jutányosabb nyereség kilátásba helyezése. A visszautasítás esetén, egy depresszióhoz hasonló állapotba zuhanhat a játékos. Akutabb esetben a zavarodottság, vagy fustráció jegyei is felmerülhetnek. Ilyen jegy lehet a sírás. A "ha Te nem lennél" antitézise a "csak rajta", mely esetben Kovácsné nem támadhat a férjére, felszínre kerülnek Kovácsné rejtett félelmei. A játszma addig folytatódik, ameddig Kovács tilt.

### **Célzat:**

A játszma általános célját határozza meg. Ilyen lehet az, hogy Kovácsné azt gondolja, nem én nem merem, Ő nem engedi.

### **Szerepek:**

Ne feledjük az én állapotok nem szerepek, a szerepekben több én állapotban is lehet az egyén. Lehet bölcs felnőtt, "a legjobb, ha úgy teszek, ahogyan mondja", vagy szülő, "kikapsz hanem azt teszed".

### **Dinamika:**

A játszma mögötti pszichodinamikus fogalom, mely a hajtóerőkre mutat rá. Jelen példában valamilyen fóbiára.

### **Példák:**

A gyermekkori játékok, sok esetben hasonlítanak a későbbi felnőttkori játszmákra. Jelen példában a gyermekkori szigorú szülőt a férj pótolja.

### **Tranzakciós paradigma:**

Egy-egy játszma bemutatásakor Eric Berne leírja a rejtett tranzakció társadalmi, és pszichológiai

szintjét.

Jelen példában ez a következő.

Kovács: Maradj itthon, és vigyázz a házra!

Kovácsné: Ha Te nem lennél, elmehetnék a barátnőmhöz.

Mint látjuk társadalmi szinten szülő-gyermek én-állapotokról beszélünk, még pszichológiai szinten gyermek-gyermek kapcsolat jön létre az alábbiak szerint.

Kovács: Várj rám, legyél itthon, mikor jövök, mert félek, hogy elhagysz.

Kovácsné: Itt leszek és várlak, de Te akkor ne hagyd, hogy a fóbiáim kiderüljenek.

### **Lépések:**

A játszma lépései simogatások. Minél többet játszik valaki, annál ügyesebb lesz, és annál kevesebb lépésből éri el a simogatást, az előnyt. Hosszú barátságok, párkapcsolatok jönnek létre, és maradnak fent a játszmák, és előnyeik végett, mert a szereplők egyre inkább egymásra hangolódnak.

Jelen esetben a játszma, utasításra, és engedelmeskedésre épül.

### **Előnyök:**

Adott témában történő simogatás megerősíti az egyén beállítottságát.

Egzisztenciális előny: A játszmában Kovácsné meggyőződése, miszerint minden férfi, uralkodó, és zsarnok, megerősítést nyer.

Pszichológiai előny: A libidóra gyakorol közvetlen hatást. Jelen esetben a férj tekintélyének társadalmi elismertsége megkíméli Kovácsnét a neurotikus félelmek elszívésétől. Kielégíthet mazochizmust is, mely lehet a megfosztottság érzésének szexuális izgalommá alakulása.

Külső pszichológiai előny: A játszma segítségével Kovácsné elkerüli az általa rettegett helyzeteket.

Belső társadalmi előny: A játszma neve egyértelműen jelzi, melyet Kovácsné baráti körének a tudtára is ad. Kovácsné az engedelmisségért cserébe feljogosítva érzi magát, hogy elmondhassa, "ha Te nem volnál".

Külső társadalmi előny: Az amit Kovácsné hasznosít külső társadalmi kapcsolataiban. Ilyen hasznosítás, mikor a "ha Te nem lennél" játszma a barátnővel folytatott beszélgetésben a "ha Ő nem lenne" időtöltéssé alakul.

*A játszmák forgatókönyvszerűen működő tranzakciók*, melyek kimenete előre jól látható, és nyereséggel járnak mindkét fél számára. Nem meglepő tehát, hogy olyan személyek társaságát keressük, akik hasonló játszmákat kedvelnek, mint mi, így a velük való kapcsolat belátható, megjósolható lesz és biztonságot nyújt. A játszma szerepe a kapcsolat stabilitásának megőrzésében van; ha az egyik fél változtat a játszma szabályain, az a kapcsolat egészét

ingathatja meg. A játszma nyeresége több szinten értelmezhető: minden játszmának van egy felszíni rétege, ami tulajdonképpen a tranzakció eseményeinek egymásutánosságát jelenti, míg a mélyebb, pszichológiai szint magában foglalja annak gyermekkori eredetét, lelki hátterét, fejlődését. A játszma belső, pszichológiai előnye általában valamilyen pszichés szükséglet kielégítését jelenti. Ennek külső vetülete például a játszma által elkerülhető félelemkeltő helyzetekben mérhető.

*A játszma egy kompromisszum: bizonyos mértékű konfliktus vállalása az intimitás előli menekülés érdekében.*

Társadalmi szinten fontos előny, hogy az egyén az egy kapcsolatában játszott játszmák előnyeit más kapcsolatokban is tudja kamatoztatni. Játszmáink leggyakrabban a házasság és a munka területéhez köthetők.

Lássunk egy példát a munka világából! A kezdő beosztott felettesétől kér tanácsot: „*Ön mit tenne a helyemben?*” vagy „*Mit tegyek?*” Ebben a játszmában a beosztott főnökére tolja a felelősséget, és ha a vezető ezt átvállalja, akkor belecsúszik egy játszmába, ahol ő a szülő, míg a beosztott a gyerek. Ennek ellenkezője történik például akkor, amikor a beosztott megpróbál versenybe szállni felettesével egy olyan területen, ahol nyilvánvalóan ő a kompetensebb. Ez rejtett üzenet arra vonatkozóan, hogy nem ismeri el főnökét, mint tekintélyt. Ha a főnök beleesik ebbe a csapdába, és valóban elhiszi, hogy nem eléggé kompetens mint vezető, akkor kialakul egy olyan játszma, amiben a beosztott a szülő, míg a főnök a gyerek.

A védő tápláló szülő és az alkalmazkodó gyermeki tranzakciók felnőtt kapcsolatokban (munka, házasság, párkapcsolat, testvérek, szomszédok, szülő és felnőtt gyermeke, stb) előbb utóbb átmennek büntető szabályozó és lázadó gyermeki tranzakcióba, aminek a következménye az egymástól való egyre nagyobb eltávolódás, az áthidalhatatlan távolság, vagy szakadék, amit az indulatból indított negatív minősítésektől terhes, övön aluli ütések sorozata hoz létre.

### **A Játszma kritériumai:**

- Indulatvezérelt
- Negatív módon minősít
- Övön aluli ütésekkel dolgozik
- Ádámtól Évától sorolja a bűneinket
- A legérzékenyebb pontokat sérti



- Csattanóval végződik

### **Felnőtt-Felnőtt tranzakció kritériumai:**

- Indulatmentes
- Nem minősít
- A tényekhez ragaszkodik
- Kerüli az érzékeny pontokat
- Csak az itt és most-tal foglalkozik
- Humorral, kedvességgel élét veszi a drámának

### **Az életpozíciók**

**Ahogy Berne fogalmaz „Minden ember hercegnek és hercegnőnek születik, amíg szülei békává nem változtatják őt” Berne radikális gondolatait gyakran bújtatja aforizmákba. „Elméletének alapvetése, hogy az érzelmi zavarok, a boldogtalanság magjai nem a gyerekekben találhatóak, hanem szüleikben, akik ezt továbbadják nekik (Steiner, 1990). Ezt a radikális álláspontot sokan elutasították.**

Berne újításának lényege, hogy a TA során a figyelem nem arra koncentrál többé, hogy mi megy végbe az emberen belül, hanem arra, hogy mi megy végbe az emberek között (Steiner, 1990). Ez a törekvése találkozott Carl Rogers humanista pszichológiai irányzatának alapvetésével, mely szerint a társadalom fejlődése, a problémák kezelése egy új kommunikációs kultúra megteremtését sürgeti (Járó, 2011).

### **A Tranzakcióanalízis filozófiája:**

1. Az emberekkel minden rendben van, mindenki képes átélni az Ősbizalom élményét
2. A gondolkodásra való képesség egyetemessége
3. Az emberek saját maguk határozzák meg sorsukat döntéseikkel, ezeket a döntéseket többnyire gyermekkorunkban hozzuk a túlélés érdekében. Később, ha már egy korábbi döntésünk kellemetlen eredménnyel jár, ez az elhatározás menet közben változtatható
4. Időnként előfordul, hogy nem tetszik amit csinálsz, vagy nem tudom elfogadni, téged azonban személyedben mindig elfogadlak. Nem állok feletted és te nem állsz felettem. Egy szinten vagyunk, bármilyen a képzettségünk, vagy a nemzetiségünk, vagy a vallásunk
5. A súlyos agykárosultakon kívül mindenkinek megvan a gondolkodáshoz való veleszületett képessége. Istentől szabad akaratot kaptunk, hogy eldönthessük, az építés vagy a rombolás

oldalára állunk. Mindenkinek saját felelőssége, hogy mit akar az Élettől. Mindenki együtt fog élni azokkal a következményekkel, amelyek döntései nyomán keletkeznek

6. Gyermekkorunkban elkezdünk írni egy Sorskönyvet, a saját Sorskönyvünket A történetnek eleje, közepe és vége van. Az alaptörténetet általában megírjuk 7 éves korunkig. Később ez kiegészülhet elemekkel, felnőtt korunkban általában nem emlékszünk erre az élettörténetre, amit a magunk számára írtunk, mégis többnyire végigéljük. Ez az öntudatlan élettörténet rendező a Sorskönyv. Azonban mindezt tudatosítva, módunkban áll újra írni a Sorskönyvünket.

A Tranzakcióanalízis kulcsgondolatai:

- Az emberi attitűd
- Szokványos időtöltés kommunikáció
- Az Én-állapot modell
- Tranzakciók, megerősítések, időstruktúrálás
- Intimitás
- Játszma kilakulása
- Sorskönyv
- Tudatosítás, felismerés, újraértelmezés
- Helyettesítő érzés (Racket feeling), zsetonok és játszmák
- Autonómia – felnőtt korunkban felül kell vizsgálnunk a korábbi stratégiákat és ha azok „elavultak” felül kell írni, ehhez szükséges tudatosság, spontaneitás, intimitásra való képesség

Én-állapot modell

Gyakorlat:

1. Gondolj vissza az elmúlt 24 órára – volt-e olyan, amikor úgy cselekedtél, gondolkoztál és éreztél mint egy gyermek? Négyes csoportokban szedjük össze azokat a viselkedési, gondolkodási érzési, indulati készleteket, amivel, mint egy gyermek működünk
2. Gondolj vissza az elmúlt 24 órára – volt-e olyan, amikor úgy cselekedtél, gondolkoztál és éreztél mint ahogy szüleidtől, vagy más szülő-figurát jelentő emberektől láttad? Négyes csoportokban szedjük össze azokat a viselkedési, gondolkodási érzési, indulati készleteket, amivel, mint egy szülő működünk
3. Gondolj vissza az elmúlt 24 órára – volt-e olyan, amikor úgy cselekedtél, gondolkoztál és éreztél mint egy olyan munkáját, feladatát végző ember, aki a megfelelő szituációban a megfelelő, helyénvaló cselekedetet, gondolkodást és annak eredményét hozza létre?

Négyes csoportokban szedjük össze azokat a viselkedési, gondolkodási érzési készleteket, amivel, mint egy munkálkodó, feladatát végző ember bír a feladatai megoldása közben

2013. március 6.

**Dr. Siniger Eleonóra**  
**pszichiáter, addiktológus**  
**pszichoterapeuta**  
**életmódréner**  
**A Szakmai Kollégium tagja**