

Koloszár Szonja

Pszichológus

OTP Fáy András Alapítvány

kszonya@gmail.com

Úton

Számomra a SASOK képzés rengeteg szempontból szemfelnyitó volt: a képzés folyamata során arra lettem figyelmes, hogy egyre fogékonyabb vagyok azokra a finom szuggesztiós elemekre, amelyek mindennap érnek, és a saját – hétköznapi helyzeteket érintő, és terápiás kontextusban történő jelenlétemhez is sokkal több tudatosság társul. (Ahogy ezt írom, be kell valljam, hogy az imént javítottam ki a puha szuggesztiós elemeket finom szuggesztiós elemekre, mert sokkal találóbbnak éreztem - a gusztatorikus modalitás eseti diadala a kinesztetikus felett. Az önreflexió ilyen apró morzsáira gondolok). A tudatos segítői jelenlét azért kiemelten fontos számomra, mert ahogy egyre többet tanultunk a szuggesztió eszközeiről, az a felismerés talált rám, hogy egyes elemeit ösztönösen is alkalmaztam a pszichológusi tevékenységem során. A mostani dolgozat első eleme egy ösztönös folyamatot ír le, a második már a SASOK képzés ideje alatt történt: itt egyes szuggesztiós elemeket már tudatosan alkalmaztam, néhol pedig utólag talált rám a felismerés, hogy beemelttem egy szuggesztiós elemet, önkéntelenül. Úton vagyok.

A lépcsőzetes tükrözés találkozása a Zorro Modellel

Edit mániás depressziós, és aktív munkakereső volt. Ennek kapcsán találkoztunk 12 alkalom során egy EU-s projekt keretein belül. Az ülések érzelmi amplitúdója – állapotától függően - hullámzó volt. Előfordult, hogy nem tudott elindulni otthonról, mert a közös munkánk időszaka a depressziós fázisra esett.

A Lépcsőzetes Tükrözés Felfedezésének Napján Edittel már 2 hónapja voltunk pszichológus-kliens kapcsolatban. Ez az időszak lehetőséget teremtett arra, hogy egy erős raportnak és egymásra hangolódásnak köszönhetően igazi bizalmi légkör alakuljon ki kettőnk között. Korábban többször tapasztaltam már pszichológiai tanácsadási folyamatok kapcsán, hogy az erősödő bizalmi légkör pár alkalom után egy olyan érzelmi minőséget eredményez a kliens részéről, ahol sokkal őszintébben, szabadabban ki tudja fejezni az itt és mostját – leplezetlenül, álarcok nélkül. Így az érzelmi ingadozások kihelyezését mindig nagyra értékelem a klienseim részéről; számomra azt bizonyítják, hogy olyan közeget teremtünk közösen, ahol szabad önazonosan jelen lenni.

Ezen az alkalmon 10 perc késéssel futott be. „Nem is akartam elindulni. Rosszul vagyok.”- mondta. A kolléganőm egy kis adminisztrációval fogadta, és úgy tűnt, hogy Editnek ez az utolsó csepp a pohárban: emelt hangon méltatlankodott, ő nem ezért jött ide. Így indítottuk az ülést.

Editet jól láthatóan teljesen kimerítette az iménti epizód, ezért apróra összehúzta magát a kanapén és konokul nem szólt egy szót sem.

„Nagyon büszke vagyok Önre, hogy el tudott jönni.”

Ez volt az első mondatom, és, bár teljesen igaz volt, nem feltétlenül szuggesztióktól mentes. Egyfelől szerettem volna érzelmi megerősítést biztosítani számára, másfelől – anélkül, hogy címkéztem, vagy minősítettem volna az állapotát, szerettem volna, hogy lássa: átérzem, hogy valami olyasmi történik benne, amin komoly erőfeszítés felülemelkedni. Így ez egyfajta érzelmi visszatükrözésnek is tekinthető anélkül, hogy negatív érzést kellett volna megfogalmaznom.

„Alig tudtam elindulni.” Ez inkább hangzott engesztelő, mint szemrehányó mondatnak.

Edit nagyon görbén ült, leszegett vállal, fejfel. Kerülte a szemkontaktust. Az általa megfogalmazott gondolatok, érzések, töredékekben érkeztek. Sosem láttam még ilyen esettnék. Utólag visszagondolva talán alternatív tudatállapotban lehetett: erre utalt számomra az, hogy jelen volt egyfajta tudati beszűkülés; bár nehezemre esett eldönteni, hogy valóban töredezték a gondolatai, vagy csak így tudja kihelyezni őket.

Editet a követés és vezetés eszközével kísértem végig az ülésen. A beszélgetésünk kezdeti szakaszában egyetlen eszközöm az érzelmi tükrözés volt, valamint az, hogy az általa elmondottakat parafrázis formájában tükröztem. Fontos eszközöm volt ezen kívül – bár akkor még nem találtam eszköznek – a feltétel nélküli pozitív elfogadás és megértés, mint a normalizálás eszköze.

Számomra a Zorro-modellről hallani heuréka volt. *(A Zorro modell arra utal, hogy a terapeuta eleinte sok „énerőt” kölcsönöz a folyamathoz., amiből fokozatosan visszavesz, és a kliens énergie / kompetenciája / aktivitása veszi át ennek a helyét. Ha az idő függvényében ábrázoljuk ezt az egyre fogyó ill. alatta az egyre duzzadó háromszöget, egy nagy Z betűt kapunk, mint Zorró „névjegye”).* Amikor utólag elemeztem magamban az Edittel történeteket, a „lépcsőzetes tükrözés” kifejezést használtam a jelenlétemre. Ennek eszköze az volt, hogy bár követtem őt szavakban, az általam megfogalmazott mondatok mindig egy kicsit gazdagabbak, bővebbek voltak, mint az övéi. Töredékmondatot egy végtelenül egyszerű, de egész mondat követett. Egész mondatot egy bővített mondat. Bővített mondatot egy kibontott gondolat. Mindezt tükörként. A beszélgetés elején tartásom az övéhez hasonlóan zárt volt, csupán kicsit egyenesebb. Fokozatosan emelkedtem, ébredtem és nyíltam, és amint azt láttam, hogy képes követni, a következő szintre segítettem őt. Ez vonatkozott a testtartásomra, a gesztusaimra, a hangtónusom fokozatos erősítésére, a mondatok és beemelt gondolatok komplexitásának növelésére. Most már tudom, hogy az alternatív tudatállapot természetes velejárója a modellkövetésre való hajlandóság. Lehetségesnek tartom, hogy ha a kezdő pillanatban egy egyenes tartású, bosszantóan integrált pszichológusként ülök vele szemben, az nem teszi őt képessé arra, hogy csatlakozzon hozzám, és kommunikációjában, tartásában, de leginkább gondolkodásában épüljön velem az ülés során.

Számomra bámulatos volt a változás, ahogy percről-percre összeszedettebbé és erősebbé vált; valóban olyan volt, mintha alternatív tudatállapotból tért volna vissza fokozatosan a domináns tudatállapotba. Gondolatai valóságorientáltabbá, mondatai teljesebbé váltak. Az ülés végére a mondataiban már megjelent a jövőfókusz, bár egyelőre még rövidebb időskálán – a jövő hétre vonatkozóan -, de már ez is hatalmas változásnak számított a beszélgetés kezdeti pillanataihoz viszonyítva. Testtartása természetesebbé, kiegyenesedettebbé, gesztikulációja nyitottabbá, gondolatai strukturáltabbá váltak, a hangja erősödött.

Ez volt az első találkozásom a Lépcsőzetes Tükrözéssel, ami talán az kiváltó eszköze lehet a Zorro-modellnek, amikor a kommunikációs egyensúly észrevétlenül tolodott át Edit irányába köszönhetően annak az ösztönös mintakövetésnek, amivel a lépcsőzetes tükrözésemet követte.

Imádkozz értem! – Hiszek benned!

Anita mániás depresszióval diagnosztizált. Az Editéhez hasonló keretek között folytattam vele segítői beszélgetést 12 alkalommal 2018 nyarán. Utána, ha felszínesen is, de kapcsolatban maradtunk, néha adott egy kis helyzetjelentést. Pár hónapja felhívott azzal kapcsolatban, hogy kórházba került: súlyos szorongásos tüneteket produkált, és mivel korábban már volt öngyilkossági kísérlete, zárt osztályra került.

Ekkor már nem kliens-pszichológus viszonyban voltunk, hanem mint egy olyan segítő látogattam meg őt, akire tudta, hogy számíthat, ha nagy baj van.

Látogatásomkor kétségkívül alternatív tudatállapotban volt, gondolkodása beszűkült, lényegében a testi tüneteire és félelmeire korlátozódott. Félelme diffúz volt, további pánikrohamoktól félt, ezek megjelenését azonban a saját kontrollhatárain kívül esőnek érezte. Bár az addigi bent tartózkodása óta (4 nap) nem történt pánik epizód, a félelem nagyon élő volt, és rendkívül kimerítő a tartósságából fakadóan. Anita attól tartott, hogy soha nem fog már normális életet élni. Ez a fajta végletesség olyan tipikus negatív automatikus gondolat, ami a szorongásos állapot természetes velejárója.

A beszélgetésünk elején szűkszavúan számolt be az állapotáról; odafigyelve követtem őt, annak érdekében, hogy érezze az odafordulást - amelyből addig sajnos nem sokat tapasztalt a bent tartózkodása alatt. Pozitív tükrözéssel igyekeztem megerősíteni: megosztottam vele, hogy a telefonon folytatott beszélgetésünkkel összevetve mennyi pozitív változást látok a beszédtempójában, gondolatainak összeszedettségében, az önkifejezésében – a szuggesztió lényegében azonnal hatott, és a szuggesztiót többször alkalmazva azt tapasztaltam, hogy hatására valóban egyre gyorsabban, gördülékenyebben és szabadabban fejezte ki magát.

Sokszor fogalmazta meg, hogy mennyire szégyelli magát, amiért nem tud „semmit” csinálni. Beszélgettünk arról, hogy az, hogy most így érzi magát – gyengének, fáradtnak – teljesen természetes röviddel a pánikrohamok sűrű megjelenése után. Ez a fajta normalizálás jól láthatóan megnyugtatta őt. Megosztottam vele, hogy az, hogy most engedi magát pihenni, nagyon fontos és előremutató, és az a jelenlét, amit most tehetetlenségként él meg egy jelentőségteljes, aktív jelenlét, amiben nem csak sodródik, hanem fontos feladatot lát el a pihenés által. A mindennapi tevékenységek - fürdés, rendrakás az ágy körül, vagy pár elolvasott oldal egy könyvből - jelentőségteljes tevékenységekké kereteződtek át. Az, hogy segítettem őt egy új vonatkoztatási rendszerben értelmezi ezeket, segítette őt abban, hogy számára is valódi teljesítményekké minősüljenek át, és ez büszkeséggel töltötte el – jogosan.

Igyekeztem őt a saját erőforrásaival összekapcsolni, és a saját vonatkoztatási keretein belül a jövőorientációját erősíteni: óvatosan puhatolóztam, hogy mennyire tud célokat megfogalmazni a külvilággal kapcsolatban, de tekintve, hogy ez még nem volt a látómezejében, végül az „itt és mostra” szabtuk terveket: mindennap olvasni 3 oldalt, és lemenni 10 percre sétálni valakivel.

A „szorongásom”, „rosszullétem”, „gyengeségem” kifejezéseit következetesen disszociáltan tükröztem (például: „a gyengeség, amit most érezhetsz teljesen természetes”) annak érdekében, hogy kevésbé érezze önmagához tartozónak.

Sokszor hangzott el a szájából, hogy „Ez nem én vagyok”. Elmondtam neki, hogy én hogy látom őt: erősnek, bátornak, aki minden kihívással hősiiesen megküzd. Valóban ilyenek látom, és a kettőnk közti erős raportból fakadóan ez nem hatott „kincstári dicséretnek”. Bár most nem tudott azonosulni ezzel a képpel, de elismerte, hogy ez az énje most is jelen van, metaforaként egy kis magként látta őt, akinek most egy kis szünetre van szüksége ahhoz, hogy ismét visszatérhessen. A Valódi Anita magként való beemelése lehetővé tette, hogy ráébredjen: a hozzá asszociálódó pozitív tulajdonságok, és erő az énje központi részei, és nem tőle különálló, esetleges minőségek.

Anita bipoláris zavarának depressziós epizódján túl a kialakult helyzetet annak tulajdonította, hogy a közelmúltban 15 év kihagyás után munkát vállalt, ami nagyon megerhelte. Ennek kapcsán arról beszélgettünk, hogy – bár ő a munkavállalást utólag egyértelműen rossz, a szorongást kiváltó döntésnek címkézte – átkeretezve a történeteket ez egy olyan tanulási folyamatnak tekinthető, ami segítette őt abban, hogy tisztábban lássa a saját korlátait. Bár nem voltam benne biztos, hogy a jelenlegi, beszűkült fókuszban eljutnak hozzá a szavaim, de igyekeztem őt abban megerősíteni, hogy ez egy olyan tapasztalat, ami a későbbiekben sokat segíthet számára az egyensúlyi helyzetének a megőrzésében, és abban, hogy tudatosan döntsön azzal kapcsolatban, hogy mennyit szeretne dolgozni.

Munkám során személyközpontú alapelvek alapján dolgozom: az empátia, a feltétel nélküli elfogadás alapérték számomra, mint ahogy a kongruencia is, abban az értelemben, hogy tudatosítom, hogy minden esetben a kliens van leginkább tisztában a saját állapotával, én „csak” kísérem őt. Ez a fajta – a kliensbe, és a segítői kapcsolat minőségébe – vetett bizalom mindig meghálálja magát. Ebből fakadóan a velem folytatott segítői beszélgetések mindig mentesek a kinyilatkoztatásoktól, direkt tanácsadástól, vagy a szuggesztió direkt formáitól. Ebben az esetben azonban más volt a helyzet, mert a kettőnk között kialakult jó raportból fakadóan felismertem, hogy egyfajta referenciaszemély vagyok Anita számára, akinek a szavaira – kiváltképp ebben a beszűkült állapotban – fogékony lehet. Többször mondtam neki, hogy „Biztos vagyok benne, hogy hamarosan jobban leszel”, és „Tudom, hogy ez csak egy átmeneti állapot”. Persze valójában nem tudhattam, csak bíztam benne, és az önmagába vetett hitének az erejében, amit a szavaimmal igyekeztem erősíteni.

A beszélgetés hozzávetőlegesen 2 órán át tartott, búcsúzásomkor Anitát összeszedettebbnek, gondolataiban nyitottabbnak, jövőfókuszúbbak és bizakodóbbak éreztem, mint az érkezésemkor.

Imádkozz értem! – Így búcsúzott. Sokszor búcsúzik így.

Hiszek Benned! – köszöntem el. Ez viszont most jutott eszembe először. És valóban hittem benne.

... Azóta néha beszélünk telefonon. 3 hét múlva megszűntek a szorongásos panaszai, és azóta egyensúlyban van. Hazaengedték. Legutóbbi beszélgetésünk során így fogalmazott: „rájöttem, hogy a történetekből tanultam, és most már tudom, hogy mennyit bírok el”. A mondat saját felismerésnek hatott. Könnyen lehet, hogy magától is rátalált volna erre a pozitív átkeretezési formára, de hálás voltam neki, hogy visszatükrözte, hogy talán a tőlem hallott szavakat sikerült beemelnie, még akkor is, ha akkor nem tűnt fogékónynak a szavaimra. A korábban elhibázottnak címkézett döntés így erőforrássá minősült át, továbbra is mindennapi apró, de következetes célokat tűz ki maga elé és ér el, ezzel erősítve azt a belső kontrollt, ami az önmagába vetett hitét erősíti.