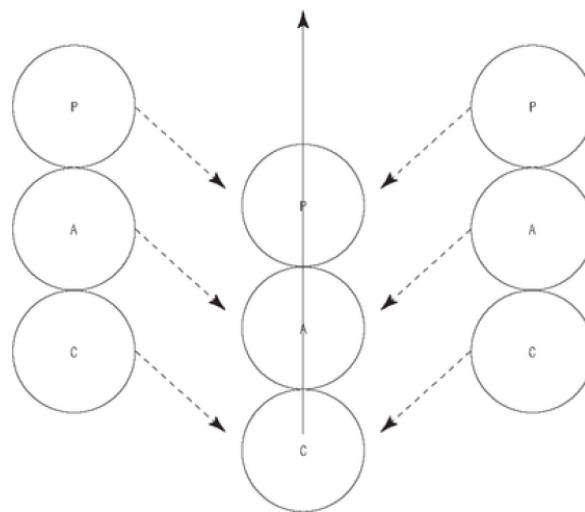


**Julie Hay**

## **Blog 38: Sorskönyvi és autonómia mátrix**

**2018. július 26.**

Az egyik könyvemben (Hay, 1995) a következő ábrát mellékeltem egy szkriptmátrixról (vagy sorskönyvi mátrix), hangsúlyozva, hogy valahányszor megrajzoljuk a mátrixot, érdemes a törekvés nyílát is megrajzolni. Az is fontos, hogy azt a gondozottak magassága fölé nyúlóan ábrázoljuk, hogy jelezzük, hogy túl tudunk nőni az esetlegesen meglévő korlátaikon.



*Script Matrix*

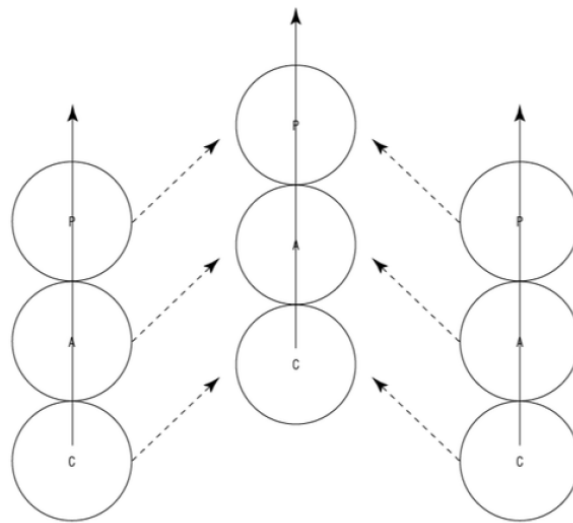
Azt is írtam, hogy mi magunk választjuk ki a sorskönyveinket, és ezt így magyaráztam:

" ... ez a szkriptmátrix szaggatott vonalakkal van ellátva a gondozók részéről, és ezek nem érik el az egyént. Ez azt a gondolatot hivatott megerősíteni, hogy a sorskönyveink üzenetei a mi értelmezéseink, és általában a mögöttes, vagy pszichológiai szinten tettük magunkévá őket. Bármit is tett vagy mondott a gondozó, nem ők ültették belénk az üzeneteket - mi értelmeztük és mi döntöttünk róluk."

Mivel mi magunk döntöttünk a sorskönyv üzeneteiről. Ezért meg is tudjuk változtatni a véleményünket. Ebben rejlik a TA döntési jellege. A fizisz a saját természetes késztetésünk arra, hogy növekedjünk és fejlődjünk, és ennek érdekében megváltoztathatjuk a régi döntéseinket és újakat hozhatunk helyettük.

Azért nem tudunk néha új döntéseket hozni, mert áttételben és viszontáttételben vagyunk. Fiatal korunkban hipnotizáltuk magunkat, és később továbbra is transzba helyezük magunkat, így visszafejlődünk és megismételjük a régi mintákat. Az áttétel során azt hallucináljuk, hogy mi és más emberek a jelenben valójában a múltban vagyunk. A viszontáttételben ugyanezt teszik velünk.

Ugyanennek a könyvnek a 2. kiadásában (Hay, 2012) már bevezettem az autonómia mátrixot is, az alábbiakban látható módon. A szülőket/gondviselőket a gyermek alá helyezve egészen más benyomást kelt - most már inkább támogatólag tartják a gyermeket, mintsem hogy lenyomnák. Továbbá, Trudi Newton megjegyzésének köszönhetően, a gondviselők esetében is hozzáadtam a törekvés nyílait.



Autonomy Matrix

## Irodalom

Hay, Julie (1995) *Donkey Bridges for Developmental TA: Making transactional analysis memorable and accessible* Watford: Sherwood

Hay, Julie (2012) *Donkey Bridges for Developmental TA: Making transactional analysis memorable and accessible* 2nd edition Hertford: Sherwood

## Az olvasott cikk hivatkozási formája:

Hay, Julie (2020): Julie Hay's Blogs, Blog 38: Script and Autonomy Matrices, 101-102, Sherwood Publishing, Hertford UK

A szerző engedélyével fordította: Lovas Szabolcs ([hello@lovasszabolcs.hu](mailto:hello@lovasszabolcs.hu))

## TRANZAKCIÓANALÍZIS KÉPZÉS ÉS KÉPESÍTÉS

JULIE HAY - TSTA (C,O,P,E)

A webinariumok sorozata arra szolgál, hogy a résztvevők megtanulhassák a TA legfrissebb fejlesztéseit!

- Online
- Magyar tolmácsolással
- Kedvező áron
- A képzésbe bármikor be lehet kapcsolódni
- Opcionálisan elérhető TA szakember képesítések

További információk: [www.lovasszabolcs.hu](http://www.lovasszabolcs.hu)

