

# A RÉTEGEK KÖNYVE



## THE BOOK OF STRATUMS

RUDAS János

JÁRÓ Katalin (szerk.) (2011):

*A játszók világá. Felfedezések a tranzakcióanalízis tájain.* Háttér Kiadó, Budapest

A recenzens *első érzése az öröm*: számára nagyon hasznos kézikönyvet lapozgathat, sőt olvashat. Akkor is így érez, ha tudja, hogy a múlt század nyolcvanas évei óta viszonylag sok magyar nyelvű kiadványban, cikkben tájékozódhatott a tranzakcióanalízis (továbbiakban közkeletű rövidítéssel: *TA*) elveiről, módszereiről, örömeiről és bánatairól.

Talán meglepő módon azért is örül, mert végigolvasva a recenzált könyv jó kétötödét – tulajdonképpen a *TA* komprehenzív bemutatását –, saját *önismeretét* is karban tudta tartani. Olyan felismerések hatottak rá az újdonság erejével (holott korábbról már ismerősek voltak), amelyek személyes szinten is elgondolkottatták, rávilágítottak saját korábbi játszókra, saját sorskönyvének döntéseire és újradöntéseire.

E személyes benyomásokon és érzéseken túl recenzens *első gondolata* az volt, hogy – közhellyel élve – nincs új a nap alatt. Vagy egy másik közhelyet előráncigálva: minden út Rómába vezet. E szemérmetlen közhelyek mögött az a szemérmes és immáron régen dédelgetett, valamint egyesek számára bizonyos istenkáromló gondolat húzódik meg, hogy ha egyéneket vagy csoportokat hatásosan fejlesztünk vagy gyógyítunk, akkor mindegy, hogy ezt milyen iskola falai között, milyen szakideológia égíse alatt tesszük. Más helyeken többször volt módomban hivatkozni Lieberman, Yalom és Miles *Encounter groups - first facts* című, ma már klasszikusnak mondható munkájára, amelynek kutatásokra alapozott egyik általános következtetése az, hogy minden a csoportvezetőn (terapeután) múlik, csaknem függetlenül attól, hogy milyen iskolához, irányzathoz tartozónak vallja magát.

Na de az, hogy minden a gyógyító és fejlesztő személyen, a terapeután (most már általánosan: nemcsak csoportos, hanem egyéni relációban is) múlik, nem azt jelenti, hogy szabadon, kedve szerint garázdálkodhat. Hanem azt jelenti, hogy a fejlesztésre, illetve gyógyításra alkalmas személyiségén, képességein kívül *szilárd elméleti és módszertani tudás, szakmai gyakorlat birtokában* teheti a dolgát. Nos, ezért fontos, hogy a recenzált könyv és más, itt most nem recenzált könyvek megfelelő tudással lássák el az adott terápiás vagy fejlesztési rendszer művelőjét. És ennek a recenzált könyv nagyon is megfelel. Éppen ezért felel meg és azért lehet eredményes a vele megismerkedők munkája, mert lehetővé teszi, hogy

utóbbiak magukba építhessék, tudásukba és készségeikbe integrálhassák a TA tudását. Ha úgy akarják, más irányzatokra épülő más tudások mellé. Ehhez viszont kell a tiszta forrás is, amely eligazít.

Az *A játszmák világa* című könyv egy négykötetes, meglehetősen impozáns vállalkozás első darabja. A szerkesztő és a szerzők által kitűzött célja az, hogy összefoglaló bevezetést adjon a TA tudományába és gyakorlatába mind elméleti, mind módszertani, illetve kazuisztikai megközelítésben, kiegészítve néhány háttérinformációval.

A további három, megjelenésre váró kötet az én olvasatomban a TA három nagy alkalmazási területét kívánja átfogni: a mentálhigiéné és pszichopatológia, a szervezetek és az életvezetési tanácsadás, végül az oktatás, nevelés, iskola világát. Természetesen e recenzió csak az első, nemrégiben megjelent kötetre terjed ki. Ámde a recenzens azzal is tisztában van, hogy minden elmélet és módszer annyit ér, amennyit alkalmazni tudunk belőlük az élet nagy dzsungelében. Vagyis érdeklődéssel várjuk az alkalmazásról szóló további három kötetet.

Az első kötet legnagyobb erényének *az egymásra épülő rétegeket* tartom. Ezen a következőket értem. Ha valaki azt sem tudja, hogy mi fán terem a TA, hogy mi értendő játszmán, énállapoton, élethelyzetben, sorskönyvön – nos, ő is képes lehet arra, hogy a megfelelő részeket elolvasva (és más részeket átugorva) némi elemi ismeretegyüttesre szert tegyen. Ez talán még akkor is igaz, ha kellő szkepszissel azt gondolom, hogy sok más nézetegyütteshez hasonlóan némi személyes tapasztalat, irányított saját élmények is szükségesek lennének a kíváncsiak többsége számára.

Azután van a potenciális olvasóknak egy olyan csoportja is, amelynek tagjai nagyjából tisztában vannak a TA alapjaival, viszont szeretnének annyira és csak annyira elmélyülni ismeret- és készséganyagában, hogy saját tevékenységi körükben (pl. pedagógia, szervezetfejlesztés, tréningcsoportos képzés, klinikum stb.) képesek legyenek alkalmazni, és bizonyos fejlesztő, illetve gyógyító célokat segítségükkel megközelíteni. Nem kívánnak viszont a TA professzionális szakembereivé válni sem a kutatás, sem a szakképzés terén. (Recenzens – talán némileg szerénytelenül – önmagát is e második csoportba sorolja.) Nos, ők már alaposabban tudnak elmélyülni a fogalmi árnyalatok, az egymásnak sokszor ellentmondó teóriák, a modellek, mátrixok és táblázatok világában.

Vannak mindezekén túl a könyvnek olyan részei, fejezetei, részletei, amelyek igazán csak az említett professzionális szakemberek számára fontosak. Nekik sem kell unatkozniuk a mintegy három és félszáz oldal végigrágásakor, ideértve a hivatkozások, lábjegyzetek, valamint a tárgymutató bogarászását. (Sajnos névmutató nincs a könyvben.) Ők is találnak olyan ismereteket, kutatási eredményeket, elméleti megfontolásokat, amelyek további önképzésük anyagául szolgálhatnak.

Ide jöhetne talán egy negyedik, virtuális réteg. Az az átfogó ismeretegyüttes, amely felé a könyv nyitottsága okán indulhat el és szörfözhet mindenki, aki ki akarja egészíteni a terjedelem és műfaj miatti szűkösségből eredő csekélyebb tudását. És ez persze nemcsak a profikra érvényes, hanem minden érdeklődőre. Hiszen akár a játszmák gazdag leírásaiban, akár a sorskönyvi esetek és megoldási lehetőségek tárházában kíván tallózni, már tudhatja, hogy hová nyúljon.

A bevezető utáni első nagy fejezet – személyes nézetem szerint a könyv lelke – Járó Katalin és Juhász Erzsébet munkája: *Elemzés és személyiségváltozás – TA-fogalmi kalauz.*

Ez a mintegy 140 oldalas (mind tartalmilag, mind szerkezetileg) jól tagolt, világos, a szó legjobb értelmében didaktikus ismeretfolyam a TA rendszerének és szemléletének, valamint módszertani alapjainak tömör összefoglalását, hogy ne mondjam, tananyagát adja.

Végigvezet Berne-től napjainkig a TA-szemlélet alapjain és ezek alakulásán, a strukturális és funkcionális elemzésen, az énállapotokon, az élethelyzeteken, a játszmákon, a sorskönyveken – vagyis mindazon kategóriákon és mikénteken, amelyek a TA teljességét alkotják.

Recenzens örömmel fedezi fel – részben igazolva látván a jelen írás elején említetteket – azokat az eszméket, amelyek sok más pszichoterápiás vagy egyéb gondolatrendszer, iskola lényegéhez hasonlóképpen hozzátartoznak.

Ilyen például az *autonómia* kategóriája. Berne szerint az autonómmá válás útja három képesség elsajátításán áll vagy bukik; ezek: a tudatosság, a spontaneitás és az intimitás. Megismerve ezek sajátos TA-megfogalmazását, nem nehéz rájönni arra, hogy – különbözőképpen leírva – egyéb pszichológiai szisztémáknál is találkozhattunk ezekkel. De például a *sztrók* sajátos fogalma sem ismeretlen azok előtt, akik mondjuk a kommunikációelméletek etológiai, pszichofiziológiai témáiban korábban elmélyültek. Vagy például a tranzakcióanalitikusok büszkén vállalják, hogy a három *énállapot* gyökerei *Freudnál* találhatóak (még ha van is vita köztük e tekintetben). Az életpozíciók tárgyalásánál az OK++ beállítódás pedig talán nem csak nálam vezet olyan asszociációkhoz, amelyek a valamikori *antipszichiátria* gondolataihoz vezetnek.

Ezzel nem relativizálni akarom az emberi pszichikum különféle szemléleti és metodikai megközelítéseit, hanem azt szeretném hangsúlyozni, hogy mindezek (persze az értékesek és időtállóak) erősítik és bizonyos értelemben igazolják is egymást. Többek között ezért is főleg energiapocsékolás intenzíven utálni azt az iskolát vagy irányzatot, amelyik éppen nem a miénk.

A szerzők eléggé nem dicsérhető módon nem a tutit akarják megmondani, hanem fölhívják a figyelmet a TA egyes témacsoportjainál a szerzők *eltérő*, nemegyszer egymással *ellentétes* felfogására. Az értő és gondolkodó olvasóra bízva, hogy vesse össze azokat saját tapasztalataival és alakítsa ki saját autonóm álláspontját, majd esetleg az erre épülő saját integrált gyakorlatát.

Éppen ezért nem lenne sok értelme, ha recenzens a kákán is csomót keresve elkezdene egyes megállapításokat, kategóriákat, állításokat vitatni. Inkább néhány olyan benyomásmat említem, amelyek az én nézőpontomból bizonyos *gondokat* jeleznek.

Ilyen gond például számomra, hogy az életpozíciók tárgyalása nem minden részletében meggyőző: életszükségletként tételezésük nem nyugszik teljesen stabil alapokon. Tárgyalása egyébként is számomra a kellenél jobban az *amerikai kultúrában* gyökerezik; kérdés, hogy minden eleme alkalmazható-e közvetlenül a (kelet-)európai kultúra viszonylataira.

Bizonyos hangsúlyok is elégtelenek számomra. A játszmák Berne életművének egyik oszlopát jelentik, s kétségtelen, hogy a szerzők figyelme a játszmaelmélet és a játszmaelemzés szintje minden mozzanatára kiterjed. Mégis azt gondolom, hogy a jelenleginél több gondot fordíthatunk volna annak aláhúzására, hogy a játszmák *legfőbb célja az intimitás elkerülése*. Bár többször visszatér náluk ez a fogalom, a sok hasznos részlet között éppen a lényeg látszik elveszni. Némi-lyen hasonlóan ahhoz, hogy a játszma *hazugságtermészete* sem kap elegendő hangsúlyt.

Még egy gondomat említeném Járó Katalin és Juhász Erzsébet összefoglalójával kapcsolatban. Több helyen kitérnek azokra a mozzanatokra, amelyek Berne óta a TA elméletében és gyakorlatában változtatásként, finomításként jelentkeztek. Én mindenesetre fölvetném azt a gondolatot, hogy talán *nem minden változtatás és finomítás tett jót* a tranzakcióanalízisnek. Érdeemes lett volna e kérdéssel foglalkozniuk – még akkor is, ha ők nem így gondolják.

A könyv további részében néhány kiegészítő fejezetet találunk. Így mindenekelőtt a *Hétköznap-i játszmáink – Olvasókönyv* című kazuisztikai összeállítást. Tudom, hogy egy kötet keretei korlátozottak és hogy a majdani három kötet elképzeléseit is figyelembe kell venni, mégis, ezt a nem egészen negyven oldalt kevésnek tartom. Szubjektív ítéletem abban is megnyilvánul, hogy terjedelmi kifogásomon túl más megközelítést tartottam volna célravezetőnek. Ugyanis az ilyesfajta esetegyüttest kétféle módszerrel lehet összeállítani. Az egyik *deduktív*, vagyis a fontosnak tartott témák köré csoportosítja a kiválasztott eseteket. Ezzel van dolgunk itt. A másik *induktív*, vagyis átfogó eseteket, történeteket, terápiás folyamatokat ír le, majd ezeket elemzi az adott szemlélet és rendszer (esetünkben a TA) nézőpontjából. A jelenlegi deduktív megoldás sem haszontalan, sőt... Ám ízlésemhez képest nagyon tagolt és nem hagy elegendő lehetőséget az olvasónak a történetek önálló végiggondolására. De hát tudjuk, hogy ízlések és pofonok...

A következő fejezet (*Tisztuló jelentések – Az alapfogalmak továbbgondolása*, szerzők: Járó Katalin, Ács Éva, Juhász Erzsébet, Nábrády Mária) jellegzetesen kevésbé a hozzám hasonló dilettánsok, mint inkább a TA apró részleteiben és delikát finomságaiban elmélyülni és élvezkedni kívánó olvasók igényeinek figyelembevételével készült. A kreatív ábrák és fogalmi piramisok, a tudományosnak (?) mondott modellek, a mindent elöntő neologizmusok bizonyára érdekesek lehetnek a vájt fülű TA-rajongóknak, ám a magamfajta öreg szkeptikust hidegen hagyják.

A *Tranzakcióanalízis – történeti kitekintő és perspektívák* című fejezet (szerző: Járó Katalin) nélkülözhetetlen beágyazottságot ad, mondhatni: hosszmetzeti képpel egészíti ki az óhatatlanul gyakori keresztmetzeti szemléletet. (Csak az obligát ábrákat tudnám feledni.)

A könyv *apparátusához* tartozik a TA nemzetközi és hazai szervezeteit ismertető fejezet, a szerzők rövid curriculumuma, az irodalomjegyzék, a tárgymutató, valamint az angol nyelvű tartalomjegyzék és rezümé.

Ha ajánlhatnám: *olvassák és használják a könyv rétegeit.*