

Szél Dávid

ÚTKÖZBEN

A terapeuta esetei

Szél Dávid

ÚTKÖZBEN

EGY ÉLETKÖZEPI VÁLSÁG
SKYPE-TERÁPIÁJA

Szél Dávid:
Útközben – Egy életközepi válság Skype-terápiája

© Szél Dávid, 2019
Szerkesztő: Orosz Ildikó
Szaklektor: Peer Krisztina
Borító: Cristina Grosan
A szerző fotója: Reviczky Zsolt

HVG Könyvek, Budapest, 2019
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-856-6
ISSN 2560-1482

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti 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.
Felelős vezető: Tóth Zoltán

*„Az emberélet útjának felén
egy nagy sötétlő erdőbe jutottam,
mivel az igaz útat nem lelém.”¹*

Tartalom

Előszó	9
<i>Terápia és tanácsadás</i>	11
Bejelentkezés az éteren keresztül	17
<i>Imposztor</i>	18
<i>Projekció</i>	22
<i>Távterápia</i>	23
Első Skype-ülés	26
<i>Rendelő vagy szoba?</i>	28
<i>Szemkontaktus</i>	29
<i>Megérkezés</i>	30
<i>Jelerősség</i>	32
<i>Technikai készségek és eszközök</i>	32
<i>Bizalmi elv</i>	33
<i>Fizetés</i>	34
<i>Virtualitás, abszurditás</i>	35
Inkubáció	45
<i>Hipotézis</i>	47
Második ülés	48
<i>Házi feladat</i>	53
Felkészülés	60
<i>Terápiás szerződés</i>	62

Idővonal	65
<i>Tempo giusto</i>	75
Kiköltözés, emigráns lét	81
<i>U és G emberek</i>	83
Családfa	88
<i>Genogram</i>	89
<i>A változás ereje</i>	96
Személyes találkozás	101
Erdőben	111
<i>Életközepi krízis</i>	112
<i>Áttétel, viszontáttétel</i>	118
<i>Családi főkönyv</i>	122
A második év kezdete	129
<i>Fészek-modell</i>	134
Válás után	138
Lezárás?	152
<i>Szenvedésnyomás és motiváció</i>	152
A büntudat eredete	157
Terápiás kapcsolat	162
Utószó	166
Ajánlott művek	174
Köszönetnyilvánítás	181
Jegyzetek	183
Felhasznált irodalom	186

Előszó

Sosem akartam pszichológus lenni.

Leginkább semmi sem akartam lenni, de az nem lehettem, így hát – jobb ötlet híján – pszichológiára jelentkeztem. Negyedszerre fel is vettek, de kezdetben egyáltalán nem látszott biztosnak, hogy el tudom végezni az egyetemet, ugyanakkor körvonalazódott, hogy ha mégis sikerül, akkor nem akarok emberekkel foglalkozni, legalábbis közvetlenül nem. Így aztán szociálpszichológia szakirányra jártam, hogy aztán a diploma kézhezvételét követően (mert végül csak sikerült, méghozzá csúszás nélkül) egy nevelési tanácsadóban kezdjek el dolgozni. Közvetlenül. Emberekkel.

Aztán, ha már egyszer tényleg sosem akartam pszichológus lenni, kipróbáltam, milyen lenne valami nagyon mással foglalkozni, de akkor meg – közel háromévnyi menekülés után – kiderült, hogy igazából mégiscsak a pszichológia az én utam. Legnagyobb meglepetésemre az elmúlt hat-hét évben pedig már élvezem is a munkám.

Mindez mellékes volna, ha nem arról kellene írnom, hogy milyen pszichológus vagyok, hogyan dol-

gozom és mit gondolok, amikor éppen valakivel szemben ülök egy szobában. Mindez mellékes volna, ha nem arról kellene írnom, hogy mi történik a szobában helyet foglaló másikkal, és hogy szerintem mitől, mikor és hogyan lesz jobban abban, amiben éppen nincs jól.

Mindezt tetézi, hogy az itt bemutatott terápiás esetben az, aki velem „szemben” ült, nem ugyanabban a szobában tartózkodott, mint én, hanem egy másik szobában, másik városban, más országban, más kultúrában, egy másik valóságban. Szerencsére, legalább ugyanabban az időzónában. Virtuálisan ültünk tehát egymással szemben, kétdimenziósan, mellkasról felfelé, gesztusok nélkül – már ha éppen jó volt az internetkapcsolat. De néha még az is akadozott. No, de ezekről majd később, ez még csak a bevezető.

Ez a könyv tehát egy életközepi válság távterápiás bemutatása, annak minden kisebb és nagyobb összetevőjével. Hogy az életközepi válság tényleg az élet közepén bukkan-e fel, miféle válságot él át az ember ilyenkor, és valóban azért jut-e sötét erdőbe, mert nem leli az igaz utat, létezik-e egyáltalán igaz út, és az erdő tényleg sötét-e – mindez hamarosan kiderül.

Ez a könyv nemcsak nettó esetleírás életközepi fókusszal, hanem nagy hangsúlyt kap benne a távolság és maga a terápia szó is. Helyet kapnak még az én ügyetlenkedéseim, botladozásaim, amatőrségem,

kétségeim, anélkül talán nem is működhetne az *Útközben*,² hiszen én is így vagyok: útközben.

Terápia és tanácsadás

A szaknyelv nagyon szigorúan meghatározza és korlátozza, hogy ki tarthat pszichoterápiát, de amilyen szigorú, olyan ellentmondásos is a dolog. Én például tanácsadó szakpszichológus vagyok, ami azt jelenti, hogy az egyetem öt éve után még elvégeztem egy szakvizsgával járó szakképzést is, no meg sok száz órányi önismereten és néhány egyéb képzésen vagyok túl, klinikai szakpszichológus azonban nem vagyok, terápiát viszont csak az utóbbiak végezhetnek. Pszichoterápiát tarthat pszichoterapeuta (az sem vagyok), aki pedig lehet orvos is, ám nem biztos, hogy pszichológus. Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy sok mindenki tarthat egyéb típusú terápiát, létezik művészetterápia, meseterápia, mindenféle más terápia, és a szakember, aki ezeket végzi, bizony terápiát csinál. Hogy tovább kavarjam a szavakat, nem sokkal azután, hogy ez a könyv megjelenik, jó eséllyel családterapeuta is leszek, ami azt jelenti, hogy onnantól végre nevezhe-

tem párterápiának azt, amikor egy párral dolgozom, családterápiának pedig azt, amikor egy családdal. De amikor egyénekkal foglalkozom, az – ahogy ebben az esetben is – marad tanácsadói folyamat.

A szó szoros/hagyományos értelmében tehát nem gyógyítok, annál is inkább, mert hozzám nem betegek vagy páciensek járnak. A klienseim egészséges emberek, leginkább életvezetési problémákkal, olyan elakadásokkal, amelyek kezelése nem indokol orvosi, klinikusi mentalitást. Ehhez persze a tanácsadónak pontosan fel kell ismernie, mikor van szükség klinikusra, esetleg pszichiáterre, tehát fel tudja mérni saját kompetenciájának határait. Erről is szól az, hogy kliensnek nevezzük a hozzánk járókat, nem pedig páciensnek.

Most persze csak úgy idedobtam ezt a szót, miközben nekem is évek kellettek ahhoz, hogy használni tudjam, merjem. Sokáig azzal hidaltam át a megnevezéssel kapcsolatos aggályaimat, hogy úgy fogalmaztam: „jönnek hozzám”, „lesznek nálam”, de azért ezt így nem volt mindig könnyű mondatba illeszteni.

Sokat gondolkoztam azon, hogy melyik esetemet mutassam be, végül azért választottam ezt, mert mindenképp olyat szerettem volna, amelyet már lezártam, amelytől kialakult valamekkora távolság bennem, s amely épp elég kompakt a feldolgozáshoz és befogadáshoz. Fontosnak tartottam azt is, hogy sok embert érintsen a megszólított probléma, és kifejezetten tanácsadói kompetenciák legyenek szükségesek a megoldásához – az életközepi válság pedig éppen ilyen.

A napjainkban egyre inkább elterjedt távterápiával kapcsolatban felmerül az a teljesen jogos kérdés, hogy mennyire hatékony, hatékony-e egyáltalán, s ha igen, akkor felveszi-e a versenyt a személyes találkozással. Azt sejtem, hogy nagyon sokféle válasz létezik erre, például a Zürichi Egyetem kutatása szerint mérsékelt depresszió esetén a Skype-terápia közép-távon még hatékonyabb is lehet, mint egy nyolcalkalmas kognitív terápia. De hát egyrészt nem mindegy, hogy kik választanak Skype-terápiát, másrészt a kognitív terápia csak egyetlen módja a depresszió kezelésének, ennél sokkal több lehetőség kínálkozik, arról nem is beszélve, hogy utóbbi módszer legtöbbször azért inkább tíz-húsz alkalmas szokott lenni. Szóval az én válaszom az, hogy egyrészt ez nem verseny, másrészt pedig – és azt hiszem, ez jóval fontosabb –

a Skype-terápia nem egy módszer, hanem szükségmegoldás.

Kliensemmel, Miklóssal természetesen egyeztettem, és hozzájárult története megírásához. A terápia kezdetekor még nem tudtam, hogy később könyv készül az esetből – máskülönben biztos, hogy minden ülésről hangfelvételt készítettem volna. Így viszont leginkább a jegyzeteimre és az emlékezetemre hagyatkozhattam, és a párbeszédet részben újra kellett alkotnom. Tehát nem érdemes azon gondolkodni, honnan emlékszem ennyire pontosan minden szóra, mert nyilvánvalóan nem emlékszem, dinamikákat és megfigyeléseket jegyzeteltem le. Egy idő után kicsit olyan pszichológusnak lenni, mint a *Mátrix* (*The Matrix*) című filmben: mintha üres lenne a fejem, de amikor meglátom a klienst, azonnal betöltődnek a vele kapcsolatos adatok.

A személyiségi jogok védelmében a beszélgetéseket, sőt a szóhasználatot is meg kellett változtatnom. Ugyanígy tettem a szereplők nevével és életkörülményeivel, de a módosítások éppen csak olyan mértékűek, hogy a dinamikák *még* ne változzanak meg. A változtatás mértékét százalékban nem számoltam ki, de bízom benne, hogy egy idő után megszűnik majd az olvasóban a találgatási vágy.

A tanácsadás nagyjából bruttó két évig tartott, közben adódtak kisebb-nagyobb megszakítások –

tervezettek és kevésbé tervezettek, tehát összesen 62 alkalommal találkoztunk. Zömmel az interneten, az első 10-11 hónapban Skype-on, majd egy másik távkliensem javaslatára az appear.in³ applikáción keresztül, hat alkalommal azonban személyes ülésre is sikerült sort keríteni, ezek pedig mindig nagy löketet adtak a folyamatnak. Hogy mindez sok vagy kevés alkalom, azt szerintem nem érdemes *most* eldönteni, hiszen én sem tudhattam a bejelentkezés-kor, hogy meddig fog tartani a folyamat, és mi mindezzel fogok találkozni.