



Nagy Gábor László

(NEM) MINDIG A MÁSIK A HIBÁÁÁÁS!

Válóperes ügyvédként az első találkozásnál mindig megkérdem ügyfelemtől: „*Ön szerint egy házassáért ki a felelős?*” Az esetek többségében ilyenkor hosszú elbeszélés következik arról a Másikról... Arról a „*gazemberről, aki aljasul kihasználta*”, vagy a „*kibírhatatlan némberről, aki tönkretesz*”. Nagyon kevesen kezdik úgy a választ, hogy „*Tudja, ügyvéd úr, tulajdonképpen ezt az egész történetet ketten rontottuk el. Ketten építettük fel és ketten is döntöttük romokba. Ebben az én szerepemet a következőként látom...*” A tranzakcióanalízis nem tesz mást, mint a mondat elé odateszi azt a cím-

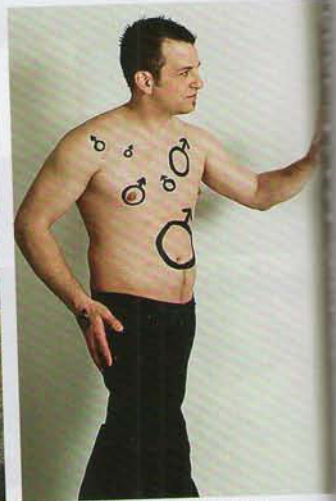
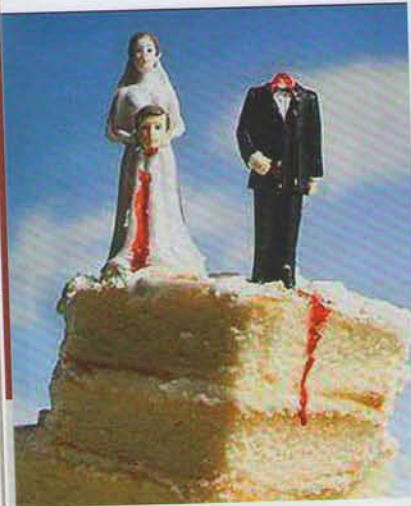
beli, apró, zárójelbe tett „*nem*” szócskát – és visszamutat saját magunkra.

Életünk nem más, mint történeteink mesélése. Amikor valaki megszületik, családjának már az ő születését megelőzően kész történetei vannak az életről, a kapcsolatokról, a másik nemről, egészségről, pénzről, társadalmi szerepről – és akár az elérhető élethosszokról is. Ezeket a történeteket közvetlenül a dédszülők, nagyszülők, szülők hagyományozzák át családtagjaikra. A kis jövevény már kora gyermekkorában megismerkedik a „*dédpapával, aki furfangos leleményességével megalapozta a családi*

vagyont”. Vagy a suttozva emlegetett bácsikával, aki „*az utolsó garast is leeresztette a torkán*”. Csak úgy kavarnak a hősök és hősnők a csöpp gyermek előtt, diadalmas nagymamák és elrontott életű, furcsán elpusztult nevű démonok ködlenek elő, míg összeáll a kis fejben egy történet, amit a gyermek kész hiedelemrendszerre gyúr össze. „*Nálunk fontos a család*”. „*Nálunk amerre csak nézek, mindenki elvált*”. „*Az apám egy félisten. Amihez csak nyúl, pénzé válik*”. „*Á, ne is kérdezd: nekünk sosincs szerencsénk. Tök bénák vagyunk*.”



FOTÓ: MÁCIK LESNIAK



FOTOK: SAM LEVIN, MARIANGEL MENDEZ, THOMAS MAYR, LOU BERT

Ebbe a több színpadon egyszerre játszódó, számos szereplőt és népmesei meggyőződést felvonultató családtörténetbe – amely lehet vígjáték vagy tragédia, romantikus levélregény vagy egyszemélyes monológ, – a gyermek érkezése új szintet visz. Vagy vinne, ha a történet már élő, mozgó szereplői hagynák, hogy a kis újszülött megváltoztassa a szabályokat. Ez ugyan rövidebb-hosszabb ideig akár még meg is történhet, de egy idő után a már idősebb, ezért nagyobb tapasztalatú trubadúrok a saját történetük képére és hasonlatosságára formálják a gyermekeket. Hiszen már neki is kész „életrajza” van, mire megszületik: kívánt gyermek volt; hosszú évek sikertelen próbálkozása előzte meg a jövetelét; éppenséggel egy sikertelen abortusz terhes gyümölcse; egészséges, boldog, netán többgyermekes családba érkezik, vagy születésekor már „lelépett az a senkiházi”, aki azért mégiscsak az édesapja... Csupa olyan vonatkoztatási pont várja a kicsit, amire nincs és nem is lehet tudatosan felkészülve.

S ezek az életről vallott felfogások egy tudattalan élettervben, az úgynevezett sorskönyvben szövődnek egybe, amelynek egyik alapvető, sarkalatos vonatkoztatási pontja a másik nemhez fűződő meggyőződések rendszere. Egy harmonikus párkapcsolatban, közös programokban, közös szellemi, lelki aktivitásban élő, szexuális aktivitását gyermekeik születését követően is megőrző pár utóadaként nyilvánvalóan a nagyrabecsülést, kölcsönösséget, a belső szabadság megőrizhetőségét és egymás fejlődésének elősegítését célzó mondatokat, jelzőket és párkapcsolati engedélyeket hallhatunk nap mint nap. Ugyanezt nem mondhatja el magáról az, akinek a történetében a szereplők „csupa agresszív, megbízhatatlan, a nőket a legnehezebb pillanatokban magukra hagyó vadállatok”,

vagy „kéjsóvár, kicsapongó, csapodár nőszemélyek”.



István a harmincas éveit elején járó, munkájában ragyogó, ám magánéletében válsággal küzdő fiatalember. Egy

sajnálatos balesetben elveszítette szüleit, így nagymamája nevelte fel, idilli, falusi környezetben. Számára meglepő módon a serdülőkorát követően a nála idősebb hölgyekhez kezdett vonzódni, a nála fiatalabbakat csak általa uralt munkapcsolatokban tudta elképzeli. Nemhiába mondogatta neki a nagymamája: „Megbízhatatlanok és kiszámíthatatlanok a mai lányok, nem csoda, hogy nem találsz magadnak Hozzád illőt. Csak le ne csapjon Rád egy ravasz, idősebb nőszemély...” István kapcsolati problémákkal küzdött, a munkájának élt. Nagymamája halálát követően megjelent életében egy ideálisnak hitt hölgy, akivel úgy tűnt, életszövetség-re léphet. A házasságukat kezdettől fogva dominancia-konfliktus terhelte, amelyhez szexuális zavarok is társultak. Mivel István öntudatlanul a nagymamájára emlékeztető hölgyet választott, alárendeltté vált a partnerkapcsolatában, pedig munkájában kifejezetten irányító típus volt. Magányossá vált felesége mellett, gyermekvállalásról hallani sem akart. Egy idő után a házasságában töltött ideje kizárólag az elnyomtatása előli menekülésről szólt. Amikor beadta a válópert, hosszasan magyarázta: „Ügyvéd úr, nem tehetek róla. Higgye el, behálózott ez a ravasz nőszemély.”

Nyilvánvalóan különbözünk egymástól, ám az, hogy milyen emberekkel létesítünk

párkapcsolatot, milyen emberrel lépünk esetleg életszövetségre, alapvetően sorskönyvünk által meghatározott. Eric Berne, a tranzakcióanalízist megalapító pszichiáter megfigyelése szerint a házasságok túlnyomó többsége létre sem jöhet, ha nincs sorskönyvi egyezés. Akit egész életében elnyomtak, az ösztönösen olyan párt választ magának, akit elnyomja őt, vagy akivel együttesen élheti át az elnyomtatás érzését – semmiképpen sem olyat, aki önmagáért szereti, elfogadja őt. Egy domináns hím nem választ autonóm személyiséget, hanem vagy olyat, akit leigázhat, vagy olyat, akivel közösen igazhatnak le másokat. És aki a szabadságot kedveli, természetesen olyan társhoz vonzódik, akinek legalább akkora a szabadság iránti igénye, mint neki, hiszen képtelen lenne együtt élni valakivel, aki folyton alá akarja rendelődni neki, vagy épp ellenkezőleg: korlátozni szeretné a vágyai kibontakoztatásában.

A párkapcsolatok létrejöttékor az emberek együtt mesélik tovább történetüket. Félreértés ne essék: a „házsártos agresszor”, vagy a „durva, részeseges fráter” ugyanazon személy, aki a kapcsolat kezdetén a bájos tündér vagy a humoros fiatalember volt, azzal a különbséggel, hogy a kapcsolat elején még partnerünk előnyös tulajdonságaira koncentráltunk. Persze már akkor is észrevehettünk, hogy a Jóska szeret iszogatni, vagy a Manci néha olyan csúnyán letorkoll. Aztán a párkapcsolati sorskönyvek előrehaladásával egyre több negatív személyiségelem kerül a figyelem középpontjába s egyre több lesz a durva megnyilvánulás. Bármennyire is sorskönyv-vezérelt az élet, az automatizmusok fátyla mögött felde-reng az autonómia iránti vágy – a spontán, őszinte megnyilatkozások vonzalma, az ismétlődésekből való kilépés óhaja. S a sorskönyvi működés összeütközésbe kerül



e vággyal, aminek sokszor hangos csattanója a válóperes tárgyalótermek falai között visszhangzik.

A válóperes ügyvéd ekkor találkozik a sorskönyvek főszereplőivel, akikből az eljárás során ügyfél, felperes és alperes lesz. Mire idáig ér a történet, már mindketten alaposan megtanulták, begyakorolták s több százszor eljátszották a szerepeiket, így általában én már csak a szerepekkel találkozom, amelyek mögül – ha az ügyfél is beleegyezik – kibontható az a gyermeki személyiség, aki egyszer elindult, hogy az élet forgószínpadán a legtöbbet hozza ki magából...

A tranzakcióanalízis szerint minden dolog, személy és esemény saját döntésünk eredményeként jelenik meg az életünkben. Mi hívjuk oda, hogy alátámassza a saját magunkról, életünk kilátásairól és másokról kialakított képünket. Mi illesztjük a szemüvegünket az orrunkra, mi döntünk arról, milyen lencsén keresztül nézzük a világot. Vagyis az is az ügyfél személyes döntése, milyen válóperet akar. Az érettebb személyiségek, akik pontosan tudják, hogy minél előbb be akarnak lépni életük következő, magasabb szintűnek és élvezetesebbnek remélt szakaszába, megegyezést szeretnének. A sorskönyv-vezérelt válóperes szereplők a bíróságot is színpadnak használják ahhoz, hogy tovább alakítsák a számukra is megterhelő, de a bosszú édes látszatát rejtő szerepüket.

Pszichológiával is foglalkozó ügyvédként ezért mindig felkínálom ügyfeleimnek a laikusok számára is könnyen hozzáférhető játszma-elemzést és a sorskönyvi alapfogalmakat ahhoz, hogy ha partnerkapcsolati történetmesélésükben el is akadtak, legalább méltósággal lépjenek tovább.

Szonja az ötvenes éveit taposta, amikor eljött hozzám. Nem volt az a gyűlölködő fajta, ám elfojtott sérelmeit keserűen hordozta magában. Látzott rajta, hogy be akarja váltani a zsetonjait,

azaz a tárgyaláson törleszteni akar vélt vagy valós sérelmeiért. Viszont nagyon nyitottnak mutatkozott az általam vázolt elméletre és kérte, dolgozzunk azon, hogy rálátása legyen a játszmáira. Ennek során rájött, hogy alapvetően neki nem a férje személyével van baja, hanem azzal, hogy házasságban él. Nem bírja a köteléket, a kötöttséget. Ezek után belement, hogy a válóperet közös megegyezéssel vigyük, s erre nyitott

volt a férje is. Elváltak, de a mai napig ugyanabban a lakásban élnek: mindkettőjüknek megvan a külön szobája és a külön élete, nem bántják már egymást. Visszakapták a szabadságukat.

Ugyanis – amint a jó forgatókönyvektől ez elvárható – mindig dönthetünk másként. Mindig választhatjuk a személyiségünket, életünket és ezzel mások életét is fejlesztő, gazdagító folytatást. De ehhez először a fejünkben kell megrajzolnunk azt az új történetet, amivé válni szeretnénk. És aztán nincs is más dolgunk, mint hűségesen ragaszkodni hozzá...

Nagy Gábor László – ügyvéd,
2003 óta foglalkozik tranzakcióanalízissel, amelyet elsősorban családjogi ügyeiben alkalmaz.
A Jezsuita Diákszövetség elnöke.



INTACT



INTACT International Training, Coaching and Consultancy

1068 Budapest
Benczúr u. 28.

Telefon: 36 30 4945 833
e-mail: info.intact@gmail.com
web: www.intact1.com

Tranzakcióanalízis a szervezetekben

Személyes és szakmai fejlesztés coachok, tanácsadók és vezetők számára

Az Intact TA-alapú coachingot, továbbá coach- és tanácsadói képzést kínál mindazoknak, akiknek más embereken keresztül kell szervezetben eredményt elérniük.

Az Intact tréningprogramjai segítségével sikeresebbek lehetünk (munkahelyi) életünkben, és megtanulunk viselkedésváltozást elősegíteni egyéni, csoport és szervezeti szinten. A programok helyszínei: Utrecht, Budapest, London, Lyon és Lausanne.

A képzések résztvevői elsajátítják az alábbiakat:

- a személyiségmérés, coaching és tanácsadás különféle modelljei;
- intervenciók készségei egyéni, csoport és szervezeti szinten;
- miként dolgozzunk az etika és szakmaiság keretein belül;
- miként reflektáljunk saját identitásunkra mint coach, vezető vagy tanácsadó.

További tájékoztatás: **Szűcs Kati**, info.intact@gmail.com



INTACT