

ERIC BERNE

SORSKÖNYV

Az Emberi játszmák folytatása

ÖTÖDIK, JAVÍTOTT KIADÁS



HÁTTÉR KIADÓ
BUDAPEST
ALAPÍTVÁ 1987-BEN

A mű eredeti címe:
Eric Berne: *What Do You Say After You Say Hello?*

Copyright © 1972 City National Bank, Beverly Hills, California;
Robin Way and Janice Way Farlinger

This translation is published by arrangement with Random House, an imprint
of Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Hungarian translation © Ehmann Bea 1997, 2013

Fordította:
EHMANN BEA

Az első kiadást szakmailag lektorálta:
BUDA BÉLA, NÁBRÁDY MÁRIA

Az ötödik kiadáshoz a szöveget az eredetivel összevetette,
szakmailag lektorálta és a szerkesztői jegyzeteket írta:
JUHÁSZ ERZSÉBET és F. VÁRKONYI ZSUZSA

A borítót és a kötetet tervezte:
KOVÁCS GYÖRGY

© Háttér Kiadó, 2013



ISSN 1217-0364

ISBN 978 615 5124 09 9

TARTALOM

ELŐSZÓ – Buda Béla	13
KIEGÉSZÍTÉS AZ ÖTÖDIK KIADÁS ELŐSZAVÁHOZ – Juhász Erzsébet	17
I. RÉSZ: ÁLTALÁNOS KÉRDÉSEK	23
1. FEJEZET: Bevezetés	25
A Mít mondasz a „Helló!” után?	25
B Hogyan köszönsz másoknak?	26
C Egy példa	28
D A kézfogás	30
E Barátok	32
F Az elmélet	33
2. FEJEZET: A tranzakcióanalízis elvei	35
A Strukturális analízis	35
B Tranzakcióanalízis	38
C Időstrukturálás	45
D Sorskönyvek	49
II. RÉSZ: SZÜLŐI PROGRAMOZÁS	51
3. FEJEZET: Az emberi sors	53
A Élettervek	53
Magdolna	54
Della	55
Mária	57
B A színház és az élet	58

C	Mesék és mítoszok	61
	Európé elrablása	63
	Piroska és a farkas	65
	A Marslakó értelmezése	66
	A Piroska-sorskönyv	68
D	A hullamerevségre várva	71
	„A hullamerevségre várva” című sorskönyv	72
	Csipkerózsika története	73
E	A családi dráma	75
F	Az emberi sors	76
G	Történeti áttekintés	80
4.	FEJEZET: Születés előtti hatások	85
A	Bevezetés	85
B	Az ősök árnyai	87
C	A fogamzási jelenet	90
D	A születési sorrend	91
E	A születési sorskönyvek	96
F	Családnevek és utónevek	98
5.	FEJEZET: Korai fejlemények	101
A	Korai hatások	101
B	Meggyőződések és döntések	102
C	Pozíciók – A névmások	103
D	Nyertesek és vesztesek	108
E	Háromszemélyes pozíciók	109
F	Pozíciók – Predikátumok	110
G	A sorskönyv megválasztása	114
6.	FEJEZET: A fogékony életévek	117
A	Szülői programozás	117
B	A Marslakó-gondolkodásmód	120
	Gipsz Jakab	120
C	A Kis Ügyvéd	124

D	A sorskönyvi apparátus	127
7.	FEJEZET: A sorskönyvi apparátus	131
A	A sorskönyvi nyereség	131
B	A gátló parancs (tilalom)	134
C	A belehajszolás	136
D	Az elektróda	136
E	Batyuk és lakóik	138
F	Az előírás	139
G	Szülői mintázatok	142
H	A Démon	144
I	Engedélyek	145
J	A megváltó varázsigé	148
	Karcsi bácsi	149
K	A sorskönyv barkácskészlete	152
	Ó, te drága Klementina	152
L	Törekvések és csevegések	153
M	Nyertések	155
N	Mindenkinek van-e sorskönyve?	155
O	Az ellentétes sorskönyv	156
P	Összegzés	157
8.	FEJEZET: A kisiskoláskor	159
A	Hősök és történetek	159
B	Helyettesítések (rakettek)	160
C	Zsetonok	162
D	Illúziók	170
E	Játszmák	178
F	A Persona	180
G	A családi kultúra	181
9.	FEJEZET: Ifjúkor	187
A	Időtöltések	187
B	Új hősök	188

C	A totem	189
D	Új érzések	190
E	Fizikai válaszok	191
F	A szalon és a hátsó szoba	191
G	Sorskönyv és ellentétes sorskönyv	193
H	A világgép	194
I	Trikófeliratok	197
	Nem bízatsz senkiben	200
	Hát nem mindenki...?	202
10.	FEJEZET: Az érett felnőttkor és a halál	205
A	Érettség	205
B	A jelzalog	206
C	Szenvedélybetegségek	207
D	A drámaháromszög	209
E	A várható élettartam	211
F	Időskor	213
G	A végső óra	217
H	Végső kacaj a bitófa tövében	218
I	A posztumusz jelenet	219
J	A sírkő	220
K	A végrendelet	221
III.	RÉSZ: HOGYAN MŰKÖDIK A SORSKÖNYV?	223
11.	FEJEZET: A sorskönyvek típusai	225
A	Nyertesek, nem nyertesek és vesztesek	225
B	A sorskönyvi időfolyamat	227
C	A szex és a sorskönyvek	229
D	Óraidő és célidő	232
12.	FEJEZET: Néhány tipikus sorskönyv	235
A	Rózsabimbó, avagy az elhagyott gyermek	235
B	Sziszifusz, avagy megpróbálok újra	239

C	Én kicsi muffom, avagy nem félek tőled	241
D	János bácsi a csatában, avagy: kinek kellek én?	244
E	A sárkányölő, avagy apu jobban tudja	247
F	Sigmund, avagy ha nem megy, csináld másképpen	248
G	Florence, avagy segíts másokon, az isten is megsegít	250
H	Tragikus sorskönyvek	252
13.	FEJEZET: Hamupipőke	255
A	Bevezetés	255
B	Hamupipőke története	255
C	Egymásba fonódó sorskönyvek	257
D	Hamupipőke a valódi életben	260
E	Amikor véget ér a bál	262
F	Tündérmesék és valódi emberek	264
14.	FEJEZET: Hogyan valósul meg a sorskönyv?	267
A	A gumiarc	268
B	Az én mozgásai	272
C	Ráfixálódás és imprinting	278
D	A szagtalan illat	280
E	„Hátra-arc” és „előre-arc” aggodalmak	283
F	A kis fasiszta	291
G	A bátor skizofrén	295
H	A hasbeszélő bábujja	297
I	Még egyszer a Démonról	299
J	A valódi ember	300
15.	FEJEZET: A sorskönyv átörökítése	303
A	A sorskönyvi mátrix	303
B	A családi díszszemle	307
C	Kulturális átörökítés	309
D	A nagyszülők hatása	311
E	A túlzásba vitt sorskönyvek	314
F	A sorskönyvi parancsok egybeolvadása	317

G	Összefoglalás	319
H	A szülők felelőssége	320
IV.	RÉSZ: A SORSKÖNYV A KLINIKAI GYAKORLATBAN	323
16.	FEJEZET: Előzetes fázisok	325
A	Bevezetés	325
B	A terapeuta kiválasztása	328
C	A terapeuta mint mágus	331
D	Az előkészületek	332
E	A hivatásos páciens	336
F	A páciens mint ember	336
17.	FEJEZET: A sorskönyv jelei	339
A	A sorskönyvi szignál	339
B	A pszichológiai komponens	342
C	Hogyan hallgassuk a páciens szavait?	345
D	A legfontosabb hangjelek	347
	1. Légzési hangok	347
	2. Akcentusok	348
	3. Az énéllapotok hangjai	348
	4. A szókészlet	349
E	A szavak megválasztása	350
	1. A beszéd elemei	351
	2. Oké-szavak	352
	3. Sorskönyvi szavak	354
	4. Metaforák	356
	5. Biztonsági szókészlet	357
	6. A feltételes („alárendelődő”) mód	357
	7. A mondatszerkezet	359
F	Az akasztófa-tranzakció	360
G	Nevetéstípusok	363
	1. Sorskönyvi nevetések	364

2. Egészséges nevetésfajták	364
H A nagymama	365
I Tiltakozási formák	367
J Életünk története	369
K A sorskönyvi átkapcsolások	372
18. FEJEZET: A sorskönyv a terápiában	375
A A terapeuta szerepe	375
B A játzmák adagolása	376
C A terápia iránti motiváció	378
D A terapeuta sorskönyve	378
E A végkifejlet megjósolása	380
F A sorskönyv antitézise	382
Amber esete	383
G A gyógyulás	390
19. FEJEZET: A döntő beavatkozás	393
A A végső közös ösvények	393
B Hangok a fejben	396
C Az engedély dinamikája	399
D Gyógyulás vagy javulás?	406
20. FEJEZET: Három esettörténet	409
A Angéla	409
B Viktor	417
C Judit és Tamás	419
 V. RÉSZ: A SORSKÖNYVELMÉLET TUDOMÁNYOS MEGKÖZELÍTÉSEI	 423
21. FEJEZET: A sorskönyvelmélettel kapcsolatos ellenvetések	425
A Spirituális ellenvetések	425
B Filozófiai ellenvetések	427
C Racionális ellenvetések	428
D Doktrinális ellenvetések	430
E Empirikus ellenvetések	432

F Fejlődéstani ellenvetések	434
G Klinikai ellenvetések	435
22. FEJEZET: Módszertani problémák	439
A Térkép és valódi táj	439
B A fogalmi keret	442
C Lány adatok és kemény adatok	446
23. FEJEZET: A sorskönyvi ellenőrző lista	451
A A sorskönyv fogalmi meghatározása	451
B Hogyan igazoljuk a sorskönyv jelenlétét?	455
C Bevezető a sorskönyvi ellenőrző listához	460
D Sorskönyvi ellenőrző lista	461
E Sűrített ellenőrző lista	472
F Terápiás ellenőrző lista	475
FÜGGELÉK	479
Mit mondunk <i>most</i> a helló után?	481
Fogalmi szótár	485
Jegyzetek	499

AZ EMBERI SORS

A • ÉLETERVEK

Minden ember sorsát az határozza meg, hogy mi megy végbe a fejében akkor, amikor külső eseményekkel konfrontálódik. Mindenki maga tervezi a saját életét. A szabadság adja meg a hatalmat ahhoz, hogy véghezvigyük terveinket, és a hatalom adja meg a szabadságot ahhoz, hogy kölcsönhatásba kerüljünk mások életterveivel. Végső szavaink és sírfeliratunk a saját törekvéseinket adják hírül a világnak, még akkor is, ha a végeredményt általunk nem ismert erők vagy láthatatlan fehérjeláncok határozzák meg. Ha a sors kegyetlen szeszélye folytán porban és csendben halunk meg, akkor csupán a hozzánk legközelebb állók értik majd a sírfeliratunkat, és mindenki, aki kívül állt a barátság, család és az orvostudomány általunk belakott kis szeletén, félre fog ismerni bennünket. A legtöbben becsapjuk a világot, és benne önmagunkat. Ezekről az illúziókról és hiedelmekről később esik majd szó.

Minden ember már kora gyermekkorában elhatározza, hogyan fog élni és hogyan fog meghalni, és ezt a tervet, amelyet minden lépésünkkel magunkkal hurcolunk – ezt nevezzük *sorskönyv*nek. Lehet, hogy pillanatnyi viselkedésünket az Ész határozza meg, ám a Terv, a Nagy Elhatározás már készen áll: miféle lesz a házastársunk, hány gyermekünk születik, miféle ágyban fogunk meghalni, és ki lesz jelen a végső búcsú órájában – lehet, hogy mindez nem lesz jó, de mi magunk akarjuk, hogy így, és ne másként történjen mindez.

MAGDOLNA

Magdolna áldozatos feleség és anya volt. Egy napon, amikor legkisebb fia súlyos betegséggel ágynak esett, az a gyötřő kényszerszergondolata támadt, hogy az imádott gyermek esetleg meghalhat. Képtelen volt szabadulni ettől a képtől.

Korábban Magdolnának már volt hasonló élménye: amikor férje a tengerentúlon szolgált a hadseregben, az a különös kívánság kerítette hatalmába, hogy essen el, és legyen hősi halott. Elképzelte magát a gyászoló özvegy szerepében, és színezgette-dédelgette magában a képet.

Kérdés: – És mi történne azután?

Válasz: – Azon még nem gondolkodtam. Szabad lennék, és azt csinálhatnám, amit akarok. Mindent újrakezdenék.

Általános iskolás korában Magdolna számos szexuális kalandot élt meg osztálytársaival, és azóta is hordozza ebből származó büntudatát. Kisfia vagy férje halála méltó büntetés, afféle vezeklés lenne mindezért, és egyben felszabadíthatná őt anyja átkai alól is. Többé nem kellene számkivetettnek éreznie magát. Az emberek felkiáltanának: „Milyen méltósággal hordozza keresztjét!” – és attól kezdve az emberi faj teljes jogú tagjának ismernék el őt.

Magdolna egész életén át ezt a tragikus mozt tervezgette. Gyermekének vagy férjének halála gyermekkorában megírt életdrámájának, sorskönyvének harmadik felvonása lett volna. Első felvonás: Szexuális büntudat és zavartság. Második felvonás: Az anyai átok. Harmadik felvonás: A vezeklés. Negyedik felvonás: Megkönnyebbülés és új élet. A valóságban azonban Magdolna nagyon is konvencionális életet élt, szülei tanításával összhangban, és mindent megtett azért, hogy épségben és boldogságban megtartsa szeretteit. Mindez pontosan az eredeti sorskönyv ellentetteje – ellensorskönyv – volt, és korántsem volt izgalmas vagy drámai.

A sorskönyv a kora gyermekkorban, szülői nyomásra kialakított hosszú távú életterv. Ez nem más, mint az a pszichológiai erő, amely végzete felé hajtja az egyént, tekintet nélkül arra, hogy harcol-e ellene, avagy saját szabad akaratként éli meg.

Könyvünknek nem célja, hogy mindenfajta emberi viselkedést egyetlen képletté redukáljon. Ellenkezőleg! A valóságos személy olyasvalakiként határozható meg, mint aki spontán módon, ésszerűen, megbízhatóan és másokat lehetőleg nem tönkretéve éli az életét. A képletszerű forgatókönyvet követő ember nem tűnik igazán valóságosnak. Minthogy azonban az emberiség tekintélyes hányadát mégiscsak ilyen személyek alkotják, szükséges, hogy megtudjunk valami közelebbit a sorskönyvről mint jelenségről.

DELLA

A húszas éveinek végén járó Della Magdolna szomszédja volt, és ő is nagyjából ugyanazt a háziasszonyi életet élte. Az ő üzletember férje azonban sokat utazott. Férje távollétében Dellát néha ivási rohamok kerítették hatalmukba, ilyenkor jó messzire elcsavargott otthonról. Természetesen emlékezetkiesése volt a történetekkel kapcsolatban, és ahogy az ilyenkor lenni szokott, csupán abból tudta, hogy valami történhetett, hogy idegen helyen józanodott ki, és ismeretlen férfiak telefonszámára bukkant a tárcájában. Ilyenkor menetrendszerűen halálra rémült, hiszen benne volt a pakliban, hogy egy napon akár gonosztevők karmaiba kerülhet, és tönkremegy az élete.

Sorskönyvünket kora gyermekkorban tervezzük el, így ha Della sorskönyv szerint élt, akkor ennek gyökerét is ott kell keresnünk. Della anyja nagyon korán meghalt, apja pedig egész nap távol volt és dolgozott. A kislány nem érezte jól magát a többiekkel az iskolában, kisebbségi érzései voltak, és magányosan éldegélt. Később azonban rájött, hogyan lehet mégis népszerű. Magdolnához hasonlóan ő is szexuális játékokat folytatott egy csapat kislánnyal. Soha nem gondolt arra, hogy bármilyen összefüggés lenne a régi szénapadlásbeli jelenetek és jelenlegi viselkedése között. A fejében azonban végig ott élt az életdráma forgatókönyve. Első felvonás: A kezdet. Mulatság és büntudat a szénapadláson. Második felvonás: A sorskönyv tombolása. Részeg

multság és másnapos büntudat. Harmadik felvonás: A nyereség. Lelepleződés és rombadőlés. Mindent elveszíteni: férjet, gyermeket és társadalmi helyzetet. Negyedik felvonás: A végső, felszabadító megoldás, az öngyilkosság. Ekkor majd mindenki sajnálni fogja őt, és megbocsát neki.

Magdolna és Della mindketten békés ellensorkönyvükben éldegéltek, ám lelkük mélyén nagyon is érezték a katasztrófa közelségét. Sorskönyvük tragikus dráma formáját öltötte, ettől várták a felszabadulást és a megbékélést. A különbség abban állt, hogy Magdolna türelmesen várakozott az üdvözülést hozó isteni közbeavatkozásra; Della pedig belső démonától hajtva türelmetlenül eléberohant sorsának – a kiátkozásnak, a halálnak és a megbocsátatásnak. Ugyanaz a kezdet („szexuális kilengések”) tehát különböző módzatok révén két különböző végkifejlet felé sodorta a két nőt.

A pszichoterapeuta afféle bölcsként üldögél a rendelőjében, és azért kapja a pénzét, hogy megpróbálja valamit tenni ez ellen. Magdolna is és Della is csak valaki halála árán szabadulhat meg, de a terapeutának az a dolga, hogy valami jobb megoldást találjon a megszabadításukra. A doktor kilép a rendelőből, végigsétál az utcán, elhalad az élelmiszerbolt, a taxiállomás és a kocsmá mellett. Körülötte csaknem mindenki a Nagy Gyilkosságra vár. A boltban egy asszony ordibál a kislányával: „Hányszor mondjam még, hogy ne nyúlj semmihez!” Ugyanennek az asszonynak valaki a kisfiát dicséri éppen: „Valóságos kis tündér!” A terapeuta beér a kórházba, a paranoid azt kérdezi tőle: „Hogyan kerülhetnék ki innen, doktor úr?” A depressziós azon töpreng: „Minek is élek én?” A skizofrén rávágja: „Ne koplalj, hoplalj. Nem vagyok ám hülyébb, mint te, pajtás.” Ezt mondták tegnap mindannyian. Ők már megrekedtek és befuccsoltak, de a többiek, a kintlévők, még reménykednek. „Növeljük a gyógyszeradagot?” – kérdezi az orvostanhallgató. Dr. Q. a skizofrénhez fordul, és mélyen a szemébe néz. A skizofrén visszatekint rá. „Növeljük a gyógyszeradagját, Péter?” – kérdezi tőle Dr. Q. A fiú gondolkozik egy sort, majd kivágja: „Ne.” Dr. Q. kezét nyújt neki, és azt mondja: „Helló.” A skizofrén kezét ráz vele, és válaszol: „Helló.” Majd mindketten az orvostanhallgatóhoz fordulnak, és Dr. Q. így szól: „Helló.” A diák zavarba jön,

ám öt évvel később, egy pszichiátriai konferencián odalép Dr. Q.-hoz, és azt mondja: „Helló, Dr. Q.”

MÁRIA

„Egy napon óvodát nyitok, négyszer fogok férjhez menni, vagyont szerzek a tőzsdén, és híres sebész leszek.” – mondja a részeg Mária.

Ez *nem* sorskönyv. Először is, egyik ötlet sem származik Mária szüleitől. Ők gyűlölték a gyerekeket, nem hittek a válásban, úri huncutságnak tartották a tőzsdét, és pénzéhes rablóknak a sebészeket. Másodszor, Mária személyisége amúgy sem volt alkalmas semmi ilyesfélére. Szigorú volt a gyerekekhez, hűvös és frigid a férfiakhoz, fogalma sem volt az üzletről, a keze pedig remegett az ivástól. Harmadszor, Mária már réges-rég elhatározta, hogy a nap folyamán ingatlanügynökként, esténként és hétvégeken pedig alkoholistaként fogja élni az életét. Negyedszer, a fenti tervek egyike sem váltotta ki benne a legcsekélyebb izgalmat sem. Sokkal világosabb kép élt benne mindarról, amivel nem szeretne foglalkozni, mint arról, amivel igen. Ötödször pedig, aki csak ismerte, mindenki pontosan tudta, hogy Máriának soha esze ágában sem volt, hogy belekezdjen a fenti dolgok bármelyikébe.

A sorskönyvhöz a következőkre van szükség: (1) Szülői utasítások. (2) Ennek megfelelő személyiségfejlődés. (3) Gyermekkori elhatározás. (4) A sikerhez vagy a kudarchoz vezető módszerek tényleges alkalmazása, és (5) Meggyőző attitűd (avagy ütőképes beállítódás, ahogy manapság mondják).

Könyvünkben megvizsgáljuk, mit is tudunk a sorskönyv működéséről, és mit tehetünk a kedvező változás érdekében.