

Szondy Máté

# OLVADÁS

A terapeuta esetei

Szondy Máté

# OLVADÁS

hvg  könyvek

Dr. Szondy Máté: *Olvadás*  
© Dr. Szondy Máté, 2017

Szerkesztő: Szabó Zsuzsa

Sorozatszerkesztő: Szabó Zsuzsa

Szaklektor: Csikós Viktória

Borító: Cristina Grosan

A szerző fotója: Mónus Márton

HVG Könyvek  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-467-4

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., Budapest, 2017  
Felelős kiadó: Szauer Péter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Aduprint Kft.  
Felelős vezető: Tóth Zoltán

# Tartalom

Előszó	7
Olvadás	11
Utószó	89
Ajánlott művek	95
Köszönetnyilvánítás	105
Jegyzetek	107
Felhasznált irodalom	109

## Előszó

Több okból is örömmel mondtam igent, amikor felkértek ennek a könyvnek a megírására. Először is, bár szeretem és művelem a tudományos pszichológiát, azt gondolom, fontos, hogy ne zárjuk be az akadémiai világ elefántcsonttornyába. Szükség van a pszichológiai ismeretek minél szélesebb körben való terjesztésére – lehetőség szerint *pszichológus*, nem pedig önjelölt guruk és tanítók által. Nem akarom fetisizálni a pszichológusdiplomát (megléte sajnos nem jelent feltétlenül garanciát), de a másoknak való segítségnyújtás (és az erről való írás) nagy felelősséggel jár, ezért megfelelő szakképesítéshez kellene kötni.

A pszichoterápiával kapcsolatban általában két negatív állásponttal találkozhatunk. Az egyik szerint terápiába járni egyfajta úri huncutság, amire csak az Amerika-majmoló, unatkozó háziasszonyoknak van szükségük. A másik álláspont szerint a terápia titkolni való szégyen (a szégyenfolt nagysága valahová a herpesz és a szifilisz közé esik). Természetesen egyik

állítás sem igaz. A pszichoterápia hatékony segítség, ha valaki lelki vagy viselkedéses problémákkal küzd, vagy ha az őt érő nehézségek, traumák miatt elakad az életében. Ilyenkor a segítségkérés nem gyengeséget jelez, hanem az önismeret és a bátorság jele.

Nem volt könnyű kiválasztanom, hogy melyik kliensem terápiáját mutassam be. Végül több szempontból is különleges esetet választottam. Hosszú, hároméves terápiát mutatok be, melynek vezető témája a halál és a gyász. A praxisomban ezzel szemben általában rövidebb terápiákat vezetek, melyek témája valamilyen szorongásos vagy hangulatzavar. Az itt bemutatott eset tehát hosszabb, nehezebb és megterhelőbb volt, mint a legtöbb terápiám. Mégis ezt választottam, mert azt éreztem, hogy rajta keresztül jól bemutatható a pszichoterápia működése, és az, hogyan segíthet akkor is, amikor az élet olyan traumájával találkozunk, amelyet egy gyerek elvesztése okoz. A bemutatott terápia nem tökéletes. Tökéletes pszichoterápia ugyanis csak a tankönyvekben létezik, a valóságban nem. Elméletileg minden terápiát lehetne jobban csinálni: lehet jobban kérdezni, hatékonyabb beavatkozást kitalálni. Ez nem azt jelenti, hogy a terapeutának nem kötelessége megtenni mindent, amit tud, hogy segítse a klienst, hanem azt, hogy érdemes elfogadó módon viszonyulnunk a töké-

letlenségeinkhez – ez segít a kliensnek is, hogy megtanulja ugyanezt önmagával kapcsolatban.

Számomra a pszichoterápia célja a változás: változás az élmények megélésében, a kapcsolatokban, az életvitelben. Végzettségemet tekintve klinikai szakpszichológus, illetve pár- és családterapeuta vagyok. Munkám során a kognitív viselkedésterápiás módszereket integrálom az egzisztenciális pszichoterápiá\*, családterápia és dinamikus megközelítés szemléleti keretével.

Egy sokat idézett (de nem ellenőrizhető hitelességű) történet szerint Pilinszky János egyszer ezt mondta pszichológusok társaságában: „Az a baj veletek, hogy ti azt gondoljátok, az életben problémák vannak, és megoldásokat kell találni. Valójában az életben tragédiák vannak, és irgalomra van szükség.” A tragédiák és veszteségek valóban elkerülhetetlen részei az emberi életnek. Az itt bemutatott eset példa arra, hogy a pszichoterápia ilyenkor is segíthet: nem a helyzet megoldásával – hiszen sokszor nincs

\* Az egzisztenciális pszichoterápia azt vizsgálja, hogy az élet olyan elkerülhetetlen kérdései, mint a halandóság, a magány, az értelemkeresés, hogyan hatnak ránk; a mentális egészségünkre és a viselkedésünkre. A megközelítés egyik legnagyobb alakja Irvin D. Yalom.



megoldás –, hanem a kapcsolódással, jelenléttel és elfogadással.

Még egy fontos információ: az esetleírásban szereplő személyek nevét természetesen megváltoztattam.

## Olvasás

*Meghalt a kisfiam.* Nem erre a mondatra szoktunk készülni a klienssel való első találkozás első percében. Sokkal inkább ilyen mondatokra: „szorongok a munkahelyemen”, vagy „nem értem, hogy miért mindig a domináns és agresszív férfiakat választom”. Esetleg „nem tudok megbocsátani az anyámnak”. Ezek a mondatok – bármilyen súlyosak is – az élet problémáiról szólnak.

*Meghalt a kisfiam.* Ijesztő és szorongáskeltő mondat, amely emlékeztet arra, hogy milyen törekeny az élet. Emlékeztet az életünk végességére, arra, hogy előbb-utóbb minden szerettünk meghal. És meghalunk mi is.

Két héttel karácsony előtt, amikor már majdnem átadtam magam az ünnepre való készülődésnek, nem voltam felkészülve erre a mondatra. Persze valószínűleg erre a mondatra nem is lehet felkészülni.

– Meghalt a kisfiam.

A velem szemben mereven ülő nő nagyon nehezen és lassan ejti ki ezeket a szavakat. Idősnek és fáradtnak látom. Haja szőke és kócos, nyakán nyakmerevítő, ruhája konzervatív. Talán titkárnő? Vagy tanárnő?

– Nyolc éve halt meg – pontosítja az első mondatot.

Színtelen hangon, lassan meséli el, hogy a fia súlyos fertőzést kapott a várandósság harmadik trimeszterében, ami szívizomgyulladást, májgyulladást és agyhártyagyulladást okozott. Emellett oxigénhiányos állapotban született. Születése után közvetlenül újra kellett éleszteni, és egész életében folyamatos felügyeletre és ellátásra szorult. „Tizenegy éves volt, amikor meghalt.” Miközben beszél, nem sír: erősnek szeretne tűnni? Vagy hozzászókkott ahhoz, hogy elrejtse a könnyeit?

– A fiunk halála után a férjem elhagyott. Sokáig csak a nagyobbik fiam miatt nem lettem öngyilkos.

A múltban él, képzeletben újra és újra megéli azokat a napokat, amikor még élt a fia. „Kevés örömöm van az életben: könyvek, színház, zene, és Andris, a nagyobbik fiam.”

– A testem is azt jelzi, hogy komoly gondok vannak velem: petefészekcisztám van, gondok vannak a hasnyálmirigyemmel, a vállam és a gerincem pedig szinte folyamatosan fáj, hiába csinálok bármit is.

– Hogy mit szeretnék elérni a terápiával? – hosszú csend. – Szeretnék újra élni, támogatni Andrist, figyelni rá. És tele vagyok kérdésekkel, miértekkel. Ezekre akarok választ kapni. Miért velünk történt ez az egész?

Mit tehettem volna máshogy? Hol rontottam el ezt az egészséget? Érteni akarom, hogy miért történt.



*(körülbelül három évvel később)*

Forró nyári nap. Hiába szellőztetek, a szoba hőmérséklete lassan, de biztosan emelkedik. Egyelőre elviselhető, de késő délutánra változni fog a helyzet.

Tímea szolidan kisminkelve, kisimult arccal érkezik. Először arról mesél, hogyan sikerült a nyaralása, aztán belekezdünk a terápia összegzésébe. Hamar elfelejtkezem a melegről.

– Már nem akarom görcsösen megérteni azt, ami történt. Lehet, hogy ezek olyan kérdések, amelyekre nincs válasz. Lehet, hogy a megérthetetlent akartam megérteni. Valahogy megnyugodtam azzal, hogy nincs mindenre válasz. Azt érzem, hogy igazából most engedtem el Tomit. Sokat gondolkodtam azon, hogy mit tennék, ha lenne még egy életem, és abban az életben lenne választási lehetőségem. Vajon azt választanám-e, hogy ugyanígy történik minden, ugyanígy, betegen születik, ugyanígy éljük az életünket és ugyanígy meghal. Vagy azt, hogy meg sem születik, hogy sosem foghatom a kezembe és sosem