

**Dávidné B. Hidvégi Julianna**

**A tranzakcióanalízis és alkalmazása a gyász feldolgozásának terápiás támogatásában**

**A tranzakcióanalízis bemutatása, rövid története**

A Nemzetközi Tranzakcióanalitikus Társaság által megfogalmazott definíció szerint: „A tranzakcióanalízis személyiség- és szisztematikus pszichoterápiás elmélet, amely a személyiség fejlődésével és a személyes változással foglalkozik.”

A tranzakcióanalitikus megközelítés megalkotója Eric Berne belgyógyász és pszichiáter volt, aki 1935-től pszichiáterként praktizált, majd 1943-46-ig az amerikai hadseregben a csoportmódszerek terén szerzett gyakorlatot. Önálló elméleti alkotó munkáját 1941-ben kezdte el, majd a háború után folytatta. A tranzakcióanalízis (továbbiakban TA) az '50-es évek második felétől napjainkig folyamatosan fejlődik.

Eric Berne céljai között szerepelt a pszichológiai elméletek beépítése a mindennapi életbe. Elméletében nyíltan épített a már meglévő pszichológiai iskolák elméleti és gyakorlati tapasztalataira. Az én-állapot fogalmának kiérlelését W. Penfield emlékezetkutatásai és P. Federn elgondolásai segítették elő. N. Wiener kommunikációs és rendszerelmélete adott kiindulási alapot az emberi érintkezés tranzakcióanalitikus megközelítéséhez. C. Abraham karaktertípológiájának konkretizálását jelentette a játszmák rendszerezése. Az egészséges személyiség számára a „szociális simogatás”, az ún. sztrók elengedhetetlen fontosságának hangsúlyozásakor R. Spitz és H. Harlow megfigyeléseiből és kutatásaiból indult ki. A sorskönyv-elmélet leírásának alapjai között megtalálhatjuk C. G. Jung archetípusokról szóló elméletét, J. Campbell az emberi élet és a mítoszok kapcsolatáról szóló tanítását, Sigmund Freud Oedipus-komplexusról és az ismétlési kényszerről szóló elgondolásait.

A pszichológiai elméletek között a TA a személyiség fejlődését és változását célzó pszichológiai beavatkozásokat az én-állapot modellre alapozta. A modell egyaránt alkalmas az adott személyiségen belüli és a több ember közötti kommunikáció elemzésére. A társas érintkezés alapvető egységének, a tranzakciónak az elemzése magyarázatot nyújt az emberek múltbeli viselkedésére, valamint hozzájárul a jövőbeli viselkedésük előrejelítéséhez is.

A TA a 70-es évek közepére úgy fogalmilag, mint technikailag széles körben alkalmazható rendszerré fejlődött, melyet Járó Katalin az alábbiak szerint foglalt össze:

„A TA sokféle integratív potenciált hordoz, mint olyan irányzat, amely

- az emberi méltóság tiszteletét, a megértést és a felelős beavatkozást nem szembeállítja, hanem összeegyezteti,
- egyszerre dinamikusan és humanisztikusan orientált, a múltbeli meghatározottsághoz a jelen- és a jövőbeli helytállás szempontjából közelít,
- a viselkedés és a gondolkodás mellett az érzelmek korrekcióját is megcélozza,
- a problémák tartalma, előzménye mellett ugyanakkora jelentőséget tulajdonít az őket rögzítő, és fenntartó gondolkodásbeli struktúráknak és kommunikációs folyamatoknak,
- egyéni és csoportban folyó kezelés során, párokra, családokra kiterjesztve egyaránt használható,
- önismeretüket növelni kívánó egészséges emberektől az érzelmileg súlyosan sérültekig hatni képes,
- a kezelés során a racionális logikai gondolkodás mellett teret enged a szakértő intuitív kreativitásának is.”

A TA nyelvezete egyszerű, a TA-képzésben részt vevő szakemberekkel szemben a vizsgabizottság egyik elvárása, hogy minden tételt, elemzést a szakmai nyelvezet alkalmazásán túl tudjanak úgy is bemutatni, hogy azt egy nyolcéves gyermek is megértse. Jóllehet tehát a TA törekszik nyelvezetében egyszerű lenni, elmélete mégis mély és nagyon gondosan felépített.

A TA magyarországi terjesztését a '60-as évek közepétől követhetjük nyomon, amikor a Fővárosi Pszichoterápiás Módszertani Központban kéziratok fordítások születtek az eredeti könyvekről, és ezek kézről kézre terjedtek. A TA-szakirodalom hivatalos kiadása hazánkban a '80-as évektől kezdődött.

A Magyar Tranzakcióanalitikus Egyesület – Hungarian Association for Transactional Analysis (HATA) 15 alapító taggal 1991-ben jött létre. A HATA képzésekkel, konferenciák szervezésével,

szakkönyvek fordításával és kiadásával járul hozzá a TA-elmélet és -gyakorlat folyamatos terjesztéséhez itthon-, és a szomszédos kelet-európai országokban egyaránt. A TA magyarországi bevezetéséhez nagymértékben hozzájárult a francia Crespelle házaspár és a HATA első elnöke, Münnich Iván.

### ***A TA filozófiája***

- Az emberekkel minden rendben van, minden oké. Eredendően lelkileg egészségesek. Minden ember „hercegfiúként” és „hercegleányként” jött a világra.
- Mindenkiben megvan a gondolkodásra való képesség (a súlyos agykárosultakon kívül).
- Az emberek saját maguk határozzák meg sorsukat, és ez az elhatározás megváltoztatható.

### ***A TA-gyakorlat két alapelve***

- *A szerződéses módszer:* amely biztosítja a szakember és a kliens közös felelősségét abban a munkában, melyben egyenrangú félként vesznek részt. A kliens és terapeuta között kötött szerződés határozza meg a feladatok megoszlását, a közös munka időtartamát, a kliens és a szakember feladatát, és a szakmai munka ellenszolgáltatásának összegét is.
- *A nyílt kommunikáció:* a kliens beavatásra kerül a vele kapcsolatos tevékenységekbe, saját problémáit számára érthető módon a TA terminológia használatával bemutatja a terapeuta. A kliens betekinthez a szakember feljegyzéseibe is.

### **A TA alapfogalmai**

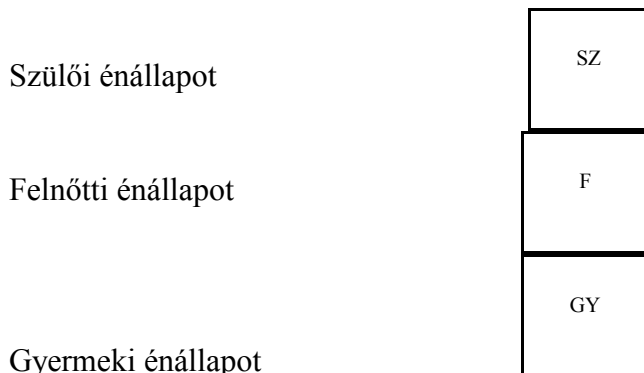
Jelen tanulmány keretein belül csupán a legfontosabb TA alapfogalmak bemutatására kerülhet sor, melyek a következők:

- Énállapot-modell
- Tranzakció
- Sztrók
- Időstrukturálás
- Életpozíció
- Játszma
- Sorskönyv

### ***Az énállapot-modell***

A TA bemutatja, hogy pszichológiailag hogyan strukturálódik a személyiség, melynek érdekében egy három részből álló én-állapot modellt használ fel. A TA ezt három, egymással érintkező kör segítségével ábrázolja.

*1. ábra: Az énállapotok strukturális modellje*

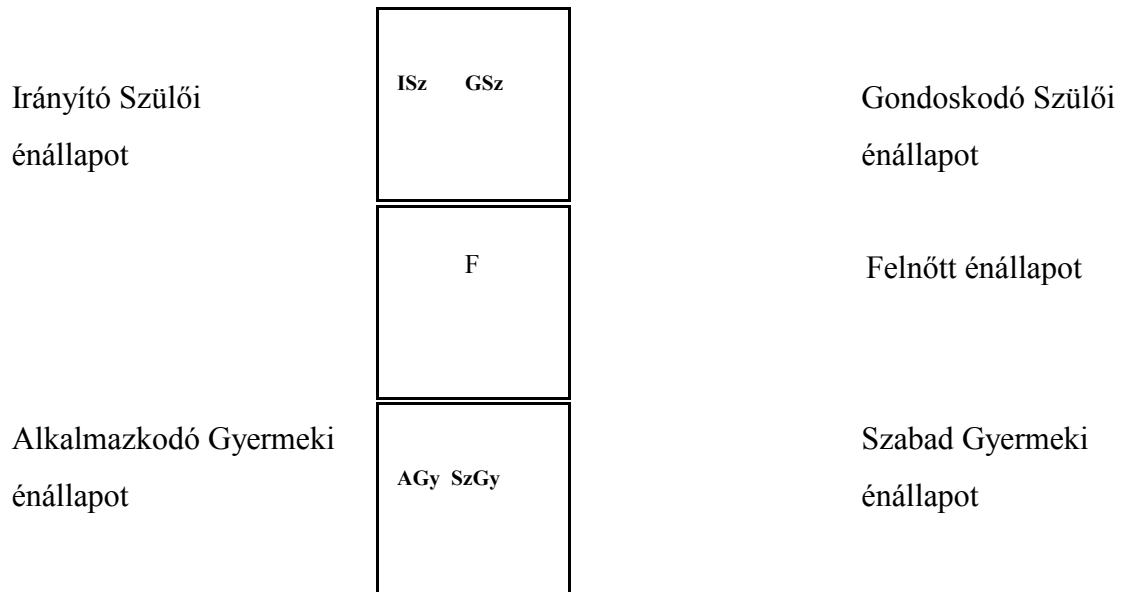


Az énállapot az egymáshoz kapcsolódó viselkedésmódok, érzések és gondolatok együttese. Ez az a mód, ahogyan a személyiség egy részét egy adott időpontban manifesztálja.

Ha az *itt és most* történetekre való reakcióiban felnőtt módon viselkedik, gondolkodik és érez az adott személy, felhasználva az adott szituációban igénybe vehető erőforrásokat, akkor felnőtt énállapotban van, tárgyilagos és objektív. Előfordul, hogy az adott pillanatban megfigyelhető viselkedés és a viselkedéshez kapcsolódó gondolatok és érzések mintegy másolatai az adott személy valamelyik szülő vagy szülőfigurája magatartási formáinak. Amikor valaki ezt teszi, akkor a szülői énállapotban van. Van, amikor a személy visszatér olyan magatartási, érzés- és gondolkodásformákhoz, amelyeket akkor használt, amikor gyermek volt. Ilyenkor gyermeki én-állapotról beszélünk.

Amikor az énállapot-modellt arra használjuk, hogy a személyiség különböző aspektusait megértsük, akkor úgynevezett strukturális analízist végzünk. Az 1. ábra szerint illusztrált szerkezeti modell tehát bemutatja, hogy mi található az egyes énállapotokban.

2. ábra: Az énállapotok funkcionális modellje



A 2. ábra az énállapotok funkcionális modellje, amely bemutatja a személyiség működésének módszerét. A funkcionális analízis szerint a fenti én-állapotrészek tovább oszthatók pozitív (oké) és negatív (nem oké) viselkedésmódokra. Az alábbiakban bemutatásra kerül, hogy az egyes énállapotokon belüli felosztásokat követően a személyiség hogyan funkcionál.

*Irányító Szülői (Controlling Parent) én-állapot:*

A személyiségfejlődés folyamatában a kisgyermek nap mint nap szembetalálta magát olyan szabályokkal és bírálatokkal, melyekkel a szülei tudtára hozták, hogy mi a helyes és mi a helytelen, hogy mit tehet, és mit nem tehet. Amikor a személy olyan módon viselkedik, amellyel a szüleit vagy szülő-figuráit (óvó néni; a kedvenc tanító néni; nagyszülők stb.) ebben a szerepükben másolja, Irányító-Szabályozó Szülői énállapotban van.

- Pozitív Irányító Szülői magatartás: utasítások a másik ember megóvása, megvédése érdekében. Pl.: „Menj el az orvoshoz!”, „Hagyd abba az ivást!”
- Negatív Irányító Szülői magatartás: a másik ember tekintetbe vétele nélküli viselkedés. Pl.: „Magával lehetetlenség együtt dolgozni!”

*Gondoskodó Szülői (Nurturing Parent) én-állapot:*

A személyiségfejlődés folyamatában a kisgyermek a tiltások mellett szembetalálta magát a szülők óvó, féltő és a bajban segítséget nyújtó viselkedésével is. Amikor a személy olyan módon viselkedik, amellyel a szüleit, vagy szülő figuráit ebben a szerepükben másolja, Gondoskodó Szülői énállapotban van. Gondoskodó Szülői énállapotban van tehát az adott személy abban az esetben, amikor a viselkedésével hozzájárul a másik ember védelmének biztosításához úgy, hogy felhívja a figyelmét a veszélyekre, de hagyja, hogy az a saját tapasztalási útját végig járja. Ha mégis bajba kerül, szívesen és tiszta szívvel segít neki,

- Pozitív Gondoskodó Szülői magatartás: olyan viselkedések, melyek őszinte segítőkészségből fakadnak, valamint a viselkedés középpontjában a másik ember támogatása, segítése áll.

Pl.: „Látom, hogy nagyon fáradt vagy. Ha kérsz egy kávé, szívesen hozok!”

A férj kérdésére: „Nem tudod, drágám, hol vannak az inggombjaim?”, a feleség: „Máris hozom drágám! ”

- Negatív Gondoskodó Szülői magatartás: Olyan magatartások, ahol a segítségnyújtás alkalmával figyelmen kívül van hagyva az az ember, akinek a segítség szól. A viselkedés középpontjában a segítő áll.

Pl.: „Itt egy kávé, azonnal idd meg! Nem bírom már nézni, mennyire fáradt vagy!”

„Nem tudod, drágám, hol vannak az inggombjaim?”

„Jaj, itt vannak, csak haladj már!”

*Felnőtt (Adult) én-állapot:*

Minden olyan magatartási formát ide sorolunk, amely az itt-és most szituációhoz kötött, az arra való reagálást jelenti úgy, hogy az adott személy a rendelkezésre álló erőforrásokat felhasználja. A tárgyilagos és objektív viselkedésmódokat Felnőtt én-állapothoz kötjük.

Pl.: „Nem tudod, drágám, hol vannak az ing gombjaim?”

„De igen, a középső fiókban.”

A Felnőtt funkcionális modellt nem osztjuk több részre.

### *Alkalmazkodó Gyermeki (Adaptive Child) én-állapot:*

A személyiségfejlődés folyamatában a kisgyermek nap mint nap meg akart felelni a szülei által felállított szabályoknak, megtanult alkalmazkodni, hogy szeressék és elfogadják. Amikor a személyiség olyan módon viselkedik, érez és gondolkodik, mint amikor gyermekként alkalmazkodott a vele szemben támasztott elvárásokhoz, mintegy újra élve mindazt, amit már kisgyermekkorában átélt, Alkalmazkodó Gyermeki énállapotban van. Ugyanebben az énállapotban van a személy akkor is, amikor az elvárásoknak való megfelelés helyett fellázadt kisgyermekkori viselkedését, érzéseit és gondolatait éli újra felnőttként, amikor felnőtt életében lázad a kisgyermekkori módon.

- Pozitív Alkalmazkodó Gyermeki magatartás: amikor a viselkedést, mely az Alkalmazkodó Gyermeki énállapotból származik, produktivitás jellemzi.
- Negatív Alkalmazkodó Gyermeki magatartás: amikor a személy olyan gyermekkori magatartásmintákat játszik újra, amelyek már nem felelnek meg a felnőttkori élethelyzetének.

### *Szabad Gyermeki (Free Child) énállapot:*

A kisgyermekkori alkalmazkodások és lázadások mellett előfordult, hogy cenzúrázatlan módon, egyszerűen csak azt tette a gyermek, amit ő maga tenni akart. Saját kedvére cselekedett, ha boldog volt, kacagott, ha szomorú volt, sírt. Ha dühös volt, esetleg nekirontott annak, aki kiváltotta dühét. Szabad Gyermeki énállapotban van valaki, amikor felnőtt korában a fentiek szerint viselkedik, újraélve a saját maga számára szerzett önfeledt örömeit.

- Pozitív Szabad Gyermeki én-állapot: olyan, a gyermekkorból származó magatartásforma, amely a felnőtt élethelyzetben produktív.
- Negatív Szabad Gyermeki én-állapot: olyan, a gyermekkorból származó magatartásforma, amely a felnőtt élethelyzetben veszélyes.

Pl.: Ha egy adott személy gyermekkorában azt tanulta, hogy az édesapja véleményével szemben nem lehet ellenérveket felhozni, felnőttkorában egy főnök-beosztott kapcsolatban, ha a főnöke számon kéri, vagy véleményt nyilvánít, leblokkol, és ugyanazt érzi, mint valamikor, amikor gyermekként élt át hasonló helyzetet édesapja előtt ülve.

### ***Tranzakciók***

Beszéljünk úgy, hogy igazat mondjunk egymásnak – tanítják Eric Berne után a tranzakcióanalitikusok, és ismétlik tanítványaik. A társas érintkezés folyamatában ez a kongruens viselkedésre való törekvést fejezi ki, amely a viselkedés, a gondolatok és az érzelmek összhangját jelenti. Beszéljünk tehát úgy, hogy a szavainkat alátámasszák gesztusaink, mimikánk, testbeszédünk, cselekedetünk, érzelmeink és gondolataink.

A tranzakciók cseréje tehát nemcsak az üzleti életben jelenik meg, hanem az emberek közötti kommunikációban is, ahol az üzenetek, a közlések cseréje folyik. A tranzakcionális inger és a tranzakcionális válasz tehát a társas érintkezés alapegységei. Amikor két ember beszélget, a 2. ábrának megfelelően 5-5 énállapot van jelen, ahol a közlések nyílt és rejtett szintjén Berne szerint társadalmi és pszichológiai üzeneteket közölnek egymással.

### ***Sztrók (stroke)***

A TA kiemelten fontos szükségletként kezeli a sztrókéhséget, amelynek kielégítése feltétele a lelki egészségnek. Eric Berne a sztrókon egységnyi elismerést értett. Szükségünk van a sztrókokra, és depriválnak érezzük magunkat, ha nem kapjuk meg azokat. Eric Berne Spitz árván maradt gyermekek viselkedésének megfigyelési tapasztalataiból indult ki, és arra a következtetésre jutott, hogy az elismerés – legyen az simogatás, érintés, verbális vagy nonverbális – feltétele a személyiség egészséges fejlődésének. Kimutatta, hogy az agytörzs retikuláris aktiváló rendszerének az ingere a sztrók, és ha ezen ingerből nem kapja meg az adott személy a neki megfelelő mennyiséget, elindul a sorvadás folyamata, amely akár irreverzibilis pszichés, és szomatikus megbetegedésekhez is vezethet. Szükségünk van tehát az elismerésre, mely szükséglet mértéke minden embernél más és más.

### ***A sztrókok fajtái:***

Verbális: „Milyen jól nézel ki ma reggel!”

Nem verbális: Az öröm, a boldogság megjelenése arcomon, amikor egy nekem kedves személlyel találkozok az utcán.

Pozitív: „Nagyszerű a könyv, amit írtál!”

Negatív: „Most ez a frizura igazán nem áll jól neked!”

Feltételhez kötött: „Imádlak drágám, ha leviszed a szemetet!”

Feltétel nélküli: „Nagyon szeretlek, olyannak amilyen vagy!”



### ***Időstrukturálás***

Amikor az emberek olyan helyzetben találkoznak egymással, amikor nincs napirend, nincs egy megadott időstruktúra, struktúraéhségük kielégítésére együttes időtöltésbe kezdenek. Eric Berne hatféle módját különböztette és nevezte meg az időstrukturálásnak:

- *Visszavonulás*: amikor az egyén nem lép tranzakcióba másokkal (csak testben, de lélekben nincs jelen);
- *Rítusok*: amikor a résztvevők előre jól bejáratott sztrókokat cserélnek egymással („Hello, hogy van?”; „Szép időnk van ma!”; „Milyen jól nézel ki!”);
- *Időtöltés*: amikor az emberek fél-rituális keretek között egyszerű tranzakciókat váltanak („Hogy mit nem találnak ki a TV-ben, ez a kukkolás!”);
- *Aktivitások*: amikor az emberek arra törekednek, hogy valódi célok érdekében cselekedjenek, és ne csak beszéljenek a cselekvésekről („Mit gondol, amíg várakozunk, sétálhatnánk is egyet!”);
- *Játzmák*: erős érzelmekkel kísért, sztrókok intenzív cseréjével, rejtett, elhallgatott motivációk által inspirált érintkezés, amely előre jól látható, szinte forgatókönyvszerű kimenet felé halad. A végén a résztvevők kínosan érzik magukat, és ezért az érzésért a másik embert okolják.
- *Intimitás*: amikor teljesen nyíltan, őszintén fordul az egyén a másik felé azért, hogy közvetlenül adjon és kapjon sztrókokat. Önmagukat adják, kérik, amire szükségük van, és visszautasítják, ami kellemetlen számukra.

### ***Életpozíciók***

Berne véleménye szerint a kisgyermek sorskönyve (ld. alább) kialakításának korai szakaszában már rendelkezik bizonyos meggyőződéssekkel önmagáról és a körülötte lévő emberekről. Ezek a meggyőződések valószínűleg vele maradnak élete hátralévő részében, és a következőképpen foglalhatók össze:

- Én oké vagyok.
- Nem vagyok oké.
- Te oké vagy.
- Nem vagy oké.

A meggyőződések minden lehetséges kombinációját összevetve a következő négy megállapítást kapjuk magunkról és másokról:

- Én oké vagyok és te is oké vagy.

- Én nem vagyok oké, te oké vagy.
- Én oké vagyok, te nem vagy oké.
- Én nem vagyok oké, te nem vagy oké.

A fenti négy helyzetet életpozíciónak nevezzük. Ezek azokat a fundamentális helyzeteket jelentik, amelyeket egy egyén magáévá tesz az esszenciális értékekkel kapcsolatosan. Az életpozíció jelentése több, minthogy egyszerűen véleménye van a maga és a mások viselkedéséről.

Ha egyszer a gyermek magáévá tette ezen pozíciók egyikét, nagyon valószínű, hogy a sorskönyve többi részét úgy építi fel, hogy illeszkedjék életpozícióihoz. Berne azt írta: „Minden játszma, sorskönyv és végzet e négy alapvető pozíció egyikén alapszik.”

A pozíciók kora gyermekkorban, három- és hétéves kor között alakulnak ki. Úgy definiálhatók, mint az ember alapvető hiedelme önmagáról és másokról, amelyek magatartásának mozgatórugói és igazolják döntéseit.

Claude Steiner kezdeményezte, hogy az elismerés és a struktúraéhség mellett a pozícióéhség is kapjon helyet az elsődleges humán szükségletek között, mint az ember vágya arra, hogy legyen egy hely, ahol elfogadják olyannak, amilyen, szeretik, igényt tartanak a közreműködésére, beleszólhat az eseményekbe, és ettől magát elfogadhatónak, szerethetőnek és hatékonnak éli meg. Erik H. Erikson nyomán Steiner is az alapbiztonságot tekinti a pszichikus fejlődés kiindulópontjának. Az ő megfogalmazásában ez a harmónia az egyén és környezete között jellemzi megszületésünket követően a mesebeli hercegeket és hercegnőket.

### ***Játszmák***

„Minden játszma alapvetően tisztességtelen, kimenetele pedig nem csupán izgalmas, hanem drámai jellegű” – fogalmazott Berne. Annak magyarázatát, hogy az emberek újra és újra mégis megismétlik játszmáikat, valamiféle pszichológiai nyereségben kell keresni. A játszma a TA-ban a működési zavarokkal, konfliktusokkal terhes emberi kapcsolatok elemzésére alkalmazott fogalom.

### ***Sorskönyv***

A TA központi fogalma, amelyet Berne így határozott meg: „Egy, a gyermekkorban készített, a szülők által megerősített és a későbbi események által igazolt életterv, amely egy választott alternatívára összpontosul.” A személy életútjának alakulásában a sorskönyvnek (szkript), komplex

és meghatározó jelentőséget tulajdonít. A sorskönyv részletes leírását csak Berne halála után, az 1970-ben posztumusz megjelent munkájában, a Sorskönyvben (eredeti címe: What do you say after you say hello?, vagyis: Mit mondasz a hello után?) olvashatjuk. Alapkérdései: Hogyan dolgozzunk a sorskönyvvel? Hogyan uralja a sorskönyv az emberek életét? Miként változtathat az ember a sorskönyvén?

Eric Berne Claude Steiner fejlesztéseire épített a sorskönyv problémakörének elemzésekor. Claude Steiner Berne közvetlen munkatársa volt, aki Eric Berne halála után elsőként vállalkozott a téma folytatására.

A sorskönyv a TA legdinamikusabban fejlődő fogalma. A félig-meddig tudattalan életervet korán kezdjük írni, nagyon leegyszerűsítve azt is mondhatjuk, hogy gyakorlatilag egy óvodás gyermek tervezi el, hogy a felnőtt hogyan éli le az életét. A sorskönyvet a kisgyermek drámai formában írja, kezdettel, tetőponttal és befejezéssel. A történetnek vannak főhősei és mellékszereplői, elsődleges témája és másodlagos bonyodalmai. A sorskönyv nem egyenlő az életrajzzal, a hangsúly egy belső kényszerítő erőn van, amely az egyént élete során időről időre a végső pszichológiai nyereség elérése felé hajtja. Ezekre a szituációkra alkalmazza a TA azt a kifejezést, hogy az illető „belép a sorskönyvébe”.

A tranzakcióanalízis rövid bemutatásának zárásaként térjünk vissza a TA filozófiájának harmadik pilléréhez, miszerint az emberek saját maguk határozzák meg önnön sorsukat, és ez az elhatározás megváltoztatható. Mary és Robert Goulding terápiás munkájuk során bebizonyították, hogy a felnőttkori változások lehetőségének alapja az, hogy a saját kisgyermekkori döntésünket – ha az idővel más feltételek között tévesnek bizonyul – mindenkinek, aki akarja, hatalmában áll módosítani.

A következő fejezetekben a gyász feldolgozásának támogatását mutatjuk be a TA alkalmazása mellett.

## **Rendezett egész, avagy az egészség**

Albert Camus szerint a filozófia egyetlen egy szerves kérdése az, hogy hogyan készülünk fel a saját halálunkra.

Saját halálunkat általában több szeretett személy elvesztése előzi meg. Még talán távol a halálunk napja, de megrázkódtató élményként szembetalálkozunk azzal a ténnyel, hogy sorba mennek el szeretteink. Fontos megtanulni tehát méltósággal viselni, értékelni és átélni a veszteségeket. Továbbra is élvezni tudni az élet adta örömeit, magunkba építve az előrementek hátrahagyott ajándékait, amelyek lehetnek kézzelfogható tárgyak s olykor-olykor a tükörből saját tekintetünkkel együtt visszanéző villanásnyi hasonlóságok ahhoz, akit szerettünk, és már nem találkozhatunk soha többet vele a fizikai valóságban.

Saját halálunk előtt bőven megadatik a gyakorló terep, meghalni sokszor és kicsit, apránként veszítve értékeinkből és újakat kapva ahhoz, hogy ismételten átélhessük az idő gyógyító hatását és a változás csodáját. Minden pillanatban elvesztünk valamit, de minden pillanatban kapunk is valamit. A gyász folyamatosan jelen van az életünkben. Megtanulunk elengedni, elválni, megsiratni, és újra kötődni. Legyen az egy munkahely, egy státusz, egy sima arc, ami kicsit ráncosabbá vált, legyen egy kedves gyűrű, egy gyermekkori emlék, vagy a nagy diófás családi ház, mely már szinte eggyé vált velünk. Egy kedves idős református lelkész barátom mondta az idősek otthonában veszekedő, még nála is idősebb asszonyoknak, amikor tőle várták az igazságszolgáltatást: „A szeretetet pedig csinálni kell. Minden nap, minden pillanatban.” A gyászmunkát is csinálni kell, minden nap, minden pillanatban. Miért? Hogy rendezett egészek lehessünk.

Kunt Ernőtől, kedves tanáromtól hallottam egyik előadásában a következőket: „Ahhoz, hogy tisztességgel tudjunk meghalni, tisztességgel is kell élnünk. Ember, légy tudatában, hogy halandó vagy, és bármikor meghalhatsz. Mindenkor rendezett egész legyél!” Maradva a camus-i gondolatnál: ahhoz tehát, hogy az ember fel tudjon készülni saját halálára, szüksége van mintákra. Hogyan is csinálják mások, hogyan távoznak el a közelállók, és tőlük hogyan vesznek búcsút szeretteik, hogyan tudják hátuk mögött hagyni emléküket, mint egy követ, amelyhez vissza-vissza lehet menni – emlékezni. De nem azért, hogy a kő magához láncoljon, és a gyászoló maga is kővé váljon, hanem azért, hogy az emlékező erőt merítsen, és újult erővel tudja járni saját útját, tudjon menetelni azon előre és előre.

A tranzakcióanalízis filozófiájának fontos pillére, hogy az emberek saját maguk határozzák meg önnön sorsukat, és ez az elhatározás, ha az idő túlhaladja – megváltoztatható. A TA hatékony eszköze a gyász feldolgozásának is, egyrészt azért, mert világos fogalmaival, érthető logikájával hozzásegíti az embereket ahhoz, hogy megértsék a veszteség által a viselkedésükben, gondolkodásukban és érzelmeikben okozott módosulások hátterét. Másrészt gyors és hatásos változásokat eredményez, amelyek elősegítik, hogy a veszteség méltó elszenvetését követően megerősödve visszatérjenek előző működőképes egyensúlyi állapotukhoz.

### **Az életkör és a gátlás**

A gyászoló támogatásánál az elsődleges cél, hogy a kliens ismét rendezett egészként tudjon funkcionálni. Cél, hogy számára megfelelő segítséget nyújtson a terápia egészsége megőrzése érdekében. Az egészség a TA-szemléletű pszichoterápiás gyakorlatban George Kohlrieser alapgondolata szerint, Michele Benoit továbbfejlesztése alapján az életkör-moddellel kerül bemutatásra. Az életkör egy folyamatos körforgás a *kötődés*-, *kapcsolat*-, *elválás*- és *gyász* között. Abban az esetben, ha bizonyos időn belül nem történik meg az elválás, a kliens megreked egy ponton, amit a szerző az életkőről való *leszakadásnak*, vagy másképpen abból való kiszakadásnak tekint. A modell központi gondolata, hogy aki nem tud elválni, az gyászolni sem tud, érzéseinek kifejezése gátlás alá kerül. Ez további gátlások kiindulópontjává válik, amely megakadályozza az újabb kötődések és kapcsolatok kialakulását. Magányosságba zárja a személyt, halmozva a stresszt, melynek következtében idővel megváltozik, eltorzul a személyiség működésmódja. Ez a folyamat újabb, a kliens számára szokatlan és még ismeretlen testi és lelki problémákat okozhat. Fontos tehát a veszteségek által okozott érzelmi egyensúlyvesztés esetén azonnal szakemberhez fordulni, és hozzáfogni a gyázmunkához. Azokban az esetekben, amikor több év után sem sikerül a kliensnek elválni attól, akit elvesztett, kóros, akár visszafordíthatatlan folyamatokat is eredményezhet a segítségkérés elmulasztása.

Az életkör teóriájából kiindulva nézzük meg részletesebben, mi történik akkor, ha valaki elveszít valakit, vagy valamit.

Az alábbiakban a gyászoló kliensek TA megközelítésű támogatásának technikai elemeit ismertetjük. Az információk igény és szükség szerint a terápiás ülések alkalmával a kliensek számára is hozzáférhetőek, lehetőségük van megtanulni és alkalmazni azokat a közvetlen terápiás kapcsolat keretein túl is.

### Az elismerés és a kötődés

Az ember alapvető szüksége a kötődés, és éhezi az elismerést. Létfontosságú számára, hogy érezze: saját létezésének jelentősége van; hogy megértse és meglássa mindazt, amit embertársai jeleznek vissza számára. A szavakból – melyek tartalmazhatnak elismerést vagy kritikát – mindenképpen érzékelhető, hogy mások figyelemre méltatják. Amikor kedvesen a kliens felé fordulunk, és kíváncsiak vagyunk, hogyan érzi magát, elismerjük őt, és létezésének fontosságát jelezzük vissza számára. Nem elég azonban csak a pszichoterápiás órán éreznie az elismerést, szüksége van arra is, hogy a fájdalommal teli időszakban a számára fontos személyektől is megkapja az elismeréseket.

Mit tesz ennek érdekében a terapeuta? Megtaníthatja kliensének, hogy hogyan lehet elismerést kérni és elfogadni, esetleg visszautasítani, ha egy közeledés hamisnak hat, és kellemetlen. A terapeuta megerősítheti kliensét abban, hogy nem jár veszéllyel és nem is szégyellni való, ha elfogadja az elismeréseket, és az sem, ha kéri azokat. A gyász, ahogy telik az idő, embertársainkkal a közös élmény révén összekötő kapocs is válhat, amely újabb kapcsolatokat adhat, nem pótolva ugyan az elvesztettet, de mégis meggyőzhet arról, mennyire fontos társas lényünknek, hogy „nem vagyunk egyedül”.

A legtöbb esetben a kliens fájdalma felszakad, amikor kimondja: „Soha nem fog senki olyan örömmel fogadni, mint *Ő*.” A szeretett személy elvesztésével odalett vagy összetörött az a tükör is, amelyikben szépnek, kedvesnek, szeretetre méltónak – és éppen *úgy* jónak, ahogy van – láthatta magát. Ebben az esetben az Alkalmazkodó Gyermei én-állapot függőségének, kiszolgáltatottságának az újraélését érhetjük tetten, amely az adott helyzetben negatív, nem oké rész, mivel nincs tekintettel a valóságban végbement változásra, és nem problémakezelő erőforrásokat mozgósít, hanem energiaemésztő parazita reakciókat, amelyek konzerválják ezt az állapotot. Ilyenkor meg szoktuk kérdezni: „Ki az az ember még, aki olyannak látja, mint amilyennek *Ő* látta?” Ezzel a kérdéssel erőforrásokat hozhatunk felszínre, hozzásegíthetjük a klienst ahhoz, hogy bekerüljenek a látóterébe más szeretett személyek is.

Claude Steiner pszichoterapeuta fejlesztette tovább Eric Berne-nek az elismeréssel kapcsolatos elgondolásait. Elméletük alapvető emberi szükségletként mutatja be a kisgyermeknek a simogatás, elismerés, dédelgetés iránti igényét, valamint a szülőktől és más tekintélynek számító személyektől

érkező elismeréseknek a felnőttkorig tartó hatását. Az ember felnőtté válva is megőrzi ezt az igényét, szüksége van azokra a jelekre, melyekből kiolvashatja, hogy embertársai elismerik, és létezésének jelentőséget tulajdonítanak. Ezeket az elismeréseket mindannyian folyamatosan keressük. Keressük és megkapjuk, néha szóban, néha gesztusokban, simogatásként, vagy időnként bántás formájában. Szükség van az elismerést szimbolikus formában őrző tárgyakra is, olyanokra, amelyeket akár mindig magunknál hordhatunk, pl.: fényképek, egy kedves ajándék, egy gyűrű, óra, toll stb.

Abban az esetben, ha valakinek nem áll módjában környezetében elismerést kapni, más megoldások szükségesek annak megszerzésére. Megtehetjük, hogy saját magunkat ajándékozzuk meg, és végiggondoljuk, mi az, amivel elégedettek vagyunk, mire lehetünk életünkben büszkék. Idézzük fel a jelenetet, amikor magunkban dolgozunk, nincs senki körülöttünk, és egyszer csak így szólunk (akár hangosan is!): "Na, milyen ügyes vagyok!" A pszichoterápiás ülésen gyakoroltathatjuk a kliensünkkel azt, hogy hogyan is tudja saját magát elismerni, dédelgetni.

Ilyen kérdésekkel biztathatjuk:

T: „*Mi az, ami a leginkább ki tudja kapcsolni?*”

K: „Talán egy meleg, illatos fürdő.”

T: „*Milyen időközönként lenne szüksége egy illatos fürdőre?*”

K: „Szerdánként, akkorra mindig nagyon lemerülök.”

T: „*Akkor minden szerdán vesz egy meleg és illatos fürdőt?*”

K: „Igen.”

T: „*Az időpontot is kitűzte?*”

K: „Igen, este 8 és 9 óra között.”

T: „*Nagyszerű! Mikor fogja elkezdni?*”

K: „A következő szerdán.”

T: „*Gratulálok! Igazán megérdemli ezt a dédelgetést!*”

### **Az elismerés megszerzésének négy módja**

A kliens számára lehetővé tesszük, hogy megismerje az elismerésről szóló elméletet és az elismerés megszerzésének módjait.

#### • *Adakozás*

Önzetlen adakozás nincs! Amikor valakinek adunk valamit, azért tesszük, mert reméljük, hogy valamit kapni fogunk cserébe. Amikor valamit adunk, szeretetet akarunk cserébe. Ez a rejtett módja a szeretet és az elismerés megszerzésének. Gyakran azért adunk, mert az adással elkerülhetővé válik a kérés. Minél többet adunk, annál inkább reménykedünk abban, hogy kapni fogunk. Ezeknek nagyon fontos tudatában lenni. Néha csak adunk, de nem kapunk semmit. Fontos, hogy összhang legyen e folyamatban. Teljesen rendben van, hogy adunk, de nincs rendben, hogy a viszonzatlan adakozásba belefáradjunk.

• *Elfogadni, amit kapunk*

Amikor el tudjuk fogadni azt, amit kapunk, akkor el tudjuk fogadni, hogy szeretnek bennünket. Ha képesek vagyunk elfogadni a szeretetet, az elismerést, az ajándékot, akkor nem fogunk olyat mondani: „Ezt igazán nem kellett volna!”, hanem helyette azt mondhatjuk: „Milyen kedves, nagyon örülök neki!”. Amikor meglátogatnak bennünket, nem azt mondjuk: „Ugyan, miért fáradtatok?”, hanem helyette ezt: „Nagyon örülök, hogy eljöttetek meglátogatni!”. Az önértékelésünk csökkentését tápláló mondatok helyett elfogadhatjuk, hogy olyanok vagyunk, aki számít, akit szeretnek.

Elfogadni nem mindenkinek magától értetődő, mégis elengedhetetlen. Sok szerénységre, szeméremre intő kulturális elvárás nehezíti meg, hogy nyitottan fogadjuk, ha netán dicsérnek bennünket. Amikor az ember el tudja fogadni, amit kap, elismeri saját egyediségét. Megéri a fáradságot – a kliensnek és a terapeutának egyaránt –, hogy dolgozzanak egészen addig, amíg a kliens megérti és elfogadja személyiségének egyszeri és megismételhetetlen egyediségét.

• *Kérni, amit szeretnénk*

Ha a másik embertől kérünk valamit, akkor kérésünk azt is jelzi számára: fontos nekünk, hogy elismerjük azt, hogy képes segítségünkre lenni. Nem csak képes, de feltételezzük, hogy tud és akar is segíteni. A kérés által kimutatjuk a másik emberrel szembeni bizalmunkat is. Ha – mondjuk – szeméremből nem kérünk, vagy csak saját erőnkben bízva, kérés nélkül szeretnénk boldogulni, esetleg elvárjuk, hogy a másik kitalálja, nekünk mire van szükségünk, magunkat egy indokolatlan csalódás felé visszük, a potenciális partnert pedig megfosztjuk attól, hogy megmutathassa, képes értünk önzetlenül cselekedni.

• *Nemet mondani, visszautasítani azt, amit nem akarok*



Szükség van arra, hogy vissza tudjam utasítani a túlzásokat, vagy nemet tudjak mondani arra, amit nem akarok, amire nincs szükségem, amit hiteltelennek érzek. Ha nem tudok nemet mondani, egy idő után a többiek nem fogják magukat kényelmesen érezni, nem fogják idővel tudni, hogy velem szemben hol a határ. Félni fognak, hogy zavarnak, és nem fognak többé kérni, vagy esetleg visszaélnék a helyzettel. Abban az esetben, ha egy szülő nem rendelkezik külön személyes élettel, mindig mindenben rendelkezésre áll gyermekeinek, akkor idővel testileg is, lelkileg is ki lesz szolgáltatva nekik. A nemet mondás által tudjuk megvonni saját határainkat. A határok kijelölése nem jelenti azt, hogy nem szeretjük gyermekeinket, nem támogatjuk őket erőnk és az ő rászorultságuk mértékében, hanem azt jelenti, hogy az ő fontosságuk mellett saját fontosságunkra is tekintettel vagyunk. Nemet mondani a gyermekeinknek azt jelenti, hogy „most már elég”, szükségem van a saját védelmemre is, pl. időre, amit magamra fordítok, pénzre, amit magamra költök. Ezzel számukra is példát mutatunk.

Ha a hozzánk, szakemberekhez forduló kliensek számára érthetővé tudjuk tenni az elismerés megszerzésének e négy módját, hozzásegíthetjük őket ahhoz, hogy képesek legyenek fejleszteni azt a képességüket, amellyel tiszteletet és szeretetet szerezhetnek maguknak. Minél több energiát fognak a fent ismertetett elismerés-szerzési módokba fektetni, annál inkább képesek lesznek saját magukat és másokat elismerni, és annál több kapcsolatot tudnak a jövőben teremteni. A kapcsolatteremtési képesség erősítése hozzájárul a gátlás feloldásához, amely megnehezíthette az elválást és a gyászolás folyamatát.

### **Kapcsolat – kötődés**

Michele Benoit idézi Kohlrieser egyik tanulmányát, melyben nagyon egyszerű, mégis nagyon mély tartalmú gondolat olvasható: mindig, amikor kapcsolatba lépünk valakivel, válás lesz a vége. Benoit fontosnak tartja, hogy amikor kialakítunk egy kapcsolatot, gondoljunk a kapcsolat megszakadására is. Erre a pszichoterápia folyamatában is szükséges ügyelni, amit egyrészt a szerződés, másrészt a terapeuta nyílt kommunikációja biztosít. A kliens számára feltehetjük a kérdést például, ha házastársát veszítette el: „Gondolt-e arra, amikor kialakította a kapcsolatot, hogy egyszer véget ér?” „Mit gondolt akkor, hogyan fog megszakadni a kapcsolatuk?” „Mit mondana Ő, hogy vélekedne mindarról, ami történt?” Ezek és az ezekhez hasonló kérdések hozzásegítik a klienst ahhoz, hogy belehelyezkedjen az eltávozott helyzetébe, és a kapcsolat megszakadását az ő szempontjából is elemezze, megélje, hogy fordítva is történhetett volna. Ezekre a kérdésekre a kliensek leginkább Felnőtt én-állapotból válaszolnak.

Az életkör nem egyéb, mint a kapcsolataink folyamatos körforgása. Körforgás, amely szükséges az egészség megőrzéséhez, mert nem nélkülözhetjük, hogy tartozzunk valakihez, kötődjünk egymáshoz, szükségünk van arra, hogy társaink legyenek.

A mindennap rendezett egészként való éléséhez hozzátartozik a megszakadt kapcsolat után az attól való elválás, a kapcsolat meggyászolása, új kötődés kialakítása, és új kapcsolat létrejötte. Nem arról van szó, hogy egy elvesztett szülő, gyerek, élettárs, jó barát pótolható, vagy el kellene őt felejtetni. Sokkal inkább arról, hogy tudunk tudatosan törekedni arra, nehogy kiszakadjunk emberi közegünkből, hogy legyenek körülöttünk ismerősök, barátok, ne keseredjünk meg végleg, bármekkora is a veszteségünk. Abban az esetben, ha az életkörben a körforgás elakad, és a veszteséget elszenvedett személy nem tud a következő állomásig eljutni, ún. szakadás történik. Ha az életkörben ez a szakadás előáll, a viselkedésben, az érzésekben és a gondolkodásban is a gátlás problémájával találjuk magunkat szemben.

## Kötődés

Gyász

Kapcsolat

## Elválás

### *Leszakadás*

*Passzív viselkedések:*

1. Semmit nem csinálni
2. Túlalkalmazkodás
3. Túlfűtöttség
4. Agresszió

## KÉNYYSZER

/erőszak/

Öngyilkosság

Drog, gyógyszer

Lelki betegség

Testi megbetegedés

### **Elválás: a veszteség átélése vagy leszakadás**

Az életkörben az első fázis a kötődés (a csecsemő anya nélkül életképtelen), társas létünk későbbi formája a kölcsönös elfogadó érzelmekre, és nem az életben maradás biológiai szükségletére épülő kapcsolat. Ezt ilyen-olyan okból természetesen követi az elválás, amely minden esetben – legyen akár a társ halála okán végleges, akár a mi kezdeményezésünkre csak ideiglenes szakítás – veszteségekkel jár. Az alábbiakban ez utóbbiak lehetséges fajtáit vesszük számba.

- *A kapcsolatok megszűnése következtében átélt veszteségek*

Többen átélték, de talán nem megélték a számukra drága személy elvesztését, vagy azokét, akiket nagyon szerettek; talán elmentek, talán meghaltak, vagy talán elvesztették a szeretetüket. A szeretett tárgy, a szülő elvesztése igen jelentős, mert ezzel sokszor a feltétel nélküli elismerés forrását veszítjük el. Ezt követően nem kapjuk meg többé a számunkra megszokott módon és formában a szükséges mennyiségű simogatásokat.

- *A személyi fejlődéshez kötött veszteségek*

Amikor gyermekek voltunk, elvesztettük az anyai emlőt, a fogainkat, gyermekágyunkat, majd új fogaink nőttek, megöszültünk, elvesztette bőrünk a feszségét. Így éljük át egyik veszteséget a másik után, és egyik sikert a másik után. A fejlődéshez kötött első veszteség, az anyai emlő elvesztése a legfájdalmasabb, hiszen ez az alap biztonság elvesztését is jelenti egyben. Nagyon sok energiát fordítunk az életünkben arra, hogy ismét megtaláljuk az elveszett Paradicsomot.

- *Az életkorváltozáshoz kötött veszteségek*

Ide soroljuk a szülők megöregedése kapcsán és a gyermekek felnövekedése során átélt veszteségeket. A személyi fejlődéshez és az életkor-változásokhoz kötött veszteségek igen jelentősek az ember számára, mert csak igen kis mértékben befolyásolhatók.

- *Az önbecsüléshez és az énképhez kötött veszteségek*

Egy műtét átélése, egy testrész elvesztése, a munkanélküliségből fakadó egzisztenciariomlás tartozik az önbecsüléshez és az énképhez kötött veszteségek sorába.

- *Elveszett tárgyakhoz és eszmei értékekhez kötött veszteségek*

Lehet egy tárgy, lehet egy ház, egy környezet, egy állat. Csalódhatunk példaképekben és egykor hitt eszmékben. A tárgyak emlék- és érzelemhordozó tulajdonsága miatt a hozzájuk való korábbi érzelmi kötődéstől függően, változó módon és mértékben jelentenek veszteséget az ember számára.

Benoit azokat az eseteket, amikor az ember veszteségeit követően elakad, nem tud tovább lépni, úgy tekinti, hogy az illető megszakítja saját természetes életkörét. Aki ezt teszi, egy új, nem természetes és nem szükségszerű helyzetbe, az ún. leszakadás állapotába jut.

Abban az esetben, ha meghal valakinek az édesapja, akit nagyon szeretett, távol kerül tőle, de a fizikai távollét nem jelenti egyben a kapcsolat automatikus megszakadását. Minden ember a kultúrája, érzékenysége és hite szerint alakítja ki a kapcsolat megőrzésének az eltávozás utáni további formáját. „Én mindennap beszámolok Apukámnak arról, hogy mi történt. Ez megnyugtat. Ilyenkor érzem is a jelenlétét. Szükségem van arra, hogy tudja mindig, mi történik velünk” – számolt be a saját megoldásáról egy nő kliensünk.

Volt olyan kliensünk, aki elmondta, hogy a szeretett lény, ikertestvére elvesztéséről kapott hír pillanatában látszólag higgadtan fogadta azt, nyugodtan eltűrte a történeteket. Azután derült csak ki, hogy ez nem a valóságos viszonya az eseményhez. Inkább az volt jellemző, hogy nem volt ereje uralkodni a helyzeten. Nem tudott elmenni a temetésre sem, ehelyett buzgón főzte az ebédet. Ez utóbbi inadekvát reakciót nevezzük leszakadásnak. A leszakadás a TA nyelvén nem más, mint a félreismerés. Félreismerni azt jelenti, hogy gondolatban a személy tesz egy megállapítást. E megállapítást úgy tudjuk tetten érni, ha megfigyeljük a személy beszédét és cselekedetét. Passzív magatartásnak nevezzük azokat a magatartás-típusokat, amelyek alapján biztosak lehetünk abban, hogy az adott személy félreismer. A valódi érzések, valamint felelős döntések és viselkedés tagadására, elkerülésére szolgáló négy passzív magatartás tehát a következő: semmit nem tevés, túlalkalmazkodás, zaklatottság- túlfűtöttség, tehetetlenség vagy erőszak.

A passzivitás egy egészségtelen függőség, az ún. szimbiózis kiprovokálására vagy visszaállítására irányul, amelyben a problémák megoldása helyett az eredeti tehetetlenség igazolást nyer, és ismételten megszilárdul. Jacqui és Aaron Schiff a passzivitást úgy definiálták, hogy „nem csinálják az emberek a dolgokat, vagy nem csinálják azokat hatékonyan.” Az alábbiakban ezeket a veszteséget átélt és a leszakadás stádiumában lévő gyászoló kliensek eseteivel illusztrálva mutatjuk be.

### **A passzív viselkedés négy formája**

- *Semmit nem tevés*

A kliens nem mozdul a halálhírré, nem reagál semmit. Minden energiáját a tagadásra fordítja. Fel sem merül benne, hogy cselekedhetne. Várja, hogy mások oldják meg helyette a gondjait. Pl.: A gyászoló lány, aki több éven keresztül haldoklók és családjaik számára nyújtott hatékony segítséget, nem tudja, mi a teendő édesanyja halálakor. Leül, gondolkodik. Telnek az órák. Nem hívja az

orvost, nem készíti ki a ruhákat. Nem szól a temetkezési vállalkozónak. Várakozás közben halmozza a stresszt. Cselekedni a rokonok és ismerősök cselekszenek helyette.

#### • *Túlalkalmazkodás*

A veszteség következtében leblokkoló kliens nemcsak elfogadja a helyzetet, és azt mondja: „Hát sajnos, ez megtörtént”, hanem ennél jóval többet fog mondani: „Igen ez helyes, így kellett történnie, az a normális, hogy nagyon fájjon a veszteség. Ebből derül ki, mennyire szerettem őt”. Így meg sem próbálja, hogy a lelki seb behegedjen. A passzivitás és a túlalkalmazkodás következménye nemcsak az, hogy tudja, hogy fáj, hanem az is, hogy a fájdalomban marad, és szinte vezeklésre ítélve magát, nem is kíván változtatni rajta. A túlalkalmazkodást a gondolkodás hiánya jellemzi. Sok esetben végeznek karitatív tevékenységet azok a kliensek, akik a passzív viselkedésnek ezt a formáját választották. Szolgálatkészek és adakozók, amely cselekedetüket a társadalom pozitívan ítéli meg. A passzív viselkedések közül a túlalkalmazkodás káros, önveszélyes hatásait a legnehezebb felismerni.

#### • *Zaklatottság, túlfűtöttség*

A gyászoló sokat tesz-vesz céltalanul, rengeteg energiát fejt ki, de mindennek semmi köze a problémája megoldásához, lelki sebének kezeléséhez, a továbblépéshez. Amikor valaki a leszakadás állapotában van, előfordul, hogy naponta 12-14 órán át a tévét nézi, vagy látástól vakulásig rengeteget dolgozik, vagy literszámra issza a kávé, egyik cigarettáról a másikra gyújt. Minden energiáját a fenyegető érzés féken tartására fordítja. Gondolkodása zavart. Ez a fajta túlfűtöttség önrontó, amely a személyt kilátástalanul benne tarja a problémában.

#### • *Tehetetlenség, erőszak*

A személy rejtett formában másokat kényszerít arra, hogy a problémáját megoldják. Vagy eltúlozza, vagy bagatellizálja a dolgok jelentőségét. Néha dühöngve, akár betegség vagy testi tünetek árán is tudtára kívánja hozni környezetének, hogy képtelen felelősséget vállalni magáért, saját cselekedeteiért, és mások segítségére szorul. Esetenként ez cselekvésképtelenséget is jelenthet: nem vesz fel meleg holmit, hagyja, hogy megfázzon, mert úgysem tud ellene semmit tenni. Ez az állapot annyira szélsőséges formát ölthet, hogy a veszteséget átélt ember kocsiba ül, száguldozik, és balesetet szenved. Előfordul, hogy fájdalmában depresszióssá válik. Ezt a passzív viselkedési formát a helyes cselekvési minták hiánya, a magával és a másokkal szembeni erőszak jellemzi. Megtörtént nem egyszer, hogy amikor egy házaspár egyik tagja meghalt, a másik hónapokon belül

képes volt ugyanazt a betegséget „kifejleszteni” magában, s olykor a kór őt is elvitte. Ez az a tehetetlenség, amikor a veszteséget átélő személy képtelen kezelni a gyászt, és önmaga ellen fordul.

Az embereknek általában van rájuk fokozottan jellemző passzív magatartási formája, amihez stresszt okozó helyzetekben fordulnak. Vannak, akik a semmit nem tevés állapotával reagálnak, mások viszont betegek, ismét mások nyugtalanok lesznek – mindenki az egyénisége szerint.

Hogyan lehet a passzivitással válaszoló klienst támogatni, segíteni? Azzal, hogy aktivitásra bírjuk őt, amely csak akkor lehetséges, ha nem fogadjuk el, amikor a tehetetlenség, önsajnálattal révén szimbiotikus kapcsolatba csábítanak bennünket, leszereljük, ha játszmába hívó „csalikat” észlelünk, minden együttérzésünk mellett sem válunk Megmentőkké, és nem fogadjuk el – a rendre önmaguk és a helyzet félreismerésén, eltorzításán alapuló – magyarázataikat.

Jacqui Schiff saját – gyógyító – tapasztalataiból szűrte le az alábbi kezelési lehetőségeket:

- *A semmittevés* esetében megkérdezhetjük a személyt, hogy ő mit akar; ha szükséges, ezt a kérdést többször, türelmesen meg lehet ismételni.
- *A túlalkalmazkodó* személyt szembesíteni lehet saját erőforrásaival: tud gondolkodni, dönteni, és tud cselekedni, lehetnek saját céljai. Paradox hatásként teljesíthetetlen és nevetséges kérdéseket is lehet a klienshez intézni, melyek kibillenthetik a szimbiózisból és mozgósíthatják a Felnőtt én-állapotát.
- *A zaklatott* személy nyugalma helyreállítható megfelelő Gondoskodó Szülői simogatásokkal, fizikai érintéssel, elismerésekkel, un sztrókokkal, vagy bátorításokkal, engedélyekkel. Ezekkel megelőzhető a robbanás. A gondolkodás is fokozatosan helyreáll, amint Gyermekijének szükségleteit – a terapeuta után - saját Szülői én-állapota veszi gondozásba.
- *Az energiák erőszakos kisülésének* pillanatában a személy nem hozzáférhető, de ha elmúlik a vihar, a Gyermeki én-állapot elérhető különböző simogatásokkal, sztrókokkal, és a Felnőtt is képes a történetekkel kapcsolatos információkat befogadni, amely feltétel a kliens felelősségérzetének felkeltéséhez.

### **Gyász - a veszteségek feldolgozásának megkerülhetetlen szakasza**

Amikor egy személy *leszakad* az életkör természetes körforgásáról – mint már említettük – nem feltétlenül jut el a gyászolás szakaszába. A veszteség átélését követően egyesek, mint láttuk, a munkába ölik magukat, s valójában nincsenek kapcsolatban sem magukkal, sem másokkal. Vannak

olyanok, akik fájdalmat okoznak maguknak, illetve végül öngyilkossági kísérletet tesznek, mert kapcsolatok létesítése szempontjából a veszteségüket végzetesnek és pótolhatatlannak hiszik – akár azért, mert nem sikerült segítséget kérni, akár azért, mert nem tudták elfogadni, hogy segítséget kapjanak. Mindezt azért teszik, mert nem tanulták meg, vagy nem kapták meg a felhatalmazást, engedélyt ahhoz, hogy ne így cselekedjenek és gondolkodjanak.

Ha a kliensünk segítségünkkel továbbjut az életkörben, elkezdődhet az „egészséges” gyász, melynek minden fázisában természetesen újra és újra feléled a fájdalom. Olyan alkalmakkor, amikor a személy évfordulókat él meg, vagy egyszerűen csak ismerős helyeken megy át, a másik kedvenc ételeit fogyasztja, együtt élvezett dallamokat hall, emléktárgyakat lát, felelevenedik a veszteség, és ismét szomorúságot él át. Az első időkben ez a fájdalom és szomorúság nagyon erős, de a múló idő mind jobban és jobban enyhíti a fájdalmat. A gyász emocionális szakaszainak átéléséhez az esetek többségében nincs szükség szakszerű támaszra. Akik számára viszont az érzelmek kifejezése korábban tiltott volt, az önfegyelem ismervének számított, hogy érzelmeiket képesek leplezni, eltitkolni, rosszabb esetben maguk előtt is tagadni, azoknak fontos, hogy kapjanak külső segítséget, engedélyt ahhoz, hogy átéljék a gyógyuláshoz elengedhetetlen érzelmeket.

Egy szemléltetés erejéig alkalmazom Michele Benoit leírását a folyamatról, amit így nevezett: belső irányító (gyeplő-) gyakorlat. E gyakorlat dialógust jelent a tudatalattink egy részével. Egy személynek jelentős szorongásfeltörése volt, mivel újra látni vélte édesanyját, aki nemrég hunyt el. Szabadjára engedte érzéseinek kifejeződését, amely ekkor – szemben a korábbiakkal – végre arányos volt a veszteséggel, amit átélt. Ezzel valami nagyon fontos dolog történt: a kliens az egyik pillanatról a másikra jutott át azon a dermedt fázison, mely korábban fogva tartotta. Az ehhez hasonló érzelmviharok tehát a lelki sebek gyógyulásának ugrásszerű javulásához vezethetnek. Mindez megtörténhet akkor is, ha valaki nem veszi igénybe a szakember által nyújtott szolgáltatásokat. Van, aki kisírja fájdalmát, és a sírás által megkönnyebbül. Ismét máshoz valaki kedvesen szól, és ezáltal egy pillanat alatt enyhülés lép fel, támaszra lel. Terápiás kapcsolatban a terapeuta egyik feladata az ilyen emocionális átélések elősegítése.

A gyász folyamatában nem kívánatos spórolni az érzelmekkel, és takarékra állítani a feltörő érzéshullámokat, nem szerencsés átugrani ezeken. Ahhoz, hogy valaki újra tudja teremteni kötődéseit és kapcsolatait, a gyász teljes folyamatának le kell zajlania. Fontos tudatosítani a kliensekkel, hogy a gyászolás nem egyenlő az elfelejtéssel. Gyakran a gyász és a felejtés



összekavarodik a kliensek fejében. Amikor gyászol a kliens, idővel hagyja elmúlni a fájdalmat, esetleg hagyja, hogy egy másik kötelék megerősödhessen, elvben kinyílik és kitarja a karját új kapcsolatok és újabb elismerések előtt. A szakember felelőssége a nyitásra felkészítenie a klienst, olykor egészen direkt formában, érhetően, akár többször elismételve, majd őt is kérve az ismételésre.

A fájdalmat rendszerint követő düh fázisában, amikor ha büntudatosan is, de valahol mélyen haragszunk arra, aki elhagyott minket, szükséges segítséget nyújtani a gyászolónak ahhoz, hogy felismerje és szembesüljön azzal, hogy elsősorban önmaga miatt dühös a másikkra. Azért, mert itt maradt árván, azért mert csalódott, mivel mindezidáig azt gondolta, hogy a szerződés arról szól, hogy a másik örökre vele lesz. Pl. gyermek maradhat, és az Édesanyja mindig mellette lesz, de most mégis elhagyta őt. Mindezt alátámasztotta, amikor az egyik kliensem azt mondta 83 éves édesanyja halálakor, a legnagyobb csalódással az arcán: „De azt mondta Anyukám, hogy még nem halnak meg! És én elhittem!”

Amikor valaki gyászol, általában egy év után csökken, enyhül a fájdalom. Gyászoló klienseink az elő három hónapban vannak leginkább veszélyeztetett helyzetben. Ekkor a leggyöngébb testi és lelki immunrendszerük védekező ereje. Egy év után már lábadozó időszakba lépnek, ami nem azt jelenti, hogy másként tekintenek veszteségükre, mint egy évvel ezelőtt, hanem azt, hogy megengedik magunknak a maró fájdalom eltávolodását. Ez a természetes önvédelem egyik módja is egyben. Vannak olyan országok, ahol az a hagyomány, hogy ha valaki gyászol, nem megy el más temetésére, mert egy gyász elegendő. Ez a szokás a gyászoló személy védelmét szolgálja.

### **Gyászolók sorskönyvi üzeneteinek oldása**

A tranzakcióanalitikus pszichoterápiában a kliens a gyermekkori tiltásokkal, az életét megnehezítő korai döntéseivel, megmerevedett reakciós sémáival, érzelmi manővereivel szemben felszabadító Engedélyeket kap, s ezek hozzájárulnak ahhoz, hogy túljusson az életkörben való továbblépést akadályozó leblokkolásokon az egészsége megőrzéséhez, és új kapcsolatok létesítéséhez.

Melyek vajon azok a kisgyermekkorban kapott parancsok, melyek a felnőtt korban is meghatározzák, hogy hogyan cselekedjen, hogyan reagáljon valaki a veszteségek átélésekor, hogyan kezelje saját lelki sebeit? Ugyanakkor milyen eljárások segítik hozzá, hogy képes legyen a gyászra, a személyére és a kapcsolatára egyaránt, és miképpen érhető el, hogy ezt követően új kapcsolatokat létesítsen?

Eric Berne a maga sorskönyv-elméletében azt vallotta, hogy a szkript, a sorskönyv egy kora gyermekkori tapasztalatokon és döntéseken nyugvó forgatókönyv, amely beteljesülésre tör, és ennyiben keményen meghatározza az egyén életét, viselkedését, hiedelmeit önmagáról és másokról, a módot, ahogy érzéseivel bánik. A TA elméletének és gyakorlatának fejlődési folyamatában valamivel később került kidolgozásra Bob és Mary Goulding terapeuta házaspár által az ún. újrادöntési terápia, melynek lényege, hogy a sorskönyvi parancsok, a korai döntések idővel újrafogalmazhatók, ha az ember – mivel nagy szüksége van rá – akarja.

Bob és Mary Goulding terápiás gyakorlatuk során a korai negatív döntések alapjaként 12 olyan témát találtak, amelyek újra és újra mint a problémák kezelését akadályozó mozzanatok bukkantak fel klienseik életében. Az alábbiakban felsorolom a 12 parancsot, továbbá kiegészítem a klasszikus sort azzal a két paranccsal, amelyekről 1998-ban Mary Gouldinggal való személyes találkozásomkor szereztem tudomást. A gyász nagyon kritikus és érzékeny periódus az emberek életében, s ennél fogva alkalmas lehet új – a régi korlátok alól felszabadító – döntések megfogalmazására is. Ezt a terapeuta mindenekelőtt az erre szóló, a szülői tilalmakat leváltó Engedélyek megadásával támogathatja.

A gyász feldolgozásának támogatásakor a segítő szakember használja az engedélyeket, melyek segítségével a kliensek képessé válnak az élethelyzetük adta erőforrásokat felhasználva befejezni a gyászolás folyamatát, elengedni a veszteség által átélt fájdalmat, és új kötődéseket, kapcsolatokat építeni. A terapeutától kapott Engedély nem több, mint erős inspiráció, valójában a személy saját Gondoskodó Szülői énje reflektál elemi Gyermeki igényeire, szükségleteire, melyeket felismerve, azonosítva a Felnőtt én a kielégítésük érdekében elengedi a régi nem célravezető, korlátozó megoldásokat és újat keres. Ha talál, mellette dönt annak érdekében, hogy új módon tudjon viselkedni és érezni. A terapeuta mintegy tanúja a kliens saját magával szemben vállalt elkötelezettségének.

Minden parancshoz tehát megfelelő engedély tartozik. A sorskönyvi parancsok minden esetben a „ne” szócskával kezdődnek, az engedélyek pedig „oké, ha...” szavakkal, ami nem azt jelenti, hogy az engedély felszólítás lenne valamely cselekedetre, hanem választási lehetőséget biztosít az üzenet vevőjének ahhoz, hogy csinál-e valamit, vagy nem. Választási lehetőséget ad tehát ahhoz is, hogy megmarad-e a viselkedése a gyermekkori döntés által vezérelve, vagy új döntést hoz.

### Gátló parancsok és engedélyek

Gátló parancsok	Engedélyek
Ne létezz!	Te nagyon fontos vagy, örömet jelent, hogy itt vagy.
Ne légy önmagad!	Megengedheted magadnak, hogy önmagadat adod.
Ne légy közel!	Engedheted, hogy megközelítsenek, ez sem számodra, sem mások számára nem veszélyes! Teljesen rendben van, ha másokhoz közel kerülsz, és egyaránt átélisz örömet és bánatot is.
Ne érezz! (Ne fejezd ki érzéseidet!)	Érezheted az érzéseidet, sem neked, sem mások számára nem jelentenek veszélyt, ha átéled az érzéseidet.
Ne légy gyerek!	Átéldheted te is a gyermeki gondtalanságot!
Ne csináld! (Ne tégy semmit!)	Teheted, csinálhatod azt, amit te szeretnél. Nem fogsz ezzel kárt okozni sem magadnak, sem másoknak.
Ne légy egészséges!	Te egészséges lehetnél, testben és lélekben is. Ahhoz, hogy kedveljenek, nem szükséges, hogy beteg légy.
Ne gondolkozz!	Képes vagy uralni a gondolataidat, ha elkezded gondolkodni, ugyanúgy fognak szeretni azok, akik most szeretnek.
Ne légy fontos!	Teljesen rendben van, hogy fontos vagy mások számára, és hogy fontos vagy a magad számára.
Ne tartozz sehová!	Jogod van kapcsolatokat létesíteni, teljesen rendben van, hogy valahová tartozz és hozzád is tartozzanak.
Ne nőj fel!	Fel tudnál nőni, egy fontos felnőtté válhatnál, és érezhetnéd lényed boldogító érzését.
Ne légy sikeres!	Lehetsz nyertes! Nem veszélyes sem magadnak, sem másoknak, ha sikeres vagy.
(Ne bízzál!)	Megbízhatasz a magad és mások tapasztalataiban. Nem veszélyes számodra, ha bízol.
(Ne legyen akaratod!)	Jogod van kifejezésre juttatni a saját akaratodat.

Ha szemügyre vesszük, vajon mely üzenetek, korai parancsok és döntések hajlamosítanak valakit arra, hogy veszteségeire az életkör leblokkolásával, és ezáltal kóros gyásszal reagáljon, akkor első helyen a „*Ne tartozz sehová!*” parancsot említhetjük. Ez eredményezi a leszakadást a kötődés és a kapcsolat között. Azok az emberek, akik a kötődés és a kapcsolat között blokkoltak le, olyan további üzeneteket hozhattak magukkal, mint a „*Ne légy közel! Ne érezz szomorúságot, illetve dühöt!*”. Valószínűleg életük első négy évében azt tanulták meg, hogy a közelség, a valakihez vagy valamihez való ragaszkodás veszélyes. Vagy azért, mert esetleg olyan családban éltek, ahol sok volt a szakítás, az elhagyás, vagy azért, mert az egyik szülő teljesen a másiktól függött. A válaszuk erre, a korai döntés ilyen lehetett: „Ha ilyen sokba kerül a ragaszkodás, a valakihez való tartozás és a közelség, akkor én ebből nem kérek!” Vagy: „Nem sírok, erős leszek, nem szorulok másra, magam is boldogulok.”

## **A kóros gyász**

Vannak olyan mélyen a személyiségbe ágyazott mechanizmusok, amelyeken nagyon nehéz változtatni még igen komoly terápiás erőfeszítések árán is. Kórosnak akkor tekintjük a gyászt, ha a blokkolás, a leszakadás feloldhatatlannak bizonyul, mint az alábbi esetekben.

- *Képtelenség a cselekvésre és az érzésre*

A gyászoló kliens egészen másba fekteti az energiát, veszteségeivel nem foglalkozik, mert fél attól, hogy nincs más útja, mint beletörődni a gyászba. Az érzelmi fokozatok bejárása nélkül épít egy új kapcsolatot, amely egyben – mint óhatatlan csalódások forrása - egy új blokkot is jelent. A blokkolás az elválás és a gyász között van.

- *A halál tagadása*

Létezik a gyászoló kliensnél az elválás gondolata, de nincs beépítve a valóságba, nem akarja tudomásul venni. Ez is blokkolás a gyász és az elválás között. Érez, de a képzelet és gondolat szintjén leblokkol. Pl. amikor a kliens az elvesztett személy után mindent a helyén hagy, ott van megkövülve még az étel is, amit utoljára evett.

- *Túl erős gyász*

Megreked a gyászoló egy fontos érzelmi szakaszban, Pl. van, aki éveken keresztül dühös marad. Más a szomorúság stádiumában ragad meg, és évekig sír. Nem gondolkodik, nem elemez és nem ért meg.

- *Előzetes gyászok*

„Lázár szindróma”, amikor a személy annyira fél a veszteségtől, hogy elkezd előre készülni rá, elkezd gyászolni, hogy kevésbé féljen, és kevésbé fájjon majd a szeretett személy elvesztése, ha az bekövetkezik.

- *Deviancia*

A gyász rejtett formája, a gátlás az elválás és a gyász között van. Az érzelem kifejezésének tiltása jelenik meg: „Légy erős!”, „Ne érezz!” Ha nem érez a kliens, nem veszi észre, hogy mi történik vele. A viselkedés antiszociális formában manifesztálódik.

- *Megkülönböztetett és késleltetett gyászok*

A gyászoló nem képes a veszteség pillanatában kifejezni érzelmeit és átélni a gyászt. Mindezt egy másik alkalommal teszi.

- *Befagyott tárgy*

Amikor a gyászoló életében a szeretett személyhez tartozó tárgy, vagy tárgyak átveszik az elvesztett személy szerepét.

### **Az intézmény, ahol a gyász feldolgozásának támogatása folyik**

A neve: Gadara Ház – Pszichoklinika - Békéscsaba

A pszichoklinika elnevezés mellett a Gadara nevet adtunk az intézménynek, amely bibliai eredetű. Szimbolikus tartalma az a párhuzam, amely a Jézus élettörténetéből ismert, a gadarénusok földjén megszállottan és ezért társaitól elkülönülten, a sírboltokban élő ember és a jelen kor embere között található. A kétezer évvel ezelőtti és a mai korban élő ember közötti párhuzamok rávilágítanak arra, hogy az egészség megőrzése érdekében életünk mindennapi részévé kellene hogy váljék lelkünk rendszeres karbantartása. Ezt hivatott hirdetni a név és az ott dolgozók munkája. Az intézményt a Béthel Alapítvány működteti, ahol a személyiség testi-lelki karbantartására irányuló szolgáltatások mellett a közvetlen és közvetett prevenció által szocializációs célú tevékenységek is folynak. Egyik ilyen jelentősebb program a Kapu Program, amely lakóközösségi alapon szerveződő önkéntes segítő szolgálat.

A pszichoklinika elsődleges filozófiai tétele: *Az élet ajándék*. Az egészségügyi és a szociális ellátások határán elhelyezkedő intézmény, melyben az egyéni szükségletek és a szolgáltatásokkal való elégedettség figyelembevétele mellett az ott dolgozó szakemberek folyamatosan tökéletesítik szolgáltatásaikat. A szolgáltatási díjak egyénre szabottak, minden egyes kliensnél különböző mértékűek, és tekintettel vannak az adott kliens anyagi helyzetére. Nem fordulhat elő, hogy valaki azért ne tudjon pszichoterápiát igénybe venni, mert nem tudja megfizetni, de az sem fordulhat elő, hogy valaki ingyen kapja a szolgáltatást, mert ez utóbbi esetben nem érvényesülhet a partnerség, mint az egyik legfontosabb alapelv. Azoknál a klienseknél, akik nem rendelkeznek jövedelemmel, vagy jövedelmük nagyon alacsony, a térítési díjat más formában állapítjuk meg. Olyan szolgáltatásokat ajánlanak fel a kliensek, amelyekhez nagyon értenek, kedvvel csinálják, és a Gadara Ház más klienseinek szükségük van rájuk, de az intézménynek nincs kapacitása ezen szükségletek kielégítésére. Ilyenek lehetnek például: korrepetálás; beszélgetés; részvétel

rendezvények szervezésében; dekoráció készítése. A szolgáltatásainkat igénybe vevők száma évente 150-200 fő; ez idáig a legfiatalabb kliens 8 éves, a legidősebb 74 éves volt. A férfiak és a nők aránya megközelítőleg 40% - 60%. A pszichoterápiába járó kliensek 70%-nál bukkant fel a szerződés tárgyát képező probléma hátterében a feldolgozatlan gyász.

A klienssel való első találkozás alkalmával ismertetésre kerülnek a pszichoterápia keretei. Részletes tájékoztatót kap a pszichológus személyéről, tapasztalatáról, az alkalmazott módszerről, és a módszer filozófiai alapjairól, a szerződésről, az időkeretről és a térítés feltételeiről is. Mintegy menüként minden információ rendelkezésére áll tehát a kliensnek ahhoz, hogy eldönthesse: akar-e terápiába járni, vagy sem. Ha úgy dönt, hogy igen, nemcsak szóban, írásban is megkötetik a szerződés.

### **A TA gyászterápia jellegzetességei**

Bármelyikünkkel előfordulhatott, hogy kiradíroztuk emlékezetünkől a valóság azon aspektusait, amelyek fenyegetik a kisgyermekkorban megalkotott világképünket. A tranzakcióanalízis azt tanítja, hogy sorskönyvünket, életünk forgatókönyvét egy óvodás korú gyermek írta meg. Felnövekvésünk folyamatában azt látjuk és halljuk meg a világból, ami megerősíti a kialakított képet. Ahányszor felnőtt korában egy személy a sorskönyvbe kerül, félreismeri a valóságot, hogy megvédje saját referenciakeretét.

A pszichoterápia alatt tehát nem történik más, mint a nyílt kommunikáció eszközeivel a kliens és a terapeuta egyenrangú partneri kapcsolatában egy közös hídépítés a jelen viselkedések és azok múltbeli gyökerei között. Ebben a folyamatban a terapeuta mintegy eszköze a kliensnek. Eszköz, amely hozzásegítheti őt saját személyiségének továbbfejlesztéséhez, és annak megértéséhez, hogy a valóság mely mozzanatait ismeri félre, hogy vakfoltjait tudatosíthassa. A gyászterápiában is a félreismerések meglátása, azok korrigálása történik a TA eszközeivel. A terapeuta úgy ad visszacsatolásokat, hogy azok megvilágítják a kliens vakfoltjait.

A pszichoterápia alapját a *szerződés* képezi, melyben a kliens és terapeuta egyenrangú felelősséget vállal. A TA terápia a változásra orientál, amely azt jelenti, hogy nem elégszik meg a belátással. A terápia feltétele a kliens nyitottsága a változásra, részei továbbá a kliens döntése a változásról, majd a változás végrehajtása.

A szerződés tárgyát képező probléma vonatkozásában elindul a közös munka, amely keretében a terápia az egyéni változásra irányul, célja a kliens autonómiájának erősítése. Abban az esetben, ha a kliensnél fennáll az öngyilkosság veszélye, védelmi szerződés kötésére is sor kerül.

A kliens által hozott és megnevezett problémától függően a gyászterápia céljai lehetnek:

- hozzájárulni annak elősegítéséhez, hogy a kliens képes legyen saját erőforrásait mozgósítani;
- megtanítani a klienst arra, hogy felismerje, melyik énállapotokba fekteti a legtöbb erőt, és hogyan tud közlekedni az énállapotok között;
- hozzájárulni ahhoz, hogy a kliens megismerje saját sztrók-gazdálkodását;
- elősegíteni, hogy elszakadjon a gátló parancsokból és a korai döntésekből eredő blokkolásoktól;
- a klienssel együtt játszmaelemzések végzésével tudatosítani a játszmák nyereségeit;
- hozzásegíteni a klienst önmaga elfogadásához és szeretetéhez;
- elősegíteni a szülőkről és elvesztett személyekről való leválást, azaz hogy elváljon és gyászoljon, majd emelt fővel, egyenes derékkel, és közelálló társakkal körülvéve tovább éljen.

A szakember a reális lehetőségek között alkalmazza az *újrادöntési terápiát*, amelynek keretében az érzések felszabadítása mellett külön hangsúlyt kap az, hogy a kliens meg is értse mindazt, ami történik. Amikor a kliens elegendő információval rendelkezik a TA-ról, a terapeuta időnként a konfrontáció módszeréhez is folyamodik.

A TA terápia integratív, melynek keretében alkalmazhatóak más pszichoterápiás irányzatok módszerei is. Az énállapot-modell és a sorskönyv-elmélet viszont minden esetben szervező elvként működik. A gyászterápiában a TA alkalmazása hatékony támogatást tud nyújtani a terápiát igénybe vevő kliens számára ahhoz, hogy veszteségeit méltón meggyászolhassa.

### **Irodalomjegyzék:**

Abraham, C. : Selected papers. Hogarth Press, London, 1948.

Benoit, M.: Gátló hatások a gyászmunkában (ford: Csiby Miklósné), előadásjegyzet, 1996. (kézirat)

Berne, Eric: Emberi játszmák. Gondolat Kiadó, Budapest, 1984.

Berne, Eric: Sorskönyv. Háttér Kiadó, Budapest, 1997.

- Berne, Eric: Principles of group treatment, Shea Books Edition, Menlo Park, CA, 1994.
- Campbell, J.: The hero with a thousand faces. Pantheon Books, New York, 1949.
- Crespelle, I.: Előadásjegyzet, 1991. (Kézirat)
- Erikson, E. H.: Childhood and society, W.W. Norton and Co. Inc., New York, 1963.
- Erskine, R.- Moursund, J.: Integratív pszichoterápia: esettanulmányok, Magyar Tranzakcióanalitikus Egyesület, Budapest, 1997.
- Federn, P.: Ego psychology and the psychoses. Basic Books, New York, 1952.
- Freud, S.-Breuer, J.: Studien über Hysterie. 2. ed. Fischer Taschenbuch, Wien, 1895.
- Freud, S.: Beyond the pleasure principle. International Psychoanalytical Press, London, 1922.
- Goulding, M.- Goulding, B.: Changing lives through rededication therapy, Grove Press, New York, 1982.
- Harlow, H.: The nature of love. American Psychologist 13, 1958.
- Harlow, H.F.-Harlow M.M.: Social deprivation in monkeys. Scientific American 198; 207., 1962.
- Járó Katalin: Játzmák nélkül. Helikon Kiadó, 1999.
- Jung, C.G.: The Archetypes and collective unconscious. The collected works of C.G. Jung. (Bollingen Series XX), Princeton University Press, Princeton, NJ, 1959.
- Penfield, W.: Memory mechanism. Archives of Neurology and Psychiatry, 1952.
- Ramond, C.: Structure hunger, symbiosis and contracts. Hong Kong, 1991. Ford: Csápán Lilla (Kézirat)
- Schiff, A. – Schiff, J.: Passivity. Transactional Analysis Journal 1/1, 1971.
- Spitz, R.: Hospitalism: Genesis of psychiatric conditions in early childhood. Psychoanalytic Study of the Child 1, 1945.
- Steiner, C.: Scripts people live, Grove Press, New York, 1990.
- Stewart, I. – Joines, V.: A TA – Ma , Xénia Kiadó, Budapest, 1994.
- Wiener, N.: Cybernetics. Wiley, New York, 1948.
- Wiener, N.: The human use of human beings. Cybernetic and society. Doubleday, New York, 1954.