

## 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 vitaindítót gyermekpszichológusi tapasztalatok ihlették, azonban a felnőttekkel való munka is bővelkedik a megszólítás kérdéseiben. A vita harmadik felvonásában megismerhetjük, hogy olyan speciális területeken, mint egy börtön (Igács János) vagy egy idősek otthona (Ferencz Veronika), milyen helyzetekkel találkozik egy pszichológus, valamint hogy milyen jelentősége lehet, annak, ha valaki angol nyelvterületen szocializálódik (Gaál Viktor). Továbbra is várjuk a hozzászólásokat, sarkos és rugalmas véleményeket, izgalmas helyzeteket, elgondolkoztató dilemmákat.*

Valkó Lili rovatfelelős

Eddigi pszichológusi tevékenységem során több területen is megfordultam. A nevelési tanácsadóban a bevett gyakorlat szerint a szülőkkel magázódunk, a kisebb gyermekekkel tegeződünk. Serdülőknél jómagam mindig a tegező viszonyt használtam, a fiatalra hagyva a válaszadás stílusának megválasztását. Ha ezzel kapcsolatosan kérdések merültek fel, az „ahogyan kényelmesebb” volt a válaszom. Általános tapasztalatom szerint a kisiskolások és kora serdülők jobban kedvelték az iskolában megszokott csendőr pertut, míg az egyéniségük kibontakoztatásában előbbre haladott középiskolásoknak inkább a kölcsönös közvetlenség volt a természetesebb, talán fiatalabb életkorom miatt.

Életkorom kevésbé jelentett problémát a magázódással kapcsolatosan, ha nálam idősebb korosztályról volt szó, a harminc év körüli vagy húszas éveik elején járó kliensek azonban olykor meglepődtek, hogy náluk is szigorúan betartom és betartatom a magázódó viszonyt. Ez a meglepődés inkább az első találkozásakor volt intenzívebb, majd egyre természetesebbé vált. Emlékszem arra a fiatal tekintélyelvű orvostanhallgatóra, aki e-mailen keresztül tegező for-

mában fejtette ki problémáját, majd magázódó stílusom annyira zavarba hozta, hogy válasz e-mailjében hosszasán kért elnézést, és fontosnak érezte, hogy az első találkozásunkkor is újra felhossa a témát szörnyen szégyellve magát. A magázódó helyzet szakmai indoklása, könnyen oldotta zavartságát, és reakciójának terápiás témaként való kezelése máris lehetőséget adott a terápiára való alkalmasság felmérésére és a terápiás kapcsolat kialakítására.

Jelenleg börtönpszichológusként dolgozom. A munka két részre oszlik: foglalkozni az állomány-nyal, azaz a kollégákkal, illetve a fogvatartottakkal. A kollégákkal a pszichológusi irodában tegeződünk, ahogyan tesszük azt a mindennapi munkafolyamatok közben is. Megütözést keltene, ha az egyik pillanatban közvetlen hangnemben még együtt kávézunk a büfében a felügyelő úrral, majd a pszichológiai teszt értékelésénél magázódó hangnemre váltok át. A visszajelzés hivatalosságát és objektivitásomat a munkatársi kapcsolat nyilvánvalóan befolyásolja, de a lehetőségekhez mérten ilyenkor inkább igyekszem átteretezni a kollegiális viszonyt.

A fogvatartottnál a tegeződés lehetősége fel sem merül. Íratlan (de az is lehet, hogy írott) szabály, hogy a fogvatartottal csak magázódunk. Fontos a határok szigorú betartása, a túlzott közvetlenség elkerülése, ha a fogvatartottal tegező viszonyba kerülök, könnyen további közeledésre sarkallja a börtönlakót, aki egyre nagyobb szívességeket kér. Ennek a vége akár az is lehet, hogy a kapcsolat túlságosan átmegegy a „tilosba”, belső információkat kérdezget, fizetségért cserébe tiltott tevékenységekbe próbál vinni. A fogvatartottak jelentős részének alapvetően problémája van a határtartással, sok közöttük az alacsonyabb szerveződési szintű személyiségzavarral élő ember, akiknek társas kapcsolataik már a civil életben is kaotikusak voltak.

A pszichológusi irodában inkább az az eldönthető kérdés, hogy a kereszt- vagy vezetéknevén szólítsam a klienst. Saját ösztönös és bevált gyakorlatom szerint, ahogyan két idegen felnőtt ember első találkozásakor, először a vezetéknevnél maradok. Ilyenkor a beszélgetés alatt még kissé szigorúbban tartom a határt (kivéve krízisintervenciónál), elkerülve a bizalmaskodást, arra az esetre, ha az illető célja csupán manipuláció, problémáját megfogalmazni nem tudja és nem is akarja, célja valamely mögöttes, leplezett előny megszerzése. A valódi segítséget igénylőknél azonban szinte természetes módon jön beszélgetés közben a keresztnev használata. Az érzelmi bevonódás mértéke észrevehetően fokozódik, a kezdeti félhivatalosság az empátia hatására könnyen bensőségebb viszonyná oldódik.

*Igács János*

Mivel Londonban kezdtem tanácsadó pszichológusi pályámat, az angol nyelv pedig fel sem kínálja a magázás lehetőségét, számomra az a magától értetődő, hogy még a hatvanéves vállalatvezetővel is tegeződöm az egyéni ülések során. Az angol nem az 'ön' és a 'te' szavakkal teremt kereteket, hanem a nonverbális kommunikációban kinyilvánított tiszteletet használja (attól még, hogy a királynő letegez minket, pontosan érezzük, hogy nem egy súlycsoportban vagyunk). Pontosán a tisztelet az, ami kellő keretet és megtartó erőt biztosít.

Londonban élő magyar klienseimmel sem magázódtam soha, hiszen számunkra már az lett volna a természetellenes, több kliensem is megjegyezte, mennyire zavarta, hogy a magyarországi pszichológusokkal magázódnia kellett, ami miatt nem tudott úgy megnyílni nekik.

Pszichodráma vezetőként és gestalt coachként szintén a tegeződés vált számomra természetessé, egy kitétel: kezdetben többször előfordult, hogy magyar nyelvű protagonista az anyja vagy nagyanyja szerepébe helyezve kikérte magának, ha tegezni próbálom. Persze az esetek többségében fél perc alatt nyilvánvalóvá válik, miféle családtaggal állunk szemben, gyakorlott drámavezetőként már pontosan érzem, mikor kell magázásra váltani.

Amikor három éve Budapestre költöztem, itt nyitottam pszichológusi irodát – és három ember kivételével minden kliensemmel tegeződtem. A három magázódós kivétel esetében azért döntöttem így, mert úgy ítélt meg, hogy túl rigid a gondolkodásuk ahhoz, hogy át tudnának váltani tegeződésre. Minden más esetben külön felhívom mindenki figyelmét arra, hogy mivel angol nyelvterületen szocializálódtam, tegeződni fogunk. A tapasztalatom szerint magas beosztású (és ezáltal a környezettől elidegenedett) vezetők vagy a magyar egészségügy bugyrait megjárt kliensek számára felszabadító hatású, hogy végre valaki egy szinten kezeli őket, végre nem alulról hízelegnek nekik vagy felülről okítják őket. A kliens a pszichológussal való interakcióban gyógyítja saját magát, tehát az én feladatomban a minél őszintébb, spontánabb és mélyebb interakció megteremtése, a terápia keretei között.

A hangsúly azon van, hogy a „terápia keretei között”, ugyanis hiába a magázódás, ha a terapeuta sálat köt karácsonyra a kliensnek vagy közli vele, hogy „maga egy elkényeztetett, nyámnnyila senki” (mindkettő megtörtént eset). Számomra tehát a legfontosabb a terápia kereteinek tisztázása és azok megtartása, pszichológusi jelenléteimet pedig sokkal inkább lelki edzőként szeretem definiálni.

*Gaál Viktor*

A kérdést a korkülönbség akkor is befolyásolja, ha nem terápiás munkáról van szó – ebből a szempontból különösen érdekes hely egy idősothtoni környezet.

Amíg idősokkal dolgoztam, számomra teljesen egyértelmű volt, hogy magázom őket, nem okozott nehézséget, hiszen alapvetően az alakul ki bennünk, hogy az idős embereket nem tegezzük. Nem volt ilyen egyszerű a helyzet a másik irányból, főleg abban az esetben, ha jó rapport alakult ki és megta-

láltuk a közös hangot – ekkor többen jelezték, hogy nehezükre esik a magázás, korlátozottan értették meg azt is, hogy én miért ragaszkodom hozzá. Sőt olyan is előfordult, hogy én az egész folyamat során magáztam, miközben a néni következetesen tegezett.

Nem csupán arról volt szó, hogy nem okozott nehézséget a magázás. Ragaszkodtam is hozzá, és védelmet is nyújtott. A határok megtartása különleges feladat egy olyan közegben, ahol a terápia sokszor az illető lakószobájában folyik, ahol a fizikai ellátás mindig prioritást jelent a lelki segítségel szemben, ahol sokan teljesen rá vannak utalva a gondozókra. Ráadásul évekig kísérve egy-egy nagyszülő-korú idős embert óhatatlanul felbukkan az unokaszerep, saját igényeimmel és vakfoltjaimmal. Mindehhez hozzátartozik a halál és a halál lehetőségének állandó jelenléte, aminek kezeléséhez szintén szükség van a távolság megtartására. Nem mondható tehát klasszikus terápiás közegnek, külön figyelmet követel a segítő, ugyanakkor egyenrangú kapcsolatok fenntartása – nekem ebben fontos eszközöm volt a magázódás.

Kontrasztot ehhez az ad, hogy az egészségügyben és szociális szférában bevett gyakorlat a kollégák közti tegeződés, az első naptól kezdve, főleg a nők között. Annyira, hogy még arroganciának is tekintik, ha magázódni próbál valaki. Azt pedig sokszor nem könnyű eldönteni az újonnan érkezőnek, hogy egy nyugdíj előtt álló kolléganővel, vagy egy jó karban lévő fiatal nyugdíjas lakóval találko-

zott az imént – a nálam gyakorlatot töltő hallgatónál a „ha fehér köpenye van, tegezd nyugodtan” instrukcióval éltem, ez működött is. Ugyanezen jelenség másik oldala, hogy idősebb, vagy az intézményben hosszú ideje dolgozó kollégák – nemtől függetlenül – gyakran tegezték a lakókat, hiszen régóta ismerték egymást, sok időt töltöttek együtt, sokak közt szoros viszony alakult ki. Ők nehezen értették meg, mi a probléma ezzel, hogyan hat a gondozó-gondozott kapcsolatra, miért okoz feszültségeket a közösségben, hogy „bezzeg ő kaphat zsömlét kenyér helyett”. Nem kötötték össze azzal, hogy a tegeződés intimitása szándéktalanul is kísérti a feleket a határok be nem tartására. Hozzá kell tenni, ha a tegeződés már létrejött, szinte lehetetlen volt visszaállítani a kapcsolatot a magázódás szintjére.

A másik terület, ahol tapasztalataim vannak, a fiatal felnőttekkel végzett egyéni munka. Ebben nincs kifejezett szabály, amit betartanék, nehéz is lenne, mert a legtöbben eleve tegezve keresnek meg, én ilyenkor erőltetettnek érzem a visszamagázást. Volt olyan folyamat, ahol annyira nehézkessé tette a beszélgetést a magázás, hogy ezért váltottunk, szerencsére jót is tett. Külön figyelmet pedig azok az esetek érdemelnek, ahol én is és a kliens is a magázódást érezzük kényelmesnek – ezek a történetek pedig valamilyen formában mindig a szülőkről való leválásról és a saját határok képviseléről szólnak.

*Ferencz Veronika*