



*Márkus Edit*

### **Tanulságos viselkedési minták**

Az emberek egymás közti viselkedése igen bonyolult interakciók sokaságaként írható le, melyben – Eric Berne<sup>49</sup> fogalmaival élve – többféle szerepben jelenünk meg, s számos játszmát játszunk egymás közt. Három alapvető én állapotot különböztethetünk meg a magatartásmintákban: a szülő, a gyermek és a felnőtt én-állapotokat. Ezen állapotok között váltogatva zajlik a kommunikáció az emberek között, a váltás megtörténhet akár mondatról mondatra. Felnőtt korunkban is megmarad mindhárom én-állapot létjogosultsága, csak az arányok változnak meg. Berne megállapítása: „*a személyiség mindhárom arculatának igen nagy az értéke, mind a fennmaradás, mind az életvezetés szempontjából. Elemzésük és újrászervezésük csak akkor indokolt, ha egyikük vagy másuk megbontja az egészséges egyensúlyt.*”<sup>50</sup>

Egy tiszta, világos kommunikáció során a felnőtt én felel a felnőtt ének, s a gyerek a szülő állapotoknak vagy fordítva. A probléma akkor kezdődik, amikor kiegészítő, rejtett tranzakciók sorozata játszódik le, amely előre látható kimenetel felé halad. Ezen trükkös vagy csapdákat rejtő lépéseket nevezi Berne játszmáknak, melynek kimenetele drámai jellegű, megoldatlan konfliktusokhoz vezet. A játszmákon kívül megkülönböztet rituálékat, eljárásokat, amelyek ugyan meghatározott céllal történnek, mégsem vesznek drámai irányt. Például, ha valaki csak megerősítést szeretne a másiktól, azt Berne műveletnek veszi, míg, ha ugyanezt a bátorítást miután megkapta az illető, a másik ellen fordítja, ott már játszmáról beszél.<sup>51</sup> Könyvében igen sok játszmát elemez ki a szerző, s az olvasónak az az elkeserítő gondolat juthat az eszébe, hogy *színház az egész világ*, hogy van-e egyáltalán szándékoktól mentes, őszinte beszéd vagy interakció. Milliónyi játszma játszódik le a házastársak között, a szülő-gyermek között. S mi ezt a rossz, 'bevált' viselkedést továbbadjuk, tovább örökítjük. Nemzedékről nemzedékre

---

<sup>49</sup> Eric Berne: Emberi játszmák (Háttér kiadó Budapest, 1984.)

<sup>50</sup>uo. 37. oldal

<sup>51</sup> uo. 63. oldal

szállnak. S az emberek olyan barátokat választanak maguknak, akikkel ugyanezen játszmákat tudják tovább játszani<sup>52</sup>.

Felmerül az olvasóban ezen megállapítások után, hogy tudunk-e egyáltalán egymással őszintén, nyíltan, játszmák nélkül beszélni? Berne végül azt mondja, hogy az autonómia elérésével megszabadulhatunk a játszmák zömétől, hogy tudatosságra ébredhetünk, a spontaneitást is elnyerjük, felszabadulunk a játszmajátszási kényszer alól, és nyíltan fogalmazunk, romlatlan teljes naivitással az itt és most-ban élő Gyermekek-énünk felszabadulásával.<sup>53</sup> Berne könyvének záró monda azonban mélyen elgondolkasztó: *„az emberi faj számára nincs, de tagjai számára van még remény.”*<sup>54</sup> Vagyis az emberiség közös tudatában ezen játszmák mélyen be vannak ágyazva, történetiségük vitathatatlan. Egyes nemezetekre más és más játszmák jellemzők, így kultúrájuk is van, ezért mondja Berne, hogy az emberi faj számára nincs remény, olyan mélyen beleivódtak már az emlékezetbe a különböző játszmák. Csak az egyén, az egyes ember tud ezektől megszabadulni, ha megszakítja ezt a láncolatot.

Ha az ember környezetét szemléljük, rájöhethetünk, ott is számtalan játszmával találkozunk. Ha megfigyeljük a macska viselkedését, nagyon sok tanulságot vonhatunk le saját magunkra vonatkoztatva is. Először nézzük a macska játékát az egérrel. Vérre menő harc, halálos szórakozás, melyben a vadászösztön szinte kegyetlenségnek tűnik a kívülálló számára. A harc kimenetele nem kétséges, bár sokszor lát esélyt a gyengébbik fél a menekülésre, és a hamis illúzióban egyre csak fogy az ereje. Miért teszi ezt az egérrel a macska? Tudományos magyarázat, hogy az adrenalintól édesebb lesz a vére. És mi lehet még az oka? Talán az a helyzet, amelyben nyertesnek érezheti magát? Hogy a kimenetel biztos? Miért van szükség e feleslegesnek látszó körre? Miért nem öli meg egyből áldozatát? A harc során az egér nem diktál, nem tudja a stratégiát megválasztani, csak csapódik jobbra-balra, kitéve a körülményeknek. Így a stratégia még inkább ura lesz a helyzetnek, s még nagyobb hatalmat tud magáénak. Sokszor még azt is megengedi magának, hogy elterüljön a földön, úgy tegyen, mintha pihenne, mintha csak lustálkodna, de ahogy egy bizonyos távolságnál messzebbre

---

<sup>52</sup> uo. 225. oldal

<sup>53</sup> uo. 239. oldal

<sup>54</sup> uo. 243. oldal

merészkedik az egér, utánakap, visszamarja a küzdőtérre. Egyre inkább nyilvánvaló lesz az egér számára, hogy nincs menekvés. A végén megpróbál mozdulatlanra dermedni, akár még halottnak is tettei magát, hogy talán megunja a macska, vagy nem veszi észre, és elengedi. Általában azonban nincs menekvés.

Most nézzük meg, hogy „játszanak” egymással a kutya és a macska. Játék ez, vagy egyfajta vetélkedés az ember szeretetéért, féltékenységgel és szeretettel teli testvéri kapcsolat? Egyenrangú felek játéka vagy küzdelme ellentétben az előbb említett macska-egér játékkal. S mennyire másként viselkedik a macska ebben a helyzetben, mint az előbbi vadászat során. Tudja, hogy a győzelemhez itt ravaszságra, cselre is szüksége lehet, sőt, akár alázatra és hízelgésre is. Itt a macska a kisebb, s mégsem fél a kutyától. Bár, ha lehet, kerüli nagyobb testű ellenfelét, de ha elkerülhetetlen a küzdelem, szembe megy a kutyával, és teljes erővel támad, karmol, harap, ahogy csak bír. Ha ismerik egymást, akkor is küzdenek egymással, vagy legalábbis vetélkednek, mint a testvérek. Megosztják egymás közt a szerepeket. A kutya a hűséges társ, a macska pedig az a királyi tudatú lény, aki megengedi az embernek, hogy szeresse, gondoskodjon róla. Azért ebben a szereposztásban tanulnak is egymástól. Tanulnak, s egyre jobban, és jobban figyelnek az emberre, hogy értessék meg magukat vele. Megfigyelhető, hogy a macska kommunikációs eszközeinek tárháza egyre inkább bővül, ha kutya is van a háznál. Megtanulja a kutyától, hogy kell az emberrel szót érteni.

A macska sokféle viselkedési módját lehetne még felsorolni. A fent említett sokak által ismert vonásokat azért emeltem ki, mert az ember is tanulhatna ezekből. Nem lehetett véletlen, hogy az egyiptomiak is szent állatként tisztelték a macskát. Azért lenne fontos tudnunk, hogy milyen tudattal viselkedünk egy-egy kísértés idején, olyan helyzetben, amikor próbatétel előtt állunk. Ha azzal a tudattal megyünk bele egy helyzetbe, ahogy a macska bánik az egérrel, akkor csak győzhetünk. Ha egéreként veszünk részt a harcban, elég valószínű, hogy kudarcot fogunk vallani, hiszen kitesszük magunkat a rossz erő játékának. Egéreként győztesnek lenni, igencsak kihívást jelenthet az ember számára. Bár a parányi, vagy mások által parányinak gondolt csapatban is lehet annyi, erő, hogy legyőzze az ellenséget. Gondoljunk csak a török időkben a várvédőkre. Nyolcszoros túlerővel szemben is győzni tudtak az egri várat védő hazafiak. Mi kellett a győzelemhez? Az a tudat, hogy a hazát védik,

### Tanulságos viselkedési minták

---

az az előny, hogy jobban ismerik a terepet, s talán azt is ki tudták használni, hogy az ellenség nagyképűen „egérnek”, apró, eltiporható, felfalható ellenségnek nézte őket.

Macska „tudatunkkal” a harc akkor igaz, ha előtte tudjuk, hogy mi az igazság. Az igazságot, csak úgy képviselhetjük, ahogy a macska bánik az egérrel. Lehet, hogy sok küzdelmünkbe beletelik, s néha kegyetlennek tűnhetünk, mert folytatjuk a harcot, de a végén az igazságért győzünk. Ehhez azonban a legfontosabb az a tudat, amit nem szabad egy percre sem elveszítenünk, nem szabad abban meginognunk, hogy mi vagyunk a győztesek. Ahogy Avilai Szent Teréz gondolta, *„Jézus és én, mi vagyunk a többség!”*.

A kutya-macska viselkedés akkor lehet számunkra tanulságos, ha más emberek, más, velünk egyenrangúnak ítélt lények kapcsolatát nézzük, illetve azt, ahogy ezen testvéreink kapcsolódnak a Transzcendenciához. Megtanulható az a látásmód, amivel ők az Istent szemlélik, talán egy régről ismerős, rég elfeledett mintát fedezünk fel magunkban is.

Most csak ezt az ember számára olya közel álló háziállatot említettem, de tanulhatnánk a napraforgótól, ahogy ösztönösen a fény felé fordul, tanulhatnánk a liliomtól, aki illatával elvarázsolja a teret, tanulhatnánk a lótuszvirágtól, amely maga az imádság, a hegyektől, ahogy csöndjünkben hatalmasan és némán a felhők fölé is elérnek, tanulhatnánk az általunk példaként tekintett sastól, ahogy ritka és páratlan erejével, éleslátásával felfelé tör az egekbe... Mind-mind kódolt üzenetet hordoznak nekünk, az embernek, akiben szintén megvannak ezen képességek, csak talán már túlságosan is elrejtve, porlepte fiók mélyén. Hát értsük meg ezt az üzenetet, és tanuljunk testvéreinktől, hogy hazajuthassunk!