

Nagy Zsuzsanna

Hogyan segít a segítő beszélgetés?

A szakember gondolatai az érdeklődő laikus számára

„Az értelem nem elég ahhoz, hogy megértsük önmagunkat vagy a világ tüneményeit: a lényeges, a csalhatatlan megértéséhez és érzékeléséhez valami más is kell, több, mint az értelem. Kell hozzá kegyelem is, alázat is, testünknek és ösztöneinknek valamilyen különösen szerencsés működése, vizsgálatunk tárgyának egyfajta előnyös elhelyezése, s talán a csillagképek megfelelő alakulása is szükséges hozzá, hogy megértsünk e földön valamit. Gondolj erre, mikor büszke vagy, mert azt hiszed, érted ezt vagy azt.”

(Márai Sándor)

Hol és hogyan segít a mentálhigiénés szakember a segítő beszélgetésben a hozzáfutólónak? Ahhoz, hogy a kérdésre a laikus számára is érthető választ adhassunk, értelmeznünk kell néhány fogalmat.

A segítő beszélgetésben mindig a kliens aktuális gondjaiból, nehézségeiből indulunk ki. A segítséget kérő – a szaknyelv kliensnek, „szenvedőnek” nevezi- egy számára megoldhatatlannak tűnő helyzetből érkezik. Magánéleti, családi, munkahelyi, egészségi problémák okozhatnak olyan konfliktusokat, amelyek megértéséhez és meg-vagy feloldásához, elfogadásához szakember segítségét igényli. A nehéz élethelyzet, a normális életvitel megakadása gyakran hangulatromlással, stressz-növekedéssel, a félelemérzés elhatalmasodásával jár. Más esetben a kliens csak a beszélgetés során az introspekció (befelé fordulás, önmagára figyelés) mélységétől függően kerül szorongásos állapotba, hiszen sok, számára nehezen elfogadható ténnyel szembesül. Ilyenkor elengedhetetlenül fontos, hogy a segítő támaszul szolgáljon számára. Időlegesen el kell játszsa az átmeneti tárgy szerepét: az általa kínált bizalom, feltétel nélküli elfogadás és tisztelet az, amibe kapaszkodhat, miközben megéli a számára nagyon kínos vagy fájó érzéseket.

Az átmeneti tárgy a fejlődéslélektanban használatos kifejezés. Megértéséhez szólnunk kell néhány szót az átmeneti térről. Az átmeneti tér egy olyan metaforikus értelemben

használatos tér, ahol a csecsemő fokozatosan elfogadja és magába vetíti a külső realitás tárgyait. Ez nem az én (belső tárgy) és nem a külső kapcsolatok (külső tárgy) világa, egyikhez sem és mindkettőhöz tartozik. A gondoskodó anya ebben a meghitt képzeletbeli térben képes kialakítani egy olyan bizalmi hangulatot, amelyben megszületik a csecsemőben az érzés, hogy az őt körülvevő világ alapvetően jó. A gyermek ebben a térben félelemmentesen vállalkozhat a külvilág realitásainak felfedezésére, hiszen tudja, hogy anyja vigyáz rá. Az „elég jó anya” a gyermeket a világ felfedezésére biztatja, biztosítja őt onnipotenciájáról (arról, hogy ügyes, okos, a nehézséget le tudja küzdeni), majd elkezdi ezt a „mindenhatóság-érzést” nyesegetni. Ennek révén szembesül a gyermek a valósággal, megtanulja annak törvényeit, és megtapasztalja önmaga korlátait is.

Ebben az átmeneti térben alakul, változik a szelf, születik meg az egyéniség, ez a kreatív munka és mindenfajta alkotó tevékenység tere. Tulajdonképpen ez az a képzeletbeli helyszín, ahol a gyermek kezdi megtapasztalni, megismerni önmagát.

Az átmeneti tárgynak, pl.a szőrös állatnak, a pelenkadarabnak különösen az anya távollétében nő meg a jelentősége. A szorongó gyermeknek ezek a tárgyak az anyát helyettesítik, védelmet jelentenek számára, csökkentik szomorúságát. Az átmeneti tárgy megjelenése az egészséges személyiségfejlődés velejárója, segíti az anyáról való leválást és az önálló én megszületését.

A segítő kapcsolat kezdetekor a kliens szokatlan helyzetben van, olyan helyzetben, amit egyedül nem képes megoldani. Ez nagyon gyakran félelmet, szorongást vált ki belőle. Tehetetlennek, tanácstalannak érzi magát, ugyanakkor akarja is a változást. Készen áll a továbblépésre, csak az útját és módját nem látja.

A segítő kapcsolat intim, bizalmi légkörét hasonlíthatjuk az előbb bemutatott átmeneti térhez. A kliens, amikor önmagáról beszél, valójában kapcsolatairól beszél. Milyen viszonyban van velük, hogyan éli meg őket: önmagát (belső tárgy) és másokat (külső tárgy). Az önfeltárásban egyre árnyaltabban tárul fel a kliens saját egyedi, szubjektív belső világa, amilyenek ő megéli önmagát. Érzések kerülnek felszínre, és a kapcsolat bizalmi fokától, valamint a kliens személyiségének érettségétől és épségétől függően megtörténik azok kognitív átdolgozása, azaz megértése, tudatosítása.

A segítő kapcsolatban létrejön egy erőter, egy közös érzelmi burok, amit hívhatunk a segítő kapcsolat átmeneti terének: itt, ebben az erőterben történik meg az énkép változása. Mi teszi ezt lehetővé?

A segítő visszatükrözése révén a kliens tulajdonképpen önmagával, saját érzéseivel, gondolataival találkozik, hiszen a mirroring lényege a kliens belső világának empátiáskan

megértett visszaadása. Ez a tükrözés a kliens számára külső realitásnak tűnhet, mivel mástól hallja, s a hallottakat veti össze saját belső világával.

Az empátikus, elfogadó környezetben, ahol a kliens megtapasztalja a feléje irányuló tiszteletet, megindulhat az énkép változása annak mintájára, ahogyan ez gyermekkorban történik. A kliensben tudatosulnak az eddig elfojtott érzések, történések, a külvilág realitásai.

Az, hogy egy segítő kapcsolat az énkép változása szempontjából sikeres-e, alapvetően attól függ, hogy sikerül-e úgy alakítani a kapcsolatot, - *sikerül-e úgy alakulnia* a kapcsolatnak -, hogy ez az átmeneti tér minél többször létrejöjjön. Az a tér, amelyben a kliens teljesen elfogadó és bizakodó tud lenni önmagával szemben. Ez a tapasztalat ugyanis döntő fontosságú abból a szempontból, hogy későbbi nehéz, lelki egyensúlyvesztéssel járó élethelyzetében milyen módon közeledik önmagához: abszolút önbizalomhiánnyal, elítélően, büntudatot gerjesztve, vagy pedig megengedően, megértően és szeretettel. Ezen múlik, hogy a nehézségben, problémában, a konfliktusban a krízisben meglátja-e a továbblépés, a fejlődés lehetőségét, vagy pedig büntetésként fogja fel.

A segítő beszélgetés tehát arra irányul, hogy a kliens felelősségteljes döntést tudjon hozni az adott helyzetben. A megfelelő döntés kiválasztása és a megvalósítás átbeszélése képezi a beszélgetések témáját. Ennek során a kliens tulajdonképpen elkezd önmagára figyelni, önmagával foglalkozni, a benne zajló lelki folyamatokat megérteni.

Ezért mondhatjuk azt, hogy a mentálhigiénés segítő beszélgetés tulajdonképpen egy önismereti utazás.