

## VITA PSZICHOTERÁPIA SAJÁTOS KOMMUNIKÁCIÓS CSATORNÁK (VOIP) ALKALMAZÁSÁVAL

*Az elmúlt években a figyelem középpontjába került a sajátos kommunikációs csatornákat használó pszichoterápia, ezért szakmai vitát kezdeményezünk a témában. A sajátos kommunikáció az elektrotechnika által biztosított kommunikációs lehetőséget jelenti, amikor terapeuta és páciens az üléseken személyesen nem találkozik. Ide tartozik – a teljesség igénye nélkül – az e-mail, az online írásos levelezés (chat), telefon, VOIP (Voice Over Internet Protocol) segítségével végzett pszichoterápia. Utóbbit pontatlanul gyakran a Skype rendszerrel azonosítjuk, holott az interneten keresztül hangot és képet közvetítő alkalmazásoknak az csak egyike. (Ugyanezt a szolgáltatást nyújtja többek között például az MSN is.)*

*A nemzetközi irodalomban egyre gyakrabban találkozhatunk e témával, s a vélemények erősen megoszlanak. Hazai pszichoterápiás szakemberek is végeznek VOIP segítségével pszichoterápiát, s találkozhatunk ezek felajánlásával internetes tájékoztató honlapokon is. A Pszichoterápia folyóirat legutóbbi konferenciáján két előadás is foglalkozott a témával.*

*A Pszichoterápia 21. évfolyamának 5. számában megjelent vitaindító néhány szempontot vet fel a VOIP alkalmazásával kapcsolatban. Az írásban szándékosan maradt benne pongyola meghatározásként a „skype” szó, mivel a hazai köznyelv így utal az interneten keresztül történő képi és hang-kommunikációra. Talán e rovat hozzászólásai révén kialakul egy megfelelő fogalom a hazai szaknyelvben. Bár a vitaindító írás a VOIP (skype) pszichoterápiával foglalkozik, azonban a szerkesztőség valamennyi rendhagyó, korábban felsorolt kommunikációs csatornán keresztül végzett pszichoterápiával kapcsolatos véleményt, tapasztalatot, álláspontot szívesen fogadott. Jelen számunkban Kiss Tibor Cece hozzászólásával folytatódik a vita.*

*Takácsy Márta, rovatfelelős*

### A VONAL TÚLOLDALÁN – GONDOLATOK, TAPASZTALATOK

A skype izgalmas találmány, főleg, mióta a webkamerák is elterjedtebbek és a sávszélesség is megfelelő a videó-folyam továbbítására. Szinte természetes fejlemény beszűrődése hivatásunkba. Bokor László vitaindítója nagyon inspiráló, elismerést keltő az alaposága, ahogy a kérdés különböző aspektusait körüljárta, még ha hölgy olvasóink számára kevésbé életszerű is a sörözős hasonlata.

A vitaindítóban Bokor László számos terápiás módszert kizár és az egyéni formában futó verbális hangsúlyú terápiák esetére szűkíti a skype alkalmazhatóságát. Minthogy a skype alkalmas konferenciahívás bonyolítására, elvileg lehetséges családterápiás ülés is egymástól távol élő családtagok (és a terapeuta) részvételével – nyilván hangsúlyosan verbális

munkamóddal. (A közkedvelt kavics-kirakás vagy térbeli leképezés ki kell, hogy maradjon.)

A chat-pszichoterápiával kapcsolatban nincs tapasztalatom – ez a kommunikációs forma is fel volt sorolva a sajátos kommunikációs csatornák között –, csak véleményem. A késleltetett reakció (mert esetleg még párhuzamosan 2-3 chat-ben benne van a másik, esetleg szörföl közben a neten – multitasking) vagy éppen az idejekorán érkező válasz (amikor még nem ért a gondolata végére a másik fél), megnehezíti a hangolódást és így a tanácsadó-terápiás munkát szinte ellehetetlenítik. A viszonylagos zökkenőmentességhez a tízujjas vakírás is elengedhetetlen lenne, amiben nem sok szakmánkbeli jeleskedik.

E-mail esetén nincs jelen idejű kapcsolat, nincs interakció, csak akció-reakció. Ezt nem is fejteném ki bővebben.

Saját tapasztalataimra térve, a kliens-oldalt szeretném megjeleníteni. Körülbelül 3 hónapja skype-on keresztül járok szupervízióba. Bokor László ugyan megkérdőjelezi, hogy azonos városban élő terapeuta és páciens esetében elfogadható érv-e az utazási idő megspórolása, én mégis nagyon megörültem annak, hogy a szupervizor felajánlotta ezt a kommunikációs csatornát, amikor nagyon nehezen haladt az időpont-egyeztetés. Azt hiszem, nem tudtam volna vállalni másképp és inkább nem mentem volna. Összességében úgy érzem, hogy nem olyan jó, mint élőben, személyesen találkozva, de működik így is.

Ahhoz, hogy tudjon működni, fontosnak érzem, hogy ezt a közös munkát megelőzően hosszabb ideig személyesen találkoztunk szupervíziós üléseken, amely segített egy olyan bizalomteli légkör kialakításában, ami fenntartható ebben a korlátozottabb kapcsolati térben is. Ez segít az esetleges nehézségek, technikai malőrök áthidalásában is. Ilyen nehézség az, amikor – sávszélesség-probléma miatt – nagyon lebutítja a program a kameraképet, ami megnehezíti például egy gyerekrajz megmutatását a szupervizornak, de akár a finomabb arcmozgások érzékelését is. Előfordul, hogy ingadozik a hang, vagy visszhangzik, és ismétlést kell kérnem a szupervizortól, amikor nem jön át tisztán, amit mond. Valóban megjelenik az az aspektus, amire Bokor László is felhívja a figyelmet, hogy nekem, a kliensnek is gondoskodnom kell a helyszín és a szetting alakításáról, akár olyan apróságokban is, hogy a lap-

top ne úgy legyen fordítva, hogy a hátulról jövő fény elvakítja a kamerát. Vagy monitorozom azt, hogy mi látszik bele a kameraképbe a háttéremből és az rendben van-e nekem. Rengeteg olyan finom mozzanat van, ami terápiás helyzetben külön figyelmet érdemelne.

Ez utóbbi szempont – tudniillik hogy milyen a hátterünk – hangsúlyosabban megjelent, amikor a csoportvezető-terapeuta szerepében egy csoporttagunkkal skype-on konzultáltunk, mert – gyakori külföldi tartózkodásai miatt – nem tudtunk személyes találkozót szervezni, és már szorított az idő. De nem ez volt a legemlékezetesebb momentuma ennek a konzultációnak. Visszaülve Bokor László 5. pontjára: ilyenkor a kliensnek is feladatává válik a szetting zavartalanságának biztosítása. A hosszas előkészületek ellenére meglepő határhelyzetek tudnak kialakulni. Itt például egy éttermi családi vacsorába csöppentünk bele csoportvezető-társammal, ahol a csoporttag egy külön terembe vonult ugyan el, hogy beszélni tudjon velünk, de így is volt, hogy valaki megjelent és kérdezett tőle valamit. A helyzet lélektani értelemben vett tartalmazása komoly kihívást jelentett, és teljesen nem is volt megvalósítható.

Askype-nak vannak vitathatatlan előnyei és utat tud nyitni ott, ahol nincs út, de sok apró részlet ad lehetőséget dinamikailag fontos mozzanatok szelepelésére, emiatt én is azt tanácsolom, amit Mad-Eye Moody, avagy Rémszem Mordon Harry Potternek: Lankadatlan éberség! (Constant vigilance!)

*Kiss Tibor Cece*