

TEGEZŐDJÜNK VAGY MAGÁZÓDJUNK? AVAGY HOGYAN SZÓLJUNK EGYMÁSHOZ A TERÁPIÁS ÉS TANÁCSADÓI HELYZETBEN?

A Pszichoterápia 23. évfolyamának 2. számában közöltük Berger Noémi vitaindítóját a tegeződés-magázódás témakörében. A téma a mindennapi gyakorlat olyan jellegzetességét érinti, amit nagy mértékben a tradíció határoz meg, ezért ez a rovat kiváló tere lehet annak, hogy megismerjük, ki hogyan él a nyelvünk ezen lehetőségével. A vitaindító gyermekpszichológusi tapasztalatok ihlették, azonban a felnőttekkel való munka is bővelkedik a megszólítás kérdéseiben. A jelen lapszámban Kútvolgyi Andrea, Cziglián Karolina, Törzsök-Sonnevend Mária, valamint Tornyoossy Mária tapasztalatait és dilemmákra adott válaszait olvashatjuk. Mit tegyen a szakember, ha egy baráti összejövetelen megismert illető terápiára jelentkezik? S ha egy önismereti csoportból, ahol kölcsönös volt a tegeződés, konzultációt kér a pszichológus vezetőtől egy csoporttag? Hány éves kor felett érdemes magázódásra váltani a gyermekpszichiátria berkein belül, s mit tegyünk, ha a kamasz azt érzi kényelmesnek, ha a segítő tegezi? Hogyan lehet a megszólításokban kettősen könnyvelni? Várjuk a további életszerű helyzeteket és egyéni megoldási javaslatokat.

Valkó Lili rovatfelelős

„... egy sarkon váratlanul feltűnt az a barátom, akit átlag minden tíz esztendőben látok egyszer, többnyire ilyen ideges délelőttökön, az a régi barátom, akinek sohase jut eszembe a neve, az a gyermekkori barátom, akiről mindössze annyit sejtök, hogy régi, jó gyermekkori barátom, és hogy tegezem őt. A köztünk levő kapcsolatot még meghittebbé teszi az a körülmény, hogy neki sincs fogalma arról, ki-mi vagyok, csak azt tudja rólam, hogy régi, jó, gyermekkori barátja vagyok és hogy tegez.”

Kosztolányi Dezső (Bicegek)

Azokban a kultúrákban, amelyekben létezik tegeződés és magázódás természetesen az adott forma használata jelentést is hordoz, hiszen ha nem így lenne, már régen összemosódott volna e két megszólítási, ragozási forma. A mai magyar kultúrában még mindig az az általános szokás, hogy két idegen felnőtt magázza egymást. Bár az utóbbi 20-25 évben a tegeződés egyre nagyobb teret nyer (például szórakozóhelyeken, üzletekben, szabadidős tevékenységek

során), vannak a társas érintkezésnek olyan területei, ahol teljes mértékben a magázódás a bevett és elfogadott gyakorlat (hivatalos ügyintézés vagy egészségügy). Ennek szemléletes példája – amit saját gyakorlatom is megerősíti –, hogy az állami egészségügyi ellátás keretei között zajló terápiás helyzetben fel sem merül annak a kérdése, hogy a páciens tegezze a terapeutát. Ez túlnyomó részt a magánpraxis kevésbé „hivatalos”, családiasabb „díszletei” és intímabb légkörében kerül rendre elő. Mi lehet ennek hátterében, és hogyan viszonyuljunk ehhez terapeutaként?

Mindjárt az elején leszögezem, hogy én magázodom a páciensekkel. Véleményem szerint, a *tegeződés/magázódás dimenzió a terápiás keret része, és mint ilyen, a terapeuta dolga, felelőssége meghatározni a használt formát.* Ezzel választ is adtam a – téma kapcsán felvethető – két érdemi kérdés közül az elsőre, vagyis arra, hogy *ki határozza meg*, hogy tegeződünk vagy magázódjunk. A másik lényeges kérdés, hogy *miért* dönt a terapeuta úgy, ahogy. Az alábbiakban megpróbálom áttekinteni a tegezés/magázás

azon a szempontjait, amelyek tapasztalatom szerint a gyakorlatban indokként, érvként szoktak előkerülni a téma kapcsán egyik vagy másik forma mellett.

Az első ilyen, azon helyzetek köre, amelyek predisponálhatják a döntést. Például, amikor a páciens és a terapeuta már a terápia előtt találkoznak egymással egyéb társas helyzetben (baráti összejövetel, vacsora), ahol az ismeretség csupán a bemutatkozásig, vagy legfeljebb a felszínes csevegésig terjed, (ezért nem is merül fel később összeférhetlenség), vagy amikor a terapeuta olyan egyéb munkája során (oktatás, tréning) találkozik a leendő pácienssel, ahol a tegeződés a bevett gyakorlat. Ezekben az esetekben a terapeuta mondhatja a páciensnek, hogy ez most egy másik helyzet, itt a magázódás a megszokott forma, de választhatja az is, hogy marad a tegeződésnél. Én ilyen helyzetekben általában az utóbbi gyakorlatot követem, egyszerűen azért, mert ezt érzem természetesnek, ebben tudok autentikus lenni. (Előfordult azonban, hogy megkérdőjeleztem saját döntésemet, mert az illető páciens leértékelő, agresszív működése nehéz pillanatokot okozott, és akkor úgy éreztem, a magázódás érzelmi menedéket jelentene.)

A tegezés/magázás másik aspektusa a *komfortérzet*. A páciensek sokfélék abból a szempontból (is), hogy milyen érzés számukra a tegezés/magázás, és ez minden esetben informatív, de a terapeuta dolga nem az, hogy igazodjon a páciens igényeihez, hanem, hogy tudatosítsa, értelmezze azt.

Következő szempont, ami érvként szokott elhangozni mind a páciensek, mind a terapeuták részéről a tegeződés mellett, a *partnerség*. Véleményem szerint a partnerség egyetlen esetben nem valósul meg jelen téma kapcsán, az pedig az, ha a tegezésben/magázásban nincs kölcsönösség a felek között.

Újabb aspektus a *bizalom*, amely többnyire a páciensek részéről szokott érvként elhangozni a tegeződés mellett, vagyis amikor a páciens úgy érzi, hogy segítené a bizalom kialakulását, ha tegeződnének. Úgy gondolom, hogy a tegezés/magázás dimenziójának nincs köze a valódi bizalomhoz. A bizalomhoz idő kell, amit nem lehet megspórolni, és amit a tegezés nem rövidít le, vagy gyorsít meg.

A magázódás a *tisztelet*, a *tekintély* hordozója is lehet, miközben magázódva éppúgy lehet tiszteletlenül viselkedni, mint tegeződve, és fordítva. Mégis, a magázódás impliciten magában hordozza a tiszteletet, ami nem feltétlenül autoriter, tekintélyelvű, hatalmon alapuló tisztelet, sokkal inkább egy hangulat, ami olyasmint jelent, hogy „tiszteletben tartjuk egymást”. Lehet persze amellel érvelni, hogy tegeződve is tiszteletben tudjuk tartani egymást, és ezzel tény-

szerűen nem is tudok vitába szállni, mégis azt gondolom, hogy a magázódás lényegében jobban kifejezi ezt az üzenetet.

Végül, számomra legfontosabb szempontként a tegezés/magázás valódi jelentése a *fel nőttég*. Ahogy az elején is írtam, a magázódás a mi kultúránkban ismeretlen felnőtt emberek viszonyulásának elfogadott, és bevett módja, és a terápiás helyzet, minden speciális jellemzőjével együtt is, két ismeretlen felnőtt ember találkozása.

Áttekintve a pro-kontra érveket, nehéz azt mondani, hogy nyomós érvek szólnak a magázódás mellett, hiszen tegeződve éppen az történik, mint magázódva. A keretszegő páciens így is úgy is keretet fog szegni, a bizalom kialakul, a páciens dinamikája kibontakozik. Talán csak annyi történik, mint a kultúrában általában, hogy változnak a dolgok, és mi dönthetünk arról, hogy vele változunk, változtatunk-e vagy sem. Személyes tapasztalataim amellel szólnak, hogy a magázódás fontos és kívánatos része a terápiának mindkét fél részéről, és egyelőre ebben nem érzem szükségét a változásnak.

Kútvolgyi Andrea

Ha az a kérdés, milyen körülmények között tegeződöm vagy magázódok páciensekkel, sokféle helyzetből indulhatok ki: jelenleg egyéni kliensekkel, családokkal és csoportban dolgozom, korábban foglalkoztam kamaszokkal csoportban és iskolapszichológusként, illetve szülőkkel és gyerekekkel egy kórház mozgásrehabilitációs osztályán.

Az az alapelvem, hogy egyéni helyzetben mindenképp magázódok. Az önismereti csoportban, amit egy kollégával párban tartunk, tegeződünk (nem volt ez mindig így), a családterápiában, melyet szintén párban tartunk egy másik kollégával, rugalmasak vagyunk.

Arról, hogy egyéniben nem engedek a magázódásból, saját komfortérzetem miatt döntöttem. Életkoromból fakadóan (32) jellemzően a húszas éveikben járó nők kérik a tegeződést. Egy harmincas vagy idősebb nő talán jobban hozzászólt a magázódást kívánó „felnőtt” helyzetekhez, a férfiak pedig a szociális normák tiszteletben tartása miatt nem kezdeményeznek tegeződést.

Az egyéni terápiában való magázódásról egy szociálpszichológiai megfigyelés jut eszembe: kísérletek tanúsága szerint minél közelebb áll hozzánk beszélgetőpartnerünk, annál kevesebb szemkontaktust veszünk fel vele, így tartjuk fenn az egyensúlyt.

Az egyéni terápia intimitásában túl sok lenne még tegezödni is: kettesben személyes témákról beszélgetni tegezödvé számomra a közeli barátság jellemzője. Megértem, mikor valaki ezt kéri, hiszen én is látom, hogy egyre elterjedtebb ez a forma, sokak számára már nem a baráti kapcsolat kelléke. Ugyanakkor úgy érzem, annyira idegen lenne számomra ez, hogy feszengésemmel ártanék a terápiának, így inkább vállalom, hogy a magázódásnak is ára van, egyes pácienseknek ehhez nehéz alkalmazkodni.

Abban is van igazság, amit egy idősebb terapeuta megfogalmazott: a magázódás olyan, mint a fehér köpeny az orvosnak. Eleinte szüksége van rá, hogy megerősítse vele az identitását, de eljön az idő, mikor már anélkül is orvosnak érzi magát. Valószínűleg ez nálam is szerepet játszik: még igényem a pszichológusság külső kellékeit is. A tegezödéssel vállalása önbizalom kérdése is, és elképzelhetőnek tartom, hogy néhány év múlva én is megengedőbb leszek ebben a kérdésben.

Az önismereti csoport többszereplős helyzet, másfajta légkör, másfajta intimitás jellemzi. Hasonlóan, mint mikor távolodva több szemkontaktust veszünk fel, csoportban otthonosabb a tegezödéssel. Talán hasonlóan működik ez, mint a nevetés: bár az egyéni terápiának is szerves része a humor, csoportban és családterápiában mintha sokkal több viccelődés, nevetés lenne. Gyanítom, ez is összefügg azzal, hogy lazábbnak érezzük, mint a kétszemélyes helyzet meghittségét, és több közvetlenséget megengedünk magunknak, terapeutaként és csoporttagként is.

Kollégámmal ez már nem az első csoportunk, és annak idején úgy kezdtük, hogy magázódtunk a tagokkal, ők tegezödték egymással. Közben nem akartunk váltani, de éreztük a helyzet mesterkéltségét, és a következő alkalommal már egységessé tettük a tegezödéssel. Ám a jelentkezőkkel való első beszélgetésen magázódtunk, és erős figyelmeztető jelnek tekintjük a kliens határtartási képességeit illetően, ha kérdés nélkül tegezödni kezd, és ezt következetes magázódásunk ellenére is zavartalanul folytatja.

Általánosságban törekszem arra, legyen szó családról vagy csoportról, hogy egységes formát használjunk a jelenlévőkkel. Csoportos szupervíziós élményről ismerem a helyzetet, hogy a női szupervízor a nőkkel tegezödtött, a férfiakkal magázódtott. Ez olyan látszatot keltett, mintha a nők valamiért privilegizálva lennének. Azt sem tartom szerencsésnek, bármilyen gyakori is, ha terápiában a vezető magázódik a tagokkal, míg ők egymást tegezözik, ez olyan érzetet kelthet, mintha a gyerekcsop-

ortot vezetné egy felnőtt. Bár néha ez a legkisebb rossz, hiszen, ha a terapeutához egyénibe is járnak, akkor szükségszerű, hogy a csoportban is a megszokott formát tartsák. Nálam ilyen párhuzamosságra nem volt példa, csak arra, hogy korábbi csoporttag később kért egy egyéni konzultációt. Akkor kivételt tettem, és folytattam a tegezödéssel, mert udvariatlanságnak tartottam volna arra kérni, hogy váltsunk.

Családterápiában néha sérül az egységesség elve. A szülőkkel általában magázódtunk, de engedünk a kérésnek, ha tegezödni szeretnének, úgy gondoljuk, a családterápia műfaja ezt elbírná. A gyerekeket tegezzük, és elfogadjuk, ha visszategezönek, ugyanakkor azon sem csodálkozunk, ha tetszikeznek. A gyermek és kamasz komfortérzetét jobban tekintetbe veszem, kevesebb alkalmazkodást várok tőlük, mint egy felnőttől, ez az oka annak, hogy kamaszokkal iskolapszichológusként, tréningen és családterápián is tegezödom. Túl idősek ahhoz, hogy csendőrpertut alakítsunk ki, de túl fiatalok hozzá, hogy könnyedén átlépjének a kölcsönös magázódás szokatlanságán.

Kórházi körülmények között alkalmazkodtam hozzá, hogy a gyógytornász-, konduktorkollégák tegezödnének a szülőkkel, nem vártam el, hogy kivétel legyenek velem. Elfogadtam, hogy szülői minőségükben vannak jelen, még akkor is, ha a konzultációkon nem ritkán kerültek elő saját személyes problémáik is. Ám ezek mégsem voltak terápiák, és a kórházi közeg eleve megadta a helyzetnek azt a hivatallóságot, ami miatt nekem is vállalható volt a közvetlenebb forma.

Összességében úgy gondolom, nincsenek kőbe vésett szabályok a magázódás-tegezödéssel kapcsolatban, a jó megoldás nagyban múlik a terapeuta személyiségén, hogy hogyan érzi magát otthonosan a helyzetben, hiszen az ő komfortérzete feltétele a jó munkának.

Cziglán Karolina

Gyermek- és ifjúságpszichiáter szakorvosjelölt vagyok. A munkában a következő általános megfontolásokat követem: óvodások természetesen tegezöhetnek, de Mária néniként mutatkozom be és így is szólítanak. Általános iskolás gyerekeket tegezöni szoktam, ők engem alsóban Mária néninek „tegezönek” vagy magáznak, felsőben magázni szoktak és ezt kérem is. 14 éves kor felett fiúknak is, lányoknak is a kölcsönös magázódást ajánlom meg, mondván, hogy így szoktam. Megkérdem az illetőt, hogy mit szól hozzá.

Szinte soha nem okoz problémát, hogy engem magázzanak, ezt nem éreztem eddig akadálnak a terápiás kapcsolat szempontjából és nem emlékszem olyan serdülőre, aki ezt figyelmen kívül hagyta volna, vagy akit emlékeztetni kellett volna rá. (Persze sokszor tapasztaltam ellenállásokat a közös munkával szemben, de ezek nem így jelentek meg.) Ebben talán szerepet játszik, hogy én is magázó viszonyban voltam a kiképző terapeutámmal, és megtapasztaltam, hogy ezzel együtt is lehet érzelmileg megtartó, támogató kapcsolatot kiépíteni.

Nálam az esetek körülbelül negyedében a serdülő azt kéri, hogy őt tegezzem, mert zavarja a magázás. Mindig meg szoktam kérdezni, hogy miért, és innen-től kezdve egyedi elbírálás működik. A legtöbben közülük lányok, akik távolítóként érzékelik részemről, ha magáznám őket. Ha már az elején kifejezetten kéri, hogy tegezzem őket, ezt teljesíteni szoktam, mert azt gondolom, eldönthetik azt, hogy hogyan szólítsam őket. Egyetlen fiú volt, aki már az első alkalommal szokatlanul vehemensen kérte, hogy én tegezzem, és addig nem is tudtuk folytatni a munkát, amíg ezt nem teljesítettem, róla elég hamar ki is derült, hogy az alárendelődés/kontroll terén van konfliktusa.

Néha a szülők részéről (érdekes módon csak egyikük szokta kérni) tapasztalom a tegezés iránti igény megjelenését, aminek nem szoktam eleget tenni. Nekem fontos, hogy ha a gyermek magáz, a szülővel ne tegeződjünk. Ezekre a szülőkre visszagondolva mindegyikről utólag kiderült, hogy volt valami titka, ami megborította a család egyensúlyát, vagy más módon, de érdekükben állt, hogy megnyerjenek „maguknak”.

Törzsök-Sonnevend Mária

A kérdés azért szólított meg, mert ez a pszichoterapeuták nemzedékváltása és stílusváltásának része. A legalább egy évtizeddel fiatalabb kollégákkal dolgozván együtt – feltűnt, hogy ők gyakrabban tegeződnek a klienseikkel, mint én, a 60-as éveit taposó. Ez a tendencia akkor is igaz, ha levonom belőle a helyi (kisvárosi) szituációból adódó ismeretségeket, a kollégaként megismert pedagógusokat. A kezdők nemzedéke – bár ez csak egy szubjektív benyomásom – sokkal könnyebben tegeződik a vele azonos korú pácienssel, mint az én korosztályom. Ez a tendencia szerintem illeszkedik korunk társadalmi/civil működésébe, a hétköznapokban is teret nyert a tegeződés, ahogyan Berger Noémi

is írja, és ezt a fiatalok természetesebben követik. Magam hosszabb időt töltöttem egy olyan cégnél, ahol a nők között (és külön a férfiak között is) elvárt volt a tegeződés – amit az egészségügyi előzményeim miatt nehéz volt megszokni. De e cégen belüli mentálhigiénés rendelkezésemel mégis a magázódást alkalmaztam.

A pszichoterápiás helyzethez – úgy érzem – jobban illeszkedik a magázódás, mert bár mindkét fél részvétele lehet benne nagyon személyes, ez mégis professzionális kapcsolat, nem barátkozás, sőt, bizonyos fokú fölény adódik a terapeuta oldalán a terápia feletti nagyobb felelősségből. Ebből számomra az a keretszabály következik, hogy tegezés-magázás kérdésében a terapeuta döntsön/javasoljon formát – azt, amelyik neki jobban megfelel a kapcsolat beállításhoz. Ez nem jelent nehéz feladatot, a magánrendelésre való jelentkezés tipikusan telefonon történik – ahol a legtöbb ember, ha ismeretlent hív, önkéntelenül magázódik, különösen, ha nem tudja melyikük az idősebb.

El tudom képzelni, hogy a tanácsadás, a „coaching” helyzetben teljesen adekvát a tegeződés (leszámítva a szervezeti hierarchiát), amennyiben egy egyenrangú kapcsolatot modellál.

Még egy dolog szól nálam a magázódás mellett. Ma a köznapi beszédbe nagyon sok szleng, trágár kifejezés beszűrődik. Néhány alkalommal előfordult, hogy a kliensem közönségesen fejezte ki magát, anélkül, hogy ezt ő konstataálta volna – ilyenkor szóvá tettem, és kértem, hogy mellőzze ezt. (Ez nem vonatkozik olyan esetekre, amikor a kliens egy átélt élmény felidézésének hevében teszi ezt, olyankor elsiklok felette.)

Mivel hosszabb időt töltöttem nevelési tanácsadói munkakörben, a gyerekkorú kliensek esetéhez is szeretnék hozzáfűzni néhány megjegyzést a Berger Noémi felvetette „csendő-r-pertu” témában. A kamaszokkal kapcsolatos egyoldalú tegezés akkor adekvát, ha ez az iskola szokásának és a családi szokásoknak is megfelel. Ilyenkor nem „letegezés”-ről van szó, hanem a terapeuta/felnőtt jelzi, hogy közelebb lép a gyerek személyes teréhez. Ha a pszichológus az iskolában dolgozik, a tanári karhoz tartozik, érdemes az ottani szokásokat követnie, és nem érdemes „pertuba vonni” a nagyobb gyerekeket sem, mert a kapcsolat válik illegitimmé. De azt el tudom képzelni, ha magánrendelésen, esetleg nevelési tanácsadóban, egy hosszú terápia eredményeként váltani kell a tegezésről a magázásra (közben a gyerek is érik), de inkább csak akkor, ha ennek terápiás, rituális jelentősége lesz. Magánemberként éltem át hasonlót olyan

baráti családokkal, akiknek a kisgyereket tegeztem, majd azok felnőtté válván (és közben a barátságok lazultak, visszaminősültek jó ismerősökké) már nem tudtam őket tegezni, a helyzet magázást kívánt. A szülőkkal való kapcsolatban ajánlatos a magázás, ez a gyerek felé is kommunikálhatja azt, hogy érzelmileg hozzá vagyunk közelebb. Itt is, és csoportpszichoterápiák esetén is keretszabálynak tekintem, és nem bízom a szülőkre/csoporttagokra a választást.

Justin Móni írásában leír egy olyan esetet, amikor lakóotthoni „lányokkal” alakult ki tegeződés, mivel egyikük a nyitott pszichodráma csoportjukban részt vett, és ezután a többi lánynak is felajánlották azt, majd a lakóotthon anya-osztályán (ahol ez nem volt szokás) is legitimmé avatták. Három különböző színtér mosódott itt össze. Egy nyitott (úgy értem magánrendelésként) működő csoportban a terapeuta dönti el a kérdést. De már a lakóotthonban, ahol intéz-

ményes a viszony, és valamennyire gondjaira bízott személyekről van szó, keretszabály kellene legyen, összhangban a lakóotthon vezetőjének elképzelésével. Azonban az anyaintézmény szabály ezt is felülírja – a Thalassában már magázódniuk lenne ildomos – kivéve a kétszemélyes helyzeteket, amiben visszatérhetnek a tegeződéshez. (Ez a „kettős könyvelés” a szabály a médiában is, bár egyre kevésbé tartják be, ilyenkor a hivatalos interjú baráti beszélgetésnek látszik, mert ők ketten, mondjuk osztálytársak voltak.) Azért van ennek jelentősége, mert abban a közösségi térben, ahol a magázódás az általánosan elfogadott szabály, a tegezéssel a többiek felé az kommunikálódik, hogy a két személynek különleges kapcsolata van – és ez projekciós felületté válik.

Tornyosy Mária