

## Sorskönyv

Rosta Teodóra CTA(P)

Klinikai szakpszichológus, tranzakcióanalitikus

Magyar Tranzakcióanalitikus Egyesület

[www.tranzakcioanalizis.hu](http://www.tranzakcioanalizis.hu)

## Vázlat

- Tranzakcióanalízis sorskönyfoglalma
- Sorskönyvi kellékek
- Személyiség típusok és sorskönyvi folyamatok
- Terapeuta sorskönyve

## Eric BERNE (1910-1970)



A tranzakcióanalízis olyan személyiségelmélet és rendszerterápia, ami a személy fejlődését és változását szolgálja.

## Sorskönyv fogalma

*Sorskönyv egy gyermekkorban meghozott drámai forgatókönyv arról, hogy egy olyan ember mint én, mit kezd egy ilyen világban olyan emberekkel, akik körbevesznek.*

## Sorskönyv: játék az élet színpadán

- tudattalan motívumok forgatókönyve
- sorskönyvi üzenetekre adott válasz
- születéstől kb. 14 éves korig formálódik
- stressz helyzetekben aktiválódhat
- metaforájuk: görög tragédia
- generációkon átívelő szkriptek

## Gyakorlat: Sorskönyvi kérdőív

1. Milyen személyiség vagy?
2. Jellemezd/írd le 5 szóval apádat és anyádat!
3. Amikor gyerek voltál mit csinál(hat)tál, amiért megharagudott rád apád/anyád?  
Hogyan mutatták ki, hogy dühöseks?

4. Amikor gyerek voltál mit csinál(hat)tál, amiért büszke volt rád apád/anyád?  
Hogyan mutatták ki, hogy örülnek?
5. Ha apád/anyád megírta volna az önéletrajzát, te milyen címet adnál neki?

6. Milyen történet szól a családban a születésedről?
7. Gondoltál-e már arra, hogy megöld magad vagy másokat vagy meg fogsz örülni? Mindegyikre válaszolj!

8. Mi legyen a sírfeliratod?
9. Ha a dolgok rosszul mennek általában hogyan szoktál érezni?
10. Ha így folytatod (az életed) ahogy most állsz, 5 év múlva hol tartasz majd?

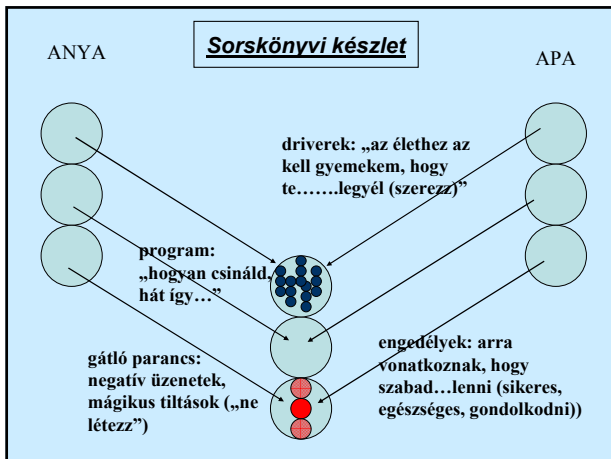
11. Ha egy jó tündér teljesítené a kívánságaidat mit és hogyan változtatnál meg?

## Sorskönyv manifesztációi

1. **Sorskönyv** – cél: *sorskönyvi nyereség beteljesítése*  
(mi fog történni velem)
2. **Ellensorskönyv** – cél: *védelem vagy sorskönyvi hiedelem fenntartása*  
(hogyan éljek, hogy elkerüljem a sorsom)
3. **Ellentétes sorskönyv** – cél: *ha mindent tök' ellenkező módon csinálók autonóm leszek (kontrafüggőség)*  
(a szabadulás illúziója: öregasszony nem vén asszony, avagy irány a Bahamák)

## Sorskönyvi folyamatok





## Sorskönyvi kellékek

### GÁTLÓ PARANCSOK (INJUNKCIÓK)

Titkos, beágyazott üzenetek a szülőktől, amikor azok valamilyen fenyegetettséget élnek meg. Gyakran transzgenerációs üzenetek is egyben.

## GÁTLÓ PARANCSOK (INJUNKCIÓK)

Viselkedésre vonatkozóak

- Ne létezz, ne legyél
- Ne légy egészséges (testben, lélekben)
- Ne csináld vagy ne légy sikeres
- Ne légy önmagad
- Ne légy közel vagy ne bízz

## GÁTLÓ PARANCSOK (INJUNKCIÓK)2

Viselkedésre vonatkozóak

- Ne légy gyerek
- Ne nőj fel
- Ne légy fontos (senkinek, sehol)
- Ne tartozz (sehová, senkihez)
- Ne élvezd (életet, mást, magadat)
- Ne...

## GÁTLÓ PARANCSOK (INJUNKCIÓK)3

Érzésekre vonatkozóak

- Ne érezz
- Ne érezd az... (örömet, félelmet, bánatot stb.)
- Ne azt érezd, amit érzel, hanem azt amit én

## GÁTLÓ PARANCSOK (INJUNKCIÓK)4

Gondolkodásra vonatkozóak

- Ne gondolkodj
- Ne gondold azt, hogy...
- Ne azt gondold, amit gondolnál, hanem azt amit én

Goulding's, 1979

### Tipikus gátlóparancsok különböző személyiség szerkezetnél/patológiáinál

Személyiség	Tipikus gátlóparancsok
<b>Obszesszív-kompulzív</b>	Ne légy gyerek (Ne élvezz) Ne érezd (örömet, szexualitást) Ne légy közel
<b>Paranoid</b>	Ne légy gyerek (Ne élvezz) Ne légy közel (Ne bízz) Ne érezd Ne tartozz
<b>Skizoid</b>	Ne csináld Ne tartozz Ne élvezz Ne légy egészséges Ne nőj fel Ne érezd (örömet, szexualitást) Ne gondolkodj
<b>Passzív-agresszív</b>	Ne nőj fel Ne érezd Ne élvezz Ne légy közel Ne csináld
<b>Hisztrionikus</b>	Ne nőj fel Ne gondolkodj Ne légy fontos Ne légy a nemednél (férfiaknál)
<b>Antiszociális</b>	Ne csináld Ne légy közel Ne érezd (érelmet, szomorúságot) Ne gondolkodj

Forrás: : Revised by Joines (1986) from Ware (1983).

## Sorskönyvi kellékek

DRIVEREK (elleninjunkciók): az ellensorskönyv elemei

Utasítások a szülőktől arról, hogy hogyan **kell** eleget tenni a várankozásaiknak, és így a család büszke lehet rájuk **OK** vagy (megmenekülsz), ha...

### A driver magatartások mögött álló ellenszkript hiedelmek

Driver	Ellenszkript hiedelem
<b>Légy tökéletes!</b>	Csak akkor vagyok OK, ha mindent jól csinálok (ezért minden részletről gondoskodnom kell, mielőtt bármit is befejeznék)
<b>Légy erős!</b>	Csak akkor vagyok OK, ha megtagadom az érzéseimet és a szándékaimat
<b>Tégy erőfeszítést!</b>	Csak akkor vagyok OK, ha mindig keményen próbálkozom (ezért nem fogom tényleg megtenni azt, amivel próbálkozom, mert ha megtenném, akkor már nem „próbálkozhatnék” velem)
<b>Szerezz örömet!</b>	Csak akkor vagyok OK, ha másoknak örömet szerzek
<b>Siess!</b>	Csak akkor vagyok OK, ha sietek

Forrás: T. Kahlertől (1974, 1978).

### Magatartási kulcsok a driverekhez

Driver	Szavak	Hangok	Geometrik	Tudathelyzetek	Árnyékszavak
Légy tökéletes!	A dolgokat darabokra bontva és megpróbálva "Az én világom" "Amint látsz", "Vagyis"	Egyenesen igazságos és modális pozitív értékelés	Aránytalan szemlélés Az állítólagos "Összevetés az igaz" ("vadászat") (Fehérre emelkedés)	Szilárd, Kinyomtatott a től könyv kettő (Fehérre emelkedés)	A szavak féltésének (vörösítés) helyén, és egy szöveg, a szavak sorozat "okozás"
Légy erős!	(Eltávolítás), pl. "Válassz" "Ért és unalom" "Jólak"	Mondandó Alkalmazás alacsony	Kerés vagy szemérmes gesztus	Mondandó "Ért" (Kettő szöveg, több szöveggel)	Mondandó kifejezés
Tégy erőfeszítést!	"Megpróbálok..." Nem megy "Nézd! M? M? M? Nem azok"	Visszafogott Feszültség Előrejelzés Törés	A kérések a halálra próbálva (lásd a halálra) (Különbe választás)	Előrejelző Póztólja a kettő	Személyiség érzés (két függőleges vonal az az érzés)
Szerezz örömet!	"Maga... de... (alacsony)" "Vagyis" "Ért és unalom" "Amint látsz", "Vagyis"	Maga Visszatérő Mondandó végül emelkedés	Felfüggesztés kettő kinyomtatott (alacsony szöveg) (Kettő)	A vállak felfüggesztése, előre előre A másik két hajl	A kértől a féltés szöveg: Felfüggesztés a megpróbáltatásoknál. A személyiség érzéses vonalra rendezve (Kettő szöveg, kettő szöveg)
Siess!	"Gyorsan" "Siess! Siess! Siess!" "Maga... de... (alacsony)" "Vagyis" "Ért és unalom" "Amint látsz", "Vagyis"	Szavak Gyorsasági Hatalom Feszültség	Dobol az ajtóval A kettő kinyomtatott (Kettő)	Előkészítéssel szöveggel	Össze-vissza tekinget

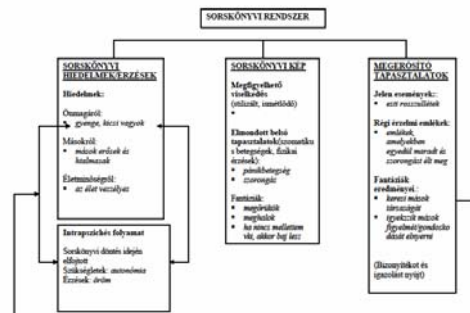
Forrás: Kahlert (1978) és workshop bemutatók. A szavak módosításai - vastag betű és csillag jelölés a szöveg.

### Elsődleges driverek és személyiség szerkezet/patológia közötti kapcsolatok

Elsődleges driver(ek)	Személyiség szerkezet és/vagy patológia
Légy Tökéletes (Légy erős)	Obszesszív-kompulzív
Légy Tökéletes = Légy erős	Paranoid
Légy erős (Tégy Erőfeszítést vagy Szerezz Örömet)	Skizoid
Tégy Erőfeszítést (Légy erős)	Passzív-agresszív
Szerezz Örömet (Tégy Erőfeszítést vagy Siess)	Hisztrionikus
Légy erős (Szerezz örömet)	Antiszociális

Forrás: Ware (1983) with additions by Joines (1986).

## SORSKÖNYVI rendszer



## ELLENTÉTES SORSKÖNYV

Dacból fakadó megszabadulás a sorskönyvtől. Illúzió, illékony autonómia, amikor a sorskönyvi üzenetek szöges ellentétét élik meg. Gyakran identitáskrízisekkel jelentkezik (serdülőkor, mid-life).

## Sorskönyvi kérdőív

1. Milyen személyiség vagy?  
Viselkedéses szignálok, OK keret, hiedelmek, parazita érzelmek
2. Jellemezd/írd le 5 szóval apádat és anyádat!  
Program, engedélyek, gátló parancsok, ellensorskönyvi üzenetek
3. Amikor gyerek voltál mit csinál(hat)tál, amiért megharagudott rád apád/anyád?  
Hogyan mutatták ki, hogy dühöseks?  
Letiltott érzelmek, gátló parancsok, ellensorskönyvi üzenetek

4. Amikor gyerek voltál mit csinál(hat)tál, amiért büszke volt rád apád/anyád?  
Hogyan mutatták ki, hogy örülnek?  
Engedélyek, gátló parancsok, ellensorskönyvi üzenetek
5. Ha apád/anyád megírta volna az önéletrajzát, te milyen címet adnál neki?  
Szülők sorskönyvi témái és sorskönyvi végkifejletek

6. Milyen történet szól a családban a születésedről?  
Születési mítosz, korai tulajdonítások és döntések
7. Gondoltál-e már arra, hogy megöld magad vagy másokat vagy meg fogsz örülni? Mindegyikre válaszolj!  
Sorskönyved lehetséges tragikus végkifejlete

8. Mi legyen a sírfeliratod?  
Sorskönyved témája és lehetséges tragikus végkifejlete
9. Ha a dolgok rosszul mennek általában hogyan szoktál érezni?  
Sorskönyvi parazita érzelmek
10. Ha így folytatod (az életed) ahogy most állsz, 5 év múlva hol tartasz majd?  
Sorskönyved témája és lehetséges tragikus végkifejlete

11. Ha egy jó tündér teljesítené a kívánságaidat mit és hogyan változtatnál meg?  
Sorskönyvi korlátok, változási lehetőségek, újradöntések (korlátai)

## Driverok és patológiás viselkedés

DRIVER	ENGEDÉLY
LÉGY TÖKÉLETES	Jó vagy úgy, ahogy vagy!
LÉGY ERŐS	Nyugodtan nyílj meg és gondoskodj saját szükségleteidről
SZEREZZ ÖRÖMÖT	Vedd figyelembe és tiszteld magadat!
SIESS	Nyugodtan szánd rá az időt!
TÉGY ERŐFESZÍTÉST	Nyugodtan csináld meg!
VEDD EL!	Elveheted...

## Sorskönyvi végkifejletek

- Tragikus sorskönyvek
- Banális (unalmas) sorskönyvek

## Tragikus sorskönyvek (C.Steiner, 1974)

- Szeretet nélküli (tapasztalatok: szeretet kérésének, elfogadásának, adásának, önszeretet elutasítása)
  - Végkifejlet: depresszió
- Értelme nélküli (tapasztalatok: gondolkodás és érzelmek leértékelése és hazugság)
  - Végkifejlet: paranoia/őrület 🍌
- Öröm nélküli (tapasztalatok: legátolása a jó érzéseknek, test és lélek szétválása I.: alexithymia)
  - Végkifejlet: szerfűgűgűsűgű

## Banális sorskönyvek

- Felszínen jónak látszhatnak de valójában unalmasak
- Gyakran csak az élet végén válik világossá az élet értelm/öröm/szeretet nélkülsége
- Formában nem, csak intenzitásban tér el a hamartikus sorskönyvektől

## Terápiás folyamat lépései

1. Gátló parancsok terápiája
2. Driver viselkedés terápiája

## Kliens megjelenése a terápiában

- Első találkozás hozza a komplex sorskönyvi és/vagy ellensorskönyvi készletet (stresszben van), lehetőleg legyen felvétel!!!
  - Mit csinál
  - Hogyan beszél
  - Milyen szavakat használ/Mit mond
  - Hogyan veszi a levegőt
  - Hogyan mozog stb.
  - Érzelmek (formái, intenzitása)
  - Gondolkodás (koherens, szaggatott, zavart stb.)
  - Hogyan hat rám (intuíción vagy viszonttáttételi érzéseim, önismereti szint: milyen személyiség típusokkal hogyan illeszkedem)

## Ellenzkript üzenetek megjelenése a tanácsadásban/terápiában:

### 1. A kliens részéről:

Gyakran a kliensek terápiába lépéskor egy ellenzkript üzenetet követnek, és terápiás célként ellenzkript üzenetek által generált célokat jelölnek meg pl. üzletember, aki mindig csúcsra akart kerülni, terápiás célként a hatékonyság javítását jelöli meg.

### 2. A terapeuta részéről:

A terapeuta engedélye, értékei és példái az eredeti ellenzkript üzenetek helyébe léphetnek. Ez sok esetben a változási folyamat részét képezi, de téves azt képzelni, hogy ez lesz a cél. Ha ilyenkor befejezik a terápiát, de sorskönyvi szinten nem hajtanak végre változtatást, akkor a szerződéses változás instabil lesz.

## Gyakorlat

Gáborka, Zsuzsika és Pistike a következő sorskönyvi üzeneteket kapja szüleitől:

Driverok: „Szerezz örömet (Nekem)!”  
„Tégy erőfeszítést!”

Gáttó parancsok: „Ne légy nemednél!”  
„Ne légy egészséges!”  
„Ne nőj fell!”

Engedélyek: „Megteheted, hogy jól érzed magad!”  
„Ihatsz!”

Mindannyian 48 évesek. Milyen **sorskönyvi képet** mutat Gáborka, milyen **antiszkriptet** él meg Zsuzsika és milyen **ellensorskönyvet** él Pistike?

## Gyakorlat: Driver mentes kommunikáció terápiában 1.

1(a) **Mondd el nekem mit akarsz konkrétan!**

2(a) **'Ez milyen érzést kelt benned?'**

3(a) **'Milyen gondolat támad benned?'**

4(a) **'El tudod / el tudnád mondani nekem, hogy érted ezt?'**

## Driver mentes kommunikáció 2.

5(a) **'Próbáld meg elmagyarázni, hogy érted ezt.'**

6(a) **'Szeretnéd folytatni, vagy inkább itt abbahagynád?'**

7(a) **'Azt akarom / Azt szeretném, hogy fejezd ki az érzéseidet.'**

## Driver mentes kommunikáció terápiában 1.

1(a) **Mondd el nekem mit akarsz konkrétan: {Előhívja a „Légy tökéletes”-t}**

1(b) **{Driver-mentes-} 'Mondd el nekem, mit akarsz.'**

2(a) **'Ez milyen érzést kelt benned?' {Előhívja a „Légy erős”-t}**

2(b) **{Driver-mentes-} 'Ezzel kapcsolatban hogy érzel?'**

3(a) **'Milyen gondolat támad benned?' {Meghívja a „Légy erős”-t}**

3(b) **{Driver-mentes} Mit gondolsz?'**

4(a) **'El tudod / el tudnád mondani nekem, hogy érted ezt?'**

**{Előhívja a „Tégy erőfeszítést”}**

4(b) **{Driver-mentes} Ezt hogy érted?'**

## Driver mentes kommunikáció 2.

5(a) **'Próbáld meg elmagyarázni, hogy érted ezt.' {Előhívja a „Tégy erőfeszítést”}**

5(b) **{Driver-mentes} „Elmagyaráznád nekem, hogy érted ezt?''**

6(a) **'Szeretnéd folytatni, vagy inkább itt abbahagynád?' {Egyszerre két kérdést akar feltenni: előhívja a „Tégy erőfeszítést”}**

6(b) **{Driver-mentes} „Most folytathatod, de abba is hagyhatod. Melyiket akarod?'**

7(a) **'Azt akarom / Azt szeretném, hogy fejezd ki az érzéseidet.' {Előhívja a Szerezz örömet driver}**

7(b) **{Driver-mentes} „Ha szeretnéd kifejezni az érzéseidet, kérek, tedd meg.”**

### Terapeuta és kliens sorskönyvének találkozása

- Milyen szerepet szán nekem a kliens a sorskönyvében?
- Milyen szerepet szánok a klienseimnek a sorskönyvemben („elég jó terapeuta”)
- Terápiás zsákutcák és személyes illeszkedések

### Mi a gyógyulás?

- Ellenszkipt (viselkedéses szintű) változás nem tartós  
PI. étkezési zavarnál, alkohol/drogfogyasztónál az normál testsúly, absztinencia nem jelent kilépést a sorskönyvéből
- Vítás kérdés: a gyógyulást mennyire tekintjük restriktíven?

Gyakorlat: Terapeuta szerepe a kliens sorskönyvében, egy balul elsült terápia

- Hogyan választott pont engem?
- Hogyan választotta az előző terapeutákat?
- Mit tanult tőle?
- Miért hagyta ott őt?
- Hogyan hagyta ott őt?
- Milyennek lát engem?
- Mit vár tőlem?
- Milyen sorskönyvi szerepet szánt nekem?

### Terapeuta sorskönyvi motivációi pályaválasztásában (McLeod,2003)

- Segítő, gondoskodó korai szerepélmények a születési családban
- Gyermek- és serdülőkori veszteségélmények tapasztalatai („sérült gyógyító” archetípusa)
- Izoláció és kívülállóság tapasztalata gyermek és serdülőkorban (betegség, kulturális különbségek stb.)