

Nógrádi Csilla

A FATTYÚ

A terapeuta esetei

Nógrádi Csilla

A FATTYÚ

Nógrádi Csilla: *A fattyú*
© Nógrádi Csilla, 2017

Szerkesztő: Orosz Ildikó

Sorozatszerkesztő: Szabó Zsuzsa

Szaklektor: Bojtor Lucia

Borító: Cristina Grosan

A szerző fotója: Sárospataki Györgyi

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-466-7

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2017
Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Aduprint Kft.
Felelős vezető: Tóth Zoltán

Szeretettel ajánlom a könyvet az Országos Onkológiai Intézet rehabilitációs munkacsoportjában együtt gondolkodó és holisztikusan gyógyító volt kollégáimnak: Albert Tóth Juditnak, Csatáriné Varga Zsuzsának, Komáromi Éduának, Orosz Krisztinának, Pattantyús Ábrahám Ágnesnek, Ruzskai Katalinnak, Stark Bernadettnek, Szabados Mártának, Szabó Annának, Zadravec Rékának és a többi kollégának.

Tartalom

Előszó	9
„Haza kell vinnem őket!” – Krízisintervenció	13
Mély kútba tekintünk	27
Kép a falon	35
Tűrés és igyekezet a szülői szeretetért	44
Rossz vér	48
A halál csókjá	60
Az ösztönök szorításában	63
Amerikai álom	70
Üres szék – Megbocsátás	80
Gyász és elengedés	85
A kis vacak és a hadvezér	93
Önértékelés kontra nárcizmus	99
Anyaföld, Atyaisten	105
Intervenciók	112
Pszichodiagnosztika	115
Idegen bolygón	122
A gondolatok megtisztítása	137
A kognitív modell	143
Alapélmények, alapsémák	149

Kontrolligény és viselkedéspróbák	163
Beszélő lábak	167
Visszatérés az ígéret földjére	172
Utószó	175
Ajánlott művek	177
Köszönetnyilvánítás	187
Jegyzetek	189
Felhasznált irodalom	191

Előszó

Meghatározó életszakasz összefoglalását kíséreltem meg ebben a könyvben. Az onkológián eltöltött kilencéves praxisom a szakmai fejlődésem legfontosabb időszakát jelentette. A szakvizsga és a módszer-specifikus képzések a tudás megszerzésének csak kis hányadát teszik ki, a valódi szakmai tapasztalatot embertársaim tették lehetővé. Szándékosan nem használom a „betegek” kifejezést, mert hamar ráébredtem, hogy ez sértő lehet. A daganatos betegségeket eleve stigmatizáló társadalmi attitűd övezi, ezért az érintettek még a „rákos” kifejezéstől is rosszul érzik magukat.

A kollégáimtól is sok lényeges dolgot tanultam. Például azt, hogy ezen a szakterületen úgy kell vigyáznunk egymás lelkére, ahogyan a pácienseinkére. Az onkológiai gyógytornászokkal olyan szoros és összetartó egységben működtünk, mint a test és a lélek. Minden héten izgatottan vártuk munkatársaimmal a szerdai pszichodráma-foglalkozásokat, ahol felszabadultan kijátszhattuk magunkból a felgyülemlett belső feszültségeinket. Ez óriási bizalom! Nem sokan mernek megnyílni a kollégák előtt, nehogy

kiderüljön valamilyen szakmai bizonytalanság vagy kapcsolati probléma. Pedig mindannyian hibázunk és elbizonytalanodunk időnként. A mi kis rehabilitációs munkacsoportunkban nem féltünk megmutatni egymásnak az emberi oldalunkat, és nagyon jól tettük. Nem hagytunk magára senkit a kételyeivel, nem engedték egymást kiégni a túlterheltség és az alulfizettség nyomása alatt. Remek szakemberekkel dolgozhattam együtt, akiket mind elhivatott, igaz gyógyítónak tartok.

A könyv megírására készülve több olyan eset is eszembe jutott, amelyeken keresztül bemutathatnám az onkopszichológia speciális gyakorlatát. Mind közül talán Mérei Jenő került a legközelebb a szívemhez – és remélem, ezzel nem bántom meg a többi páciensemét. Az élete érdekes és fordulatos, a terápiás folyamata pedig olyan sokrétű volt, hogy jól reprezentálja a különböző klinikai pszichológiai eljárások integrációs lehetőségeit. Általa bemutatom a kognitív módszerek együttes használatát, amit kiegészít az álomfejtés és a hipnózistechnikák alkalmazása. Kérdezhetnék a tisztelt kollégák, hogy miért használtam ilyen sokféle megközelítést. A válaszom az, hogy ezen a terepen minden egy kicsit más. Az onkológiai osztály rendhagyó területe a pszichológusi munkának. A hagyományos kereteket nem mindig lehet tartani, rugalmas alkalmazkodásra van

szükség a páciensek változó kondíciója miatt. Módszeremben a személy áll a fókuszban aktuális állapotaival, a technikák pedig spontán változtathatók, attól függően, hogy mit kíván vagy mit enged meg a pillanat. A krízis minden esetben alapállapot. Előfordul, hogy ágy mellett dolgozunk, és az is, hogy meg kell érintenünk a páciens, akinek csövek lógnak ki a testből, esetleg váratlanul lehányja a papucsunkat.

Ez az esettanulmány nemcsak a konkrét terápiát mutatja be, hanem az emberi sorsot is, sőt helyenként a saját szemszögemet sem hagytam ki. Az ülések közben bennünk, pszichológusokban is szól egy belső monológ, ebbe engedek bepillantást, ahol az elbeszélés menete lehetővé teszi. A munkámban kiemelt jelentősége van az „itt és most” dimenziójának. Az üléseket jelen időben fogalmaztam meg, mintha éppen most történnének, mert szeretném, ha az olvasó a terápiás helyzetben érezné magát. Nem hiányozhat az írásomból a társadalomkritika, mert ez szerves része a szakmai hozzáállásomnak. Emberi közösségekbe ágyazottan élünk és alakulunk, ezért a társadalmi szempont egyetlen pszichológiai tanulmányból sem hagyható ki. A páciens drámája nem csupán személyes kórkép, egy történelmi korrajz is megbújik a háttérben.

Végezetül szeretném kifejezni tiszteletemet Mérei Jenőnek az állhatatos küzdelméért és a humoráért,

amely mindig átítatta az üléseinket. A tanulmányban minden nevet, helyszínt és időpontot megváltoztattam, hogy a szereplőket ne lehessen beazonosítani. Mérei Jenő karaktere 90 százalékban egy személyre épül, a többi 10 százalék merítés más pácienseim sorsából, hogy sokrétűbben példázza az onkológiai pszichoterápiás munkámat. Mindenki, akinek az életéből szemezgettem, hozzájárult a története felhasználásához.