

Autonómia

2024. áprilisában magyar tolmácsolással valósítottuk meg Julie Hay TSTA (C,O,P,E) ingyenes webinariumát! Julie többek között arról is mesélt, hogy hogyan bővítette ki Berne autonómia fogalmát.

Előadásában elmondta, hogy amire szerinte szükség van (Hay, 2012), és ezért amit a kliensekben fejlesztünk, az a következő: tudatosság, alternatívák, kapcsolódás, hitelesség és megfelelés. Azért adta hozzá a megfelelést a listához, mert fel kell ismernünk, hogy mindenki az autonómiáját csak olyan módon gyakorolhatja, amelyet megfelelőnek tart abban a kultúrában, amelyben léteznie kell. Ezeket az elemeket az egyének csak a körülmények vagy a kontextus által megengedett mértékben tudják megvalósítani. Az autonómia TA-fogalmát eredetileg Berne dolgozta ki, amikor még hippik éltek Kaliforniában az 1960-as években. Már akkor is számos olyan területe volt a világnak, ahol nagyon eltérőek voltak a körülmények. Manapság valószínűleg a hippik még Kaliforniában is a túlélésért küzdenének. A világ más részein, amikor rabszolgasorban vannak az emberek vagy a kulturális normák követésére vagy kényszerítve, az alternatíváid nagyon korlátozottak lehetnek, ha életben akarsz maradni. Elmesélt egy történetet arról is, amikor egy TA szakember, aki a TA-t még a régimódi formában tanulta (ahogy gyakran még ma is tanítják) egy asszertivitás tréninget tartott egy vállalat munkatársainak a TA modellekkel. A tréningen részt vett egy muszlim hölgy is. A képzés végén elmondta, hogy mindez nagyon érdekes, de ha ő így viselkedne, ahogyan ma tanulta, a férje megölné őt. Ez a példa is jól kifejezi azt, miért kell kibővíteni a hagyományos autonómia modellt.

Berne eredeti autonómia modellje:

- *a tudatosság az a képesség, hogy valaki a saját maga módján ízleli a kávéját és hallja a madarak énekét, nem pedig úgy, ahogyan tanították neki.*
- *a spontaneitás választási lehetőséget jelent, a szabadságot, hogy az ember megválaszthassa és kifejezhesse az érzéseit, és nem csak azokat az érzéseket, amelyekre megtanították.*
- *az intimitás pedig tudatosságot és spontaneitást jelent.*

Julie Hay webinariumon bemutatott, kibővített autonómia modellje pedig a következő:

- *Tudatosság - Honnan tudod, hogy az itt és mostban voltál?*
- *Alternatívák (spontaneitás)- Milyen alternatívák vannak a viselkedésed tekintetében?*
- *Hitelesség - Mennyire érezted úgy, hogy képes voltál megmutatni valódi énedet?*
- *Kapcsolódás - (intimitás) képes vagy-e közel érezni magad másokhoz anélkül, hogy szükséged lenne függni vagy szimbiózisban lenni?*
- *Felelősség - Vállalod-e a felelősséget a saját viselkedésedért?*
- *Megfelelés - Hogyan választod meg az adott kultúrához vagy kontextushoz való alkalmazkodást?*

Irodalomjegyzék

Hay, J (2012) Donkey Bridges for Developmental TA Hertford: Sherwood