

Megyeri Zsuzsanna

GYERE KÖZELEBB!

A terapeuta esetei

Megyeri Zsuzsanna

GYERE KÖZELEBB!

VISSZATALÁLNI EGYMÁSHOZ
PÁRTERÁPIA SEGÍTSÉGÉVEL

hvg  könyvek

Megyeri Zsuzsanna:
*Gyere közelebb! – Visszatalálni egymáshoz párterápia
segítségével*

© Megyeri Zsuzsanna, 2019

Szerkesztő: Orosz Ildikó

Lektor: Dr. Barát Katalin

Borító: Cristina Grosan

A szerző fotója: Reviczky Zsolt

HVG Könyvek, Budapest, 2019
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-768-2

ISSN 2560-1482

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

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Aduprint Kft.
Vezérigazgató: Tóth Zoltán

Tartalom

Előszó	7
Láthatatlan fal	15
<i>A család és a krízis</i>	25
<i>Érzelemfókuszú párterápia</i>	26
Krokodillal ölelkezni	29
<i>OH-kártya</i>	32
<i>Kötődés gyermek- és felnőttkorban</i>	41
Egy fiúnak ez a kötelessége	45
<i>Empátiás ráhangolódás</i>	51
<i>Közeledő és távolodó a párkapcsolatban</i>	53
<i>Egy vagy két terapeuta?</i>	55
Azt hittem, a házasság ilyen	58
<i>Minták a családban</i>	62
<i>A kötődés alapszükséglet</i>	68
Szégyen és bűntudat	70
<i>Házi feladatok a párterápiában</i>	72
<i>Érzelmi reakciók hitelesítése</i>	76
<i>Közvetlen megjelenítés</i>	81
Amikor a lavina elindul	83
<i>A bizonytalanság bizonytalanságot szül</i>	89

<i>Negatív ciklusok</i>	93
Jégkorszak és olvadás	96
<i>A belső élmény átalakítása</i>	104
A lavina megállítása	106
Hógolyóprojekt	115
<i>Új narratíva</i>	127
A megoldatlan „dolog”	128
<i>Szex és kötődés</i>	132
<i>A szupervízió szerepe</i>	134
<i>Hibázhat-e a terapeuta?</i>	137
Semmire se jó	139
<i>A terápiás kapcsolat</i>	143
Mellkasi rugó	154
<i>Kötődési sérülések a párkapcsolatban</i>	156
Egy csónakban evezünk	161
Ajánlott művek	169
Jegyzetek	173
Felhasznált irodalom	175

Előszó

Nem mondhatom, hogy világeletemben pszichológus szerettem volna lenni. Igaz, mindig sok pszichológiai tárgyú könyvet olvastam, de a tanári munka és az újságírás mellett ez csak egy volt a számos dolog közül, amely érdekelt. Amikor újra visszaültem az iskolapadba, és pszichológia szakos egyetemi hallgató lettem, még mindig csak az motivált, hogy az újságírószakmán belül egy új irányt vegyek: könyvírás, könyvfordítás és új cikktémák lebegtek a szemem előtt. Aztán lassan érdekelni kezdett, hogyan lesz valaki olyan, amilyen, mitől változunk, hogyan alakulunk életünk során, és lehet-e ebben az „alakulásban” segíteni magamnak és másoknak. Kérdéseim lettek, és kerestem rájuk a választ. Szinte észre sem vettem, de egyszer csak már nem hobbiként kezdtem tekinteni a tanulmányaimra, hanem mint jövődő hivatásom alapjaira. Egyszóval, találkozásom a pszichológiával nem volt szerelem első látásra, inkább amolyan lassan ébredő, érlelődő érzés, mint ami a barátságokat jellemzi.

A családterápia iránti érdeklődésem is hasonlóan alakult. Két irányból is errefelé vitt az utam. Egyrészt

pszichológiai tanulmányaimhoz kerestem a keretet, amely mellett lehorgonyozhatok a tengernyi módszer-specifikus képzésben. Másrészt volt személyes érintettségem is, mert jó pár évvel korábban én is felkerestem egy családterápiás központot, ahol segítséget kértem, jártam párterápiába, és annak pozitív emléke is motivált. Könyveket, cikkeket kezdtem el olvasni, és egyre világosabbá vált számomra, hogy a rendszerszemlélet, azon belül a családterápia lesz az a keret, amely mellett lecövekelhetek. Talán az a gondolat fogott meg leginkább ebben a nagy módszertani halmazban, hogy az ember problémája nem szigetelhető el attól a kontextustól, amely körülveszi, és amelynek a része, ezért érdemes együtt tekinteni rá, és a rendszerben keresni a megoldást is.

Családterápiába akkor szoktak jelentkezni, ha „baj van” a gyerekekkel. Egy gyerek problémája – tünete – azonban sosem lehet független a családi rendszertől, amelyben él, a családi rendszer problémája sosem lehet független a pár problémáitól, a pár problémája az egyénből is ered, és így a kör bezárul. Egyetlen viselkedés sem egyszerű okozója a másiknak, hanem több viselkedés körkörös láncolata. A családterápia azért lehet olyan hatékony – és engem is ez fogott meg leginkább a módszerben –, mert minden érintett részt vesz a változás folyamatában, így annak a hatásfoka sokkal nagyobb, mint ha egyénileg próbálkoznának.

Egy családterápiának induló eset gyakran a szülőpárral való foglalkozásban folytatódik, hiszen a gyerek problémájának, tünetének a gyökere legtöbbször a szülők közti kapcsolatban keresendő. Ha a tünet enyhül, vagy meg is szűnik a családterápia során, akkor azért, hogy ne térjen vissza, vagy ne vándoroljon át egy másik családtagra, gyakran szükség van a párkapcsolat terápiájára is.

Ha a pszichológiához és a családterápiához fűződő kapcsolatomat a barátsághoz hasonlítom, akkor az érzelemfókuszú párterápia (ÉFT) igazi, nagybetűs szerelem. Úgy kezdődött, hogy részt vettem Judith Kellner, a New Yorkban élő, magyar származású párterapeuta magyarországi workshopján. A módszer és a terapeuta személyisége egyaránt magával ragadott. Mindent átrendezett bennem, amit a párterápiáról addig gondoltam. Pedig a megközelítés nem új, hiszen a szülő-gyerek kapcsolatra kidolgozott kötődéseméleten alapul, amit jó ötven éve ismerünk. De az a kulcsfontosságú gondolat, hogy veleszületetten kötődésre vagyunk kódolva, amit soha nem „növünk ki”, mégis egészen más fénybe helyezte számomra a párkapcsolati problémákat. Ebből a szemszögből minden szélsőséges viselkedés – a túlzott ragaszkodás vagy a túlzott elkerülés is – érthetővé válik, hiszen a kapcsolat elvesztése forog kockán.

A terapeuta attitűdjére, az érzelemfókuszú terápiás kapcsolatra vonatkozó alapelvek legalább ennyire felvillanyoztak. Nem akartam hinni a fülemnek, amikor Judith Kellner ilyeneket mondott: „együtt lenni a klienssel”, „megosztani az érzéseinket”, „felvállalni a sérülékenységet”, „a terapeuta lehet önmaga”, „nem kell távolságot tartani”, „nem pusztán a tudásunkat, hanem az érzéseinket is használjuk”, „nincs szükség két terapeutára”. Felszabadító volt. Ha dolgozhatok az érzéseimmel, ha a közelség ilyen gyógyító lehet, akkor ez az én terepem. Az első adandó alkalommal elmentem az ÉFT-alapképzésre, részt vettem hasonló szemléletű (Hold Me Tight) csoportvezető-képzésen, és azóta feltétlen híve vagyok a módszernek.

Párterápiába menni még ma sem bevett, hétköznapi dolog. Leginkább akkor jelentkeznek a párok, amikor már ezt találják az egyetlen és utolsó lehetőségnek a kapcsolatuk megmentésére, mert teljesen elhidegültek egymástól, vagy éppenséggel annyi a veszekedés, hogy az már elviselhetetlen. Az okok, amelyek a kapcsolat megromlásához vezetnek, adódhatnak bizalomvesztésből, ami mögött egy vélt vagy valós megcsalás áll, kötődési bizonytalanságból, vagy a párkapcsolati életciklus-váltásból következő eltolódásokból. Ez utóbbi azt jelenti, hogy a pár tagjai a szerelmi kapcsolat különböző fázisaiban (szimbíózis, leválás, újraközeledés, együttműködés) nem együtt halad-

nak. Egy-két fázis különbség jelentős konfliktusokat generálhat, de ez nem jelenti azt, hogy a pár tagjai visszavonhatatlanul eltávolodtak egymástól. A családi életciklusban magában is sok nehéz stáció van, de a legnagyobb probléma az, ha az egyes ciklusokhoz tartozó változás elmarad. Bizonyos időszakokban az a nehézség, hogy az apa azt érzi, férfiként nem jut neki szerep, a nő pedig azt, hogy csak anyaként, és nem nőként funkcionál. Ennek fordítottja az „üres fészek szindróma”, amikor már nincs otthon gyerek, és a pár tagjai nem tudnak visszatalálni a régi szerepükhöz, vagy új szerepet felépíteni maguknak.

Jól működő, stabil párkapcsolat is meg tud rendülni váratlan és drámai élethelyzetben, ami fokozódik, ha a pár tagjai bizonytalan kötődésűek, megküzdési stílusuk pedig különbözik. A bemutatott esetben éppen ez történik. Azért őket választottam ennek a könyvnek a szereplőivé, mert élettörténetük különösen megfogott, és nagyon közel tudtunk kerülni egymáshoz. Jó volt látni, hogyan vetik le magukról azokat a működésmódokat, amelyek a dühöt és az eltávolodást fenntartották, és kerülnek egymáshoz egyre közelebb. Mindvégig a saját erőforrásaikat használták, a bennük rejlő képességeket fejlesztették, én jóformán csak tanácsadóként vettem részt ebben a folyamatban – az ÉFT szóhasználatával élve „tánc-tanárként”.

Természetesen több életrajzi elemet megváltoztattam, beemeltem más párterápiából is momentumokat – a párok hozzájárulásával és engedélyével –, mindezt annak érdekében, hogy ne legyenek beazonosíthatók. Ha valaki ennek ellenére magára ismer az eset olvasása közben, az nem a véletlen műve. Az érzelmi eltávolodás, a negatív interakciós ciklusok ismétlése, a kötődési biztonság keresése – olykor alkalmatlan eszközökkel – sok párkapcsolatban megjelenhet, ha nem is mindenkinél ugyanolyan intenzitással. Vannak, akik egyedül is megoldják a felmerülő problémákat, vannak, akik segítséget kérnek. Tapasztalatok szerint nincs olyan kapcsolat, amelyet ne lehetne „megmenteni”, még akkor is, ha szinte az egyetlen pozitív momentum az életükben az, hogy terápiába mennek. Ebből is ki lehet indulni, hiszen ez annak a jele, hogy bár ők nem látják, mi a megoldás, de a lelük mélyén remélik, hogy létezik ilyen.

A terápia viszont nem lehet sikeres, ha a jelentkezés „önigazolás”, amivel valaki azt akarja bizonyítani, hogy ő mindent megtett, de valójában már „kinn van” a kapcsolatból.

Az ismertetett esetben az érzelemfókuszú párterápia keretrendszerét használom, de nem vegytisztán. Segítségül hívtam a már bevált pár- és családterápiás eszköztárat, adtam házi feladatokat, és használtam projektív eszközöket is. A bevett és már kipróbált

eszközök biztosságot nyújtottak, az érzelemfókuszú megközelítés biztos alapot adott, az új dolgok kipróbálására pedig a pár nyitottsága és az én kíváncsiságom ösztönzött.

A könyv Anikó és Kristóf életének egy szakaszát mutatja be, de bepillantást enged egyfajta párterápiás folyamatba is. Ha a könyv elolvasása után valaki azt vonja le tanulságként, hogy olykor érdemes szakemberhez fordulni, annak örülök. Ugyanakkor bízom benne, hogy azoknak is ad valamit, akiknek meg sem fordul a fejükben, hogy terápiába menjenek, és nincs is rá szükségük. Felkelti az érdeklődésüket, új szempontokat nyújt a párkapcsolatról való gondolkodásban, és esetleg átszínezi azt is, ahogyan általában az emberi kapcsolataikban jelen vannak.