

Julie Hay

Blog 41: Történetek a sorskönyv feloldására

2018. augusztus 16.

A könyvemben (Hay, 1995, 2012) írtam arról, hogy a korai TA irodalomban fellelhetőek voltak olyan történetek, amelyek metaforák voltak, és amelyek célja az volt, hogy segítsenek az embereknek kilépni a sorskönyvből. A történetekről szóló leírásaim az alábbiakban olvashatók.

Ezt egy általam kitalált történettel egészítettem ki, amikor rájöttem, hogy a "majomtörténet" valakinek tetszeni fog, főképp annak, aki kinesztetikusán dolgozik, a "papagájtörténet" annak működik, aki az auditív reprezentációs rendszeren keresztül működik, és nem volt olyan történet, ami közvetlenül olyanoknak szólt volna, akik vizuális reprezentációs rendszerben működnek. Nyilvánvaló, hogy mindannyian halljuk a különböző történeteket, és el tudjuk képzelni a vizuális, auditív és kinesztetikus csatornákon keresztül, de úgy tűnt, hogy jó lenne, ha lenne egy olyan történet, amely a vizuális feldolgozásra ösztönöz.



Eric Berne (1968) változata egy majomra utalt.

Van egy kisfiú (vagy lány, vagy gyerek), akinek a szülei egy majmot kötnek a mellkasára, amikor még nagyon kicsi. Azért teszik ezt, hogy segítsenek - sőt, a legtöbb barátjuk is ugyanezt teszi a gyerekeivel. Ez korlátozza a fiú mozgását, így van néhány dolog, amit nem tud megtenni. A fiú azonban bízik a szüleiben, így megtanulja, hogyan kerülje meg a korlátozásokat, vagy hogyan alkalmazkodjon hozzájuk - a majom pedig biztonságban tartja őt, és megakadályozza, hogy olyan dolgokat tegyen, amelyek a szülei szerint veszélyesek.

Amikor azonban felnőtt, elkezd észrevenni, hogy egyes embereknek mintha nem lenne majma. Azt csinálnak, amit csak akarnak. Ezért úgy gondolja, hogy megnézi, hogyan lehetne eltávolíttatani a majmot.

Elmegy egy orvoshoz, aki alaposan megnézi a majmot tartó zsinór csomóit. Az orvos ekkor azt mondja, hogy a csomók nagyon bonyolultak, és sok hónapba telik, mire kibogozzák őket. A férfi úgy dönt, hogy ez túl drágának hangzik, ezért nem vesződik vele.

Telik-múlik az idő, és a férfi egyre kényelmetlenebbül érzi magát a majom tartása által okozott korlátozások miatt. Ezért elmegy egy másik orvoshoz.

Ez az orvos nagyon alaposan megvizsgálja a csomókat. Az orvos azt mondja, hogy a csomók nagyon bonyolultak, és már régóta ott vannak. Akár évekig is eltarthat, mire kibogozódnak. A férfi ismét úgy dönt, hogy nem foglalkozik vele, bár ezúttal csalódottan távozik.

Újabb idő telik el. Végül a férfi elmegy egy másik orvoshoz. Ez elővesz egy nagy ollót, és elvágja a zsinórt. A majom kiszabadul.

Újabb idő telik el. Végül a férfi elmegy egy másik orvoshoz. Ez elővesz egy nagy ollót, és elvágja a zsinórt. A majom kiszabadul.

Brian Allen (1971) hasonló történettel szolgál, csak hogy itt a majom helyett egy papagáj szerepel a történetben.



Suzy (vagy Shipra, vagy Sophie) egy kislány volt, akinek volt egy bátyja, Simon (vagy Servaas, vagy Suliman). Suzy szülei elfoglaltak voltak, ezért Simonra bízta, hogy vigyázzon rá. Simon maga is elég fiatal volt még, így ez nagy felelősség volt. Ezért figyelmesen hallgatta, amit a szülei mondtak Suzynak arról, hogyan kell viselkednie. Aztán megtanította egy papagájnak, hogy ugyanezeket a dolgokat mondja, például: "Ne válaszolj vissza", "Vigyázz másokra" és "Légy jó kislány".

Simon ezután Suzy fejére tette a papagájt. Most már játszhatott, olvashatott, és azt csinálhatott, amit csak akart, anélkül, hogy állandóan Suzyra kellett volna figyelnie. A papagáj megtette ezt helyette.

Amikor Suzy felnőtt, még mindig ott volt a papagáj a fején, hogy megmondja neki, mit tegyen és mit ne tegyen. Ez eléggé hatással volt az életére. A papagáj gyakran ellenezte, hogy barátkozzon, hogy magabiztos legyen, vagy hogy jól érezze magát. Suzy gyakran érezte magát szerencsétlennek, amikor követte a papagáj utasításait.

Egy nap Suzy elment egy orvoshoz, és segítséget kért. Az orvos azt mondta neki, hogy sok évbe fog telni, mire meggyógyul, és adott neki néhány tablettát. Suzy még lehangoltabbnak érezte magát.

Végül Suzy elment egy másik orvoshoz segítségért. Ezúttal az orvos azt mondta, hogy Suzy-nak csak annyit kell tennie, hogy megszabadul a papagájától. Suzy kételkedett ebben, mert megszokta, hogy ott van a papagáj. Arra is gondolt, hogy a papagáj karmai belegabalyodtak a hajába, és fájdalmas lenne kihúzni őket.

Ez az orvos azonban mosolygott, és azt mondta, hogy Suzynak csak egy kis segítségre van szüksége. Aztán az orvos kinyújtotta a kezét, megragadta a papagájt, és kidobta az ablakon. Az visított egyet, majd örökre elrepült.

Berne története kinesztetikus alapokon nyugszik - a majom-metafora arra hívja fel a hallgatót, hogy kapcsolja össze a történetet az érzéseivel. Allen története közvetlenül a hallási csatornáinkhoz kapcsolódik, mivel felismerjük a fejünkben lévő hangokat, amelyeket a múltból visszajátszunk.

Egy vizuális változat lehet, hogy a felnőttek egy különleges védőbuborékban tartják a gyermeket. Ez a buborék azt hivatott biztosítani, hogy a gyermeknek ne kelljen szembenéznie az élet kellemetlen tényeivel. Bár eredetileg azért történik, hogy a gyermek biztonságban legyen, a buborék azt jelenti, hogy a látását zavarják. Néha a buborék szebbnek láttatja a dolgokat, mint amilyenek valójában, de legtöbbször eltorzítja a kilátást.



Ebben a történetben az első orvos sok időt szeretne fordítani arra, hogy kitalálja, hogyan távolítsa el a buborékot. Sokféle szemszögből kell megvizsgálniuk, és meg kell érteniük az eltávolítás lehetséges következményeit. A második orvos tudja, hogy a buborék mindenféle káros hatás nélkül kipukkanasztható. Az illető ekkor képes lesz tisztán látni a valóságot, a jót és a rosszat.

Vegyük észre, hogy ahhoz, hogy egy történet a sorskönyv üzeneteinek elengedését ábrázolja, szükségünk van valamire, ami nem oda tartozik. A majom, a papagáj és a buborék nyilvánvalóan nem természetes módon kötődik az emberekhez. Ha a vizuális történet alapja egy különleges szemüveg, vagy akár egy csuklya lenne, nem lenne olyan hatásos, mert az emberek valóban viselnek ilyet.

Az is fontos, hogy a történeteket úgy fogalmazzuk meg, hogy a felnőttek ezeket a képzeletbeli tárgyakat segítségül és védelemül adják. Bármennyire is képzetlenek és félrevezetettek a szülők, megtesznek minden tőlük telhetőt. Segíthetünk az embereknek abban, hogy felszabadultnak érezzék magukat a korlátok alól, anélkül, hogy valakit hibáztatni kellene a múltban történetéért.

Irodalom

Allen, Brian (1971) *Suzy and the Parrot Transactional Analysis Journal* 1:3 36-37

Berne, Eric (1968) (writing as Cyprian St Cyr) *The Gordon Knot Transactional Analysis Bulletin* 7:25 35

Hay, Julie (1995) *Donkey Bridges for Developmental TA* Watford: Sherwood Publishing

Hay, Julie (2012) *Donkey Bridges for Developmental TA* 2nd edit Hertford: Sherwood Publishing

Az olvasott cikk hivatkozási formája:

Hay, Julie (2020): Julie Hay's Blogs, Blog 41: Script Release Stories, 108-110, Sherwood Publishing, Hertford UK

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

TRANZAKCIÓANALÍZIS KÉPZÉS ÉS KÉPESÍTÉS

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

A webináriumok 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 képzések

További információk: www.lovasszabolcs.hu

