

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

A következő vitaindító ötlete több éve fogant meg. Berger Noémi barátnőm akkor kezdett el gyerekekkel és fiatalokkal dolgozni, s beszámolt dilemmáiról a tegeződést-magázódást illetően. Amikor felvettem, hogy írjon vitaindítót a Pszichoterápia hasábjaira, örömmel vette a lehetőséget, s kaptam is ígéretet, de szerkesztői lelkesedésem nem tudott a képzési határidőkkel versengeni. A szükséges nyomást Justin Móni szolgáltatta, aki Noémitől függetlenül az idei konferenciánkra a szellemes „Maga engem ne tegezzen!” kerekasztal-ötlettel jelentkezett. Mivel ebben az évben bőséges színvonalas programjavaslat érkezett, kézenfekvő volt, hogy az inkubálódó vita ötlete újból hátszelet kapjon. Pár nap leforgása alatt megszületett Berger Noémi kérdésekben bővelkedő írása és Justin Móni hozzászólása. 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 nyelvünk ezen lehetőségével. Kíváncsian várjuk a segítői szakma minden területéről a véleményeket, szempontokat, érveket és tapasztalatokat.

Valkó Lili rovatfelelős

BERGER NOÉMI VÉLEMÉNYE

Ahogy a magyar nyelvben az utóbbi időben a tegezés és magázás szabályai kezdenek egyre inkább fellazulni, úgy a terápiák során is egyre gyakrabban merül fel ez a kérdés. Pár évtizede még egyértelmű volt, hogy két egymást nem ismerő felnőtt, ha formális keretek között találkozik, magázódnak. Ma számtalan példa van arra, hogy ismeretlenek is tegeződnek, üzletben, utcán, egyéb helyen. Már ritka, mint a fehér holló az olyan család, ahol a nagymamát az unokák magázzák, és nagyítóval kellene keresni olyan közösséget, ahol a szülők egymással vagy gyerekeikkel nem tegeződnek. Hogy ez jó-e vagy sem, arról mindenkinek megvan a saját véleménye. Ugyanakkor ez alapján bizonyos helyzetekben művinek tűnhet szigorúan ragaszkodni a kölcsönös magázódáshoz.

A terápiás-tanácsadói helyzet viszonylatában sokan érvelnek a tegeződés mellett azzal, hogy az elősegíti a bizalmi kapcsolat kialakulását. Mások szerint ez túlzott közvetlenséget, már-már baráti viszonyt eredményez, és nehezíti a szükséges mértékű távolság megtartását, így árthat a dinamikának és a kereteknek. Olyan véleményt is hallottam,

hogy ezen semmi nem múlik, mindenki saját belátása alapján döntsön.

A nyelvi változásoknak köszönhetően ma már a tegeződő viszony egyáltalán nem jelenti azt, hogy az adott személyek bensőséges vagy baráti kapcsolatban vannak egymással. Sokan az egyszerűség kedvéért váltanak tegezésre. Azt is sokan vitatják, hogy ne lehetne tegeződve is udvariasan beszélgetni, ugyanúgy, ahogy magázva is lehet valaki tiszteletlen. Számos nyelvben nincs is ilyen különbségtétel a két forma között, mégis egyértelműen elkülönülnek azok a stílusjegyek, ahogy a barátok, illetve ahogy a főnök és a beosztott szólnak egymáshoz.

A terápia területén a probléma persze a különböző korú páciensek és terapeuták esetében más és más. Különösen érdekes kérdés ez a fiatalabb pszichológus és kamaszkorú vagy fiatal felnőtt páciens felállásnál, mivel a kölcsönös magázódás itt talán mindkét fél számára szokatlan lehet, ahogy a kölcsönös tegeződés is, de az egyoldalú tegeződés sem mindig szerencsés. A gyakorlatban azt látom, hogy mind-egyik megoldás él, és sokszor a szakemberek sem következetesen, hanem egyéni mérlegelés alapján

döntenek, a saját és a páciens személyisége, illetve a hozott probléma jellege alapján. Például egy szülőről nehezen leváló kamasz esetében nem feltétlen jó ötlet az iskolából ismert modell (a felnőtt tegez, a fiatal magáz) alkalmazása az egymás közti kommunikációban. Mások szerint a csendőr-pertu minden esetben kerülendő. Nyilván kevesen kezdenének magázni egy óvodást. De az már megint kérdés, hogy egy alsósnál, aki óvodás szinten működik, kell-e tenni az ellen, ha ő *hellóval* köszön.

Nem könnyű az iskolapszichológusok helyzete, ahol a gyerekek a pszichológust is hasonlóan kezelik, mint a tanárokat, elvárják tőlük, hogy tegezzék őket, de ők inkább magázva szólnak hozzájuk. A pszichológus választhat, hogy illeszkedik-e ebbe a modellbe, vagy inkább szembemegy vele, ami konfliktusokat hozhat magával.

A kérdés kiterjeszhető a csoportos terápiákra is, ahol a csoporttagok egymás között az esetek nagy részében tegeződnek, és sokszor a csoportvezetőt is a könnyebbség kedvéért tegezik, mivel a kölcsönös kommunikációt az egyszerre jelenlevő tegező és magázó forma megnehezítheti. Ugyanakkor működnek csoportok úgy is, hogy a csoportvezetőt mindenki magázza. Vajon el kell-e ilyen esetekben különíteni a képzési, az önismereti és a gyógyulási szándékkal járó személyek csoportjait? Ha igen, akkor hol érdemes inkább tegeződni és hol nem?

Vajon meg lehet-e szabni egy olyan korhatárt, ami felett már nem lehetne/illene tegeződni a terápiástanácsadó helyzetben? Az is kérdés, hogy amennyiben van ilyen életkor, mi a teendő, ha a kamasz, aki még

gyerekként kezdi a terápiát, a közös munka éve alatt válik serdülővé? Érdemes-e egy bizonyos kor felett átváltanunk magázódásra, vagy maradjunk az eredeti megszólításnál a terápia végéig? Kell-e, és egyáltalán lehetséges-e valamilyen módon szabályozni a terápiában a tegeződést/magázódást, vagy jó a jelen gyakorlat, hogy mindenki saját szájíze szerint dönt ebben a kérdésben? Keretszegésnek minősül a tegeződés kezdeményezése a páciens részéről? Ronthat-e a terápia hatékonyságán a tegeződés? És a magázódás?

Pályakezdő pszichológusként kezdett érdekelni ez a probléma. Gyerekekkel foglalkozva már az első hetekben szembetaláltam magam számos kérdéses helyzettel, amelyek – lévén az addigi képződésem alatt nem volt erről érdemben szó – rögtön rengeteg dilemmát okoztak. Többször előfordul, hogy a szülők hasonló életkorunkra hivatkozva felajánlják a tegeződést, vagy spontán belecsúsznak a tegeződő formába a beszélgetés közben. Az engem körülvevő pszichológus kollégák körében ebben a tekintetben sokkal nagyobb az egyetértés. Többen mondták, hogy abból még jó nem sült ki, ha pszichológus és szülő tegeződött, így ezen a téren tapasztalataim szerint sokkal egyértelműbbek a keretek. De vajon miért teljesen más, miért sokkal egyértelműbb többek számára ez a helyzet, mint a terápia?

Összességében talán egy átmeneti fázisban vagyunk, amikor az idősebbek számára sokszor szokatlan a tegeződés, a fiatalabbaknak a magázódás hat furcsán bizonyos helyzetekben. Lehet, hogy az idő majd eldönti, hogy melyik forma marad az általánosan elterjedtebb?

JUSTIN MÓNI VÉLEMÉNYE

Három területét szeretném bemutatni szakmai életemnek, ahol a tegeződés-magázódás dilemmája megjelent.

Az általam vezetett Móló lakóotthonban élő, pszichiátriai betegséggel küzdő lányokkal tegeződünk. Ennek kezdetét a véletlen hozta: az egyik „mólós” lány eljött egy nyitott pszichodráma csoportunkra, ahol tegeződtünk a csoporttagokkal. Ezt követően kollégámmal felajánlottuk a tegeződés lehetőségét a többi lánynak is. Visszajelzések alapján a lányoknak könnyebb így dolgozni velünk: segít nekik, egyenlőbbnek élik meg a kapcsolatot, amitől számukra természetesebb közeg a tegeződés. A kereteket tartjuk, jelezzük, mi az, ami „nem fér bele” számunkra az érintkezésbe. Tegeződve vagyunk határozottak, „komolyak” és egyértelműek. Problémánk abból, hogy tegeződünk, a lakóotthon lakóival nem

volt, apróbb furcsaságok, talán. Ha hivatalos dokumentumot (férőhely felfüggesztése, külön megállapodás) írok valamelyiküknek, ezt mindig magázódva teszem, mert ez a bürokrácia nyelve. Igazából nem tudom, miért: nincs rá előírás, hogy így kell, mégis ez volt számomra a természetes. (Elgondolkozom, miért is vettem ezt eddig alapnak – erre is jó egy ilyen vita.) Másik furcsaság akkor adódik, ha valamelyik lány rosszabb állapotba kerül, és visszakerül a lakóotthon társintézményébe, a Thalassa Házba, ahol szintén dolgozom, s ahol a meglévő szokást követve én is magázódom a betegekkel. Ilyenkor a lakóotthonos pácienssel továbbra is tegeződöm, amit nagycsoporton jelzek a közösségnek.

Egyéni konzultációkon magánpraxisomban régebben magázódtam, talán legfőképp azért, mert analitikus terápiám, sajátélményem során én is magázód-

tam a terapeutámmal. Az, hogy én is így tettem terapeutaként, inkább volt utánzás, „lemásolása a helyzetnek”, mint tudatos, szakmai koncepció alapuló döntés. Most már fel szoktam ajánlani annak, akivel egyéni konzultációba kezdünk: választhat, tegeződhetünk vagy magázódhatunk – ahogy neki jobb. Az ehhez kötődő megnyilvánulások, érzelmek viszont a terápiás munka fókuszába kerülnek. Egy fiatal nő első beszélgetésünk alkalmával mesélt előző terapeutáiról. Mindig túl közel mentek, átlépték a határokat, ami jó is volt neki eleinte, később viszont csalódást élt meg. Majd megemlítette, hogy milyen jó, hogy tegeződünk. A zavarspecifikus pszichodráma eszközeit használva a terápiás térben konkrétan megjeleníthetővé váltak ezek a „határátlépő” tapasztalatok. Ennek a nőnek a kapcsolatai jellemzően ilyen mintázatot követtek – akár tegeződve, akár magázódva. A tegeződésre tett megjegyzése és a határátlépő kapcsolatokra utalása alkalom volt arra, hogy ezekkel – és kettőnk alakuló terápiás szövetségével – dolgozzunk.

Másodállásomban hajléktalan emberekkel foglalkozom egyéni- és csoportos konzultáció formájában.

Hát, velük magázódom... Azért magázódom velük, mert nekem így könnyebb. Volt, hogy valamelyikük megkérdezte, nem tegeződhetnénk-e, vagy egyszerűen letegezett. Minden esetben a magázódást kérem, azt szoktam mondani: „én így tudok Önnel dolgozni, magázódva”, és ez tényleg így van. Talán attól tartok, nehezebben tartanak a kereteket, ha tegeződünk, mivel előfordult már, hogy valaki ittasan érkezett, és el kellett küldenem... De talán mindez csak arról szól, hogy félek a páciens áttételi érzéseinek felerősödésétől, vagy mégis csak van bennem valamiféle előítélet, leértékelés vagy félelem a hajléktalanokkal kapcsolatban? Szupervízióban még dolgoznom kell, hogy hogyan is vagyok én ezzel.

Összességében látom, van némi következtetlenség a tegeződés-magázódás elképzelésemben. Ez is valami olyasmi, ami velem – személyes és szakmai identitásommal – együtt változik. A magázódásom terápiás kapcsolatokban inkább szól a még meg nem dolgozott félelmeimről, hiányosságaimról és saját komfort-érzetemtől, mint a „másik” védelméről, valamiféle szakmaiság képviseléről.