

VITA A TERÁPIÁS, KONZULTÁCIÓS ÓRÁN TÖRTÉNŐ JEGYZETELÉSRŐL

Egy facebook poszt és az azt követő hozzászólások adták az ötletét a legújabb vitánknak a jegyzetelésről. Az, hogy a téma mennyire sokakat érint és érdekel a szakmában, valamint, hogy milyen sok nézőpontból megközelíthető, az is bizonyítja, hogy nemcsak a közösségi oldalon szóltak hozzá szép számmal, hanem lapunkhoz is pár nap alatt négy hozzászólás érkezett. Ezek közül most csak egyet jelentetünk meg, hogy a további lelkes hozzászólók közül senkit se tántorítsunk el.

Kiss Tibor Cece vitaindítója felveti a jegyzetelés kapcsán a mire (hagyományosan papírra vagy modern „kütyübe”), mikor (ülés közben vagy után), a kinek (magamnak vagy a páciensnek), a minnek, a hogyan és a miért kérdéseit, továbbá saját munkamódjába is bepillantást enged.

Csősz Roland hozzászólásában elsősorban a mire és a minnek kérdésekre felel. Felhívja a figyelmet a modern eszközökbe jegyzetelés adatvédelmileg aggályos voltára, valamint kiemeli, hogy pályakezdőként a kézben szorongatott toll akár szorongásoldóként is funkcionálhat.

Aki vitába szállna, vagy kedvet kapott, hogy megossa a saját álláspontját, annak írását szívesen olvassuk, és a szerkesztőség címére várjuk.

Berger Noémi, rovatvezető

HA LEJEGYZEM, MEGJEGYZEM?

VITAINDÍTÓ A TERÁPIÁS, KONZULTÁCIÓS ÓRÁN TÖRTÉNŐ JEGYZETELÉSRŐL

Könnyen megakad a szemem az elektronikus kütyü-újdonságokon, így feltűnt a Remarkable Paper Tablet már az első generáció megjelenésekor. Ez egy e-ink technológiát alkalmazó tablet. Szemmel láthatóan hatékonyan hirdeti magát a gyártó, mert – noha a Facebookot nem böngészem rendszeresen – a pszichológus csoportban nemrégiben elém ugrott egy poszt, amiben valaki arról érdeklődött, hogy a Remarkable Paper Tablet második generációja mennyire válik be vajon a terápia során történő jegyzetelésre. Meglepett a válaszokon, véleményemeken átsejtlő magától értetődőség: „természetesen jegyzetelünk az órán.” Ennek kapcsán elgondolkoztam, hogy is voltam, hogy is vagyok én ezzel.

Jó ideje nem jegyzetelek az órán. Ez így persze nem teljesen igaz, egyéni helyzetben, ha felmerül valami, amit intézni kell (például valami gyógyszerkérdés, amit egyeztetni kell a nővérekkel vagy a pszichiáter kollégánővel, esetleg a páciens diétával kapcsolatos kérése a Tündérhegyi Pszichoterápiás

Osztályon), azt felfirkantom egy cetlire, hogy ne essen ki a fejemből az osztályos zajlásban. Ezen kívül az anamnesztikus adatokat feljegyzem – jellemzően laptopba gépelek. Ennek formája némileg eltér ambuláns, illetve osztályos munkámban. Ambuláns egyéni terápiás helyzetben hagyományosabb első interjút folytatok jegyzetelés nélkül, hogy jobban tudjam érzékelni, mi jelenik meg a kapcsolatban, utána pedig bőséges jegyzeteléssel igyekszem rögzíteni az információkat, történeteket és az érzéseimet. Ilyenkor a második alkalommal jegyzetelek „nyíltan”, és kérdezek direktíven anamnesztikus adatokra. Ezt követően az órákon nem jegyzetelek, hanem az óra után (vagy ha összesűrűsödnek a dolgok, a rendelés végén) írok egy összefoglalót, amiben a fontosabb témákat, információkat igyekszem megragadni, de valamennyire a folyamatot is, honnan hova jutottunk, illetve a kapcsolatban megjelenő jellegzetességeket, kapcsolati történéseket, áttételi-vizontáttételi mozzanatokot. Rögzítettem

például azt az enactmentet, amikor a páciens és magamat is megleptem azzal, hogy kezet nyújtottam búcsúzáskor, noha a koronavírus-helyzet miatt erről leszoktam. Utána végig tudtam gondolni saját, aktuális bevonódottságomat.

Az osztályos munkában, ahol egy team tagjaként kezeljük a pácienseket, de mégis van egyéni kezelői szerep és felelősség, a felvételi interjú során szoktam végigkérdezni az anamnesztikus adatokat, és jegyzetelem mindezeket laptopba, gyakran szó szerint leírva, amit és ahogy a páciens mond. A későbbiekben itt is úgy dolgozom, hogy közben nem, utána viszont röviden lejegyzem az alkalom fontosabb mozzanatait. Az osztályos jegyzeteimbe olyan dolgokat is leírok, amelyek nem az egyénin, hanem más terápiás térben történtek: szemtanúja voltam például a folyosón vagy az udvaron; valami nagycsoportos történés, ahol érintett volt; esetleg kollégáktól hallottam a páciensről; vagy a reggeli teamen megbeszélte a gyógyszerkezelésének menete is ide kerül. Ezek aztán adandó alkalommal témává válnak az egyéni helyzetben, hiszen ott az is feladatunk, hogy integráljuk a különböző terápiás terek történéseit.

Találkoztam már olyan reakcióval, amikor a páciens csodálkozott azon, hogy nem jegyzetelek, tehát lehetett benne egy ezirányú várakozás, elvárás. Ilyenkor érdemes elgondolkozni azon, hogy vajon ez mit jelent, milyen kapcsolati beállítódás fejeződik ki ebben, ami – ha nyitott rá a páciens – kibontható egy erre irányuló beszélgetésből.

Ehhez képest – úgy képzelem – nagyon más az, amikor valaki minden alkalommal jegyzetel az ülés alatt. Nagyon érdekelne, hogy akik rendszeresen jegyzetelnek, mit érdekesítenek arra, hogy leírják. Mi alapján szelektálnak menet közben leírandó és nem leírandó anyag között? Azt írják le, amit a kliens/páciens mond? Az ő szavaival? Átfogalmazva? Írnak-e arról, hogy mi jelenik meg, játszódik le a kapcsolatban? Nekik, pszichológusként, terapeutaként eszükbe jutó (nem feltétlenül kimondott) gondolatok, érzések lejegyzésre kerülnek? Áttételi-viszontáttételi mozzanatok? Jegyzetelnek az óra után is? Vagy az le van tudva az órai jegyzeteléssel? Ha jegyzetelnek utána is, akkor mit írnak le még ilyenkor?

Gondolkoznak-e azon, milyen hatással lehet az a kliensre/páciensre, hogy látja, hogy ír? Vagy az milyen hatással lehet, hogy látja, hogy mikor ír, de azt is, hogy mikor nem ír? (El tudok képzelni egy olyan – félig tudatos – gondolatot, hogy „lám, jót/ fontosat mondtam, mert leírja”.)

Gondolkoznak-e a saját figyelmi beállítódásukon? Mire figyelnek, hogyan figyelnek? Hova néznek jegyzetelés közben?

További kérdés számomra, hogy mi történik ezekkel az óra alatt születő jegyzetekkel? A kliens/páciens esetleg elolvashatja? Vagy ő mit tud arról, hogy mi célt szolgálnak ezek a jegyzetek?

De az alapkérdés nekem az, hogy miért van szükség az órai jegyzetelésre, mi a célja vele a gyakorló kollégának? Mivel járna, ha nem jegyzetelne óra közben?

Összegezve álláspontomat: a kapcsolat elején, az anamnesztikus adatok felvételekor látom igazolva a jegyzetelés létjogosultságát, de szerencsés esetben ott sem az első alkalommal, az első interjún, mert ez kialakítana valamilyen várakozást és beállítódást a páciensben, nem is beszélve arról, hogy lekötne a figyelmem egy részét, és akadályozná, hogy minél teljesebben érzékeljem a kliens/páciens és a terápiás kapcsolatot. Azért érvelnék tehát a rendszeres órai jegyzetelés ellen, mert kevesebb figyelem jut arra, hogy érzékeljem a teljes helyzetet, amiben vagyunk, érzékeljem a másikat, érzékeljem saját magamat, érzékeljem a kapcsolatot. Akadályozza a reakcióim spontaneitását, növeli a reakcióidőt. Hatással van a páciensre is. Közöttünk áll.

A hiteles krónika jegyében szeretném megjegyezni, hogy fentebb idézett Facebook-poszt alatt az a hang is megszólalt, ami (nagyjából) egybevágt az én hozzáállásommal: „...csak az első interjúnál használok papírijegyzetet, és abból is csak a megszürt lényegét viszem be utána archiválásra a gépbe, de folyamatos terápia közben nem készítek óra alatt jegyzetet, csak a végén egy rövid bekezdésben emlékezetből összefoglalom, ami lényeges. Amire nem emlékszem, azt leírni sem érdemes, fontosabb a jelenlét és az ott és akkor...”

Ugyanakkor ez a hozzászólás teljesen visszhangtalan maradt. Bízom benne, hogy termékeny vitának nézünk elébe, ami segít számos szempontot összeszedni az órai jegyzetelés témájában.

Kiss Tibor Cece

Amikor hazánkban berobbant a koronavírus első hulláma, és a terápiákat egyik hétről a másikra online kellett folytatni, valószínűleg keveseknek volt meg a kellő tudása és gyakorlata az átálláshoz. Legalábbis erre enged következtetni az a többszáz visszajelzés, amit azután kaptam, hogy hivatalos útmutatók hiányában én posztoltam adatvédelmi tippeket a pszichológusok csoportban a Facebookon.

A visszajelzésekből két tanulságot szűrtem le: egyrészt, bár mindenki hallott már az adatvédelem fontosságáról, korábban a legtöbben még a saját digitális eszközeik biztonságáról sem tudtak kellőképpen gondoskodni, nemhogy az online folytatott terápia titkosságáról. Másrészt, meglepően sokan még a tippek elolvasása után sem voltak hajlandók átállni egy biztonságosabb megoldásra saját vagy klienseik kényelme miatt.

Ebből a tapasztalatból kiindulva érdekes kérdés a tabletek beemelése a terápiás térbe. Könnyű ugyanis abba a tévhitbe ringatni magunkat, hogy ami képes az internethez kapcsolódni, az még lehet szakmánk szempontjából biztonságos. A mai okos eszközök, amint wifit „szagolnak”, már küldik is a gyártónak az aznapi tevékenységünket. A mennyiség és a minőség eltér, a cégek egyetlen mentsége pedig az anonimitás kifejtés nélkül maradt ígérete. Márpedig a kliensek szempontjából aligha tekinthető adatvédelmileg elégségesnek, hogyha a róluk készült feljegyzések úgy kerülnek online adatbázisba, hogy az eszköz tulajának neve lett csak titkosítva, de a tartalom nem feltétlenül.

A felvetésre azonban más szempontból is szeretnék reagálni. Ehhez pedig szükséges, hogy tegyünk egy lépést hátra: ha a *mire?* helyett a *minek jegyzeteljünk?* kérdést tesszük fel, máris évtizedeket zuhanunk vissza a múltba. Olyan régi téma ez, hogy a hagyományos érvek-ellenérvek végigzongorásával valószínűleg ugyanoda lyukadnánk ki, mint a korábbi viták esetében: a süllyesztőbe. Lépünk hát még egyet hátra, és rögtön ott találjuk magunkat a kérdésnél, hogy egyáltalán mitől kérdéses ez? Mert-hogy szó sincs arról, hogy a terápiás térben ne lenne haszna a figyelem teljes odafordításának a kliensek felé, hogy ne lehetne kellőképpen megedzeni az emlékezőkészségünket.

Talán sokakat meglep, de öt év egyetem alatt nem-igen merült fel a jegyzetelés kérdése sem a hallgatókban, sem a tanároknakban. Láttam viszont a filmekben, hogy ott ezt teszik, így nyilván, amint munkába álltam, én is jegyzetelni kezdtem. Pályakezdőként szükségem is volt rá, a toll fogása egyszerűen szorongáscsökkentő volt, és akkor még tartottam tőle, hogy nem tudnám megjegyezni az elhangzottakat.

De tegyük fel, hogy oktatóink mégis kihangsúlyozták a jegyzetelés nélküli odafordulás hasznát: vajon kevésbé lettem volna bizonytalan pályakezdő? Aligha, mert a klinikai irányú mesterszaknak nem képezi szerves részét a szituatív gyakorlás, ennek feladatát a szakmai gyakorlati helyekre bízzák, az ott töltött idő viszont legfeljebb a rendszer kiismerésére és az egyetem által előírt feladatokra elegendő, nem az aktív kliensmunkára. A végeredmény egy elméleti tudással felszerelt pszichológus, aki a személységzavarosok játszmájáról egyik nap még a pad mögül tanult, másik nap meg már vele szemben kellene helytállnia egy kórházban.

Egyáltalán nem meglepő, ha ezek után pályakezdőként valaki jegyzetelés mögé rejti a bizonytalanságát, amihez végül hozzászokik, és a kérdésen el sem gondolkodik tovább. Nem utolsó szempont viszont az sem, hogy utólagos jegyzetírás helyett így hamarabb fogadhatja a következő klienst.

„Kiút” persze mindig van a jegyzetelésből – nekem némi gyakorlat és a szakképzés hozta el –, az elhagyás szükségessége mellett vagy ellen pedig bizonyára bőven lehetne még érvelni, de a fenti tapasztalatok miatt mindezeknél sokkal sürgetőbbnek tűnik számomra a tabletre való átállás adatvédelmi kérdéseinek tisztázása és a szakmai szervezetek hivatalos útmutatóinak, ajánlásainak összeállítása az online terápiák és adattárolás kapcsán.

Csösz Roland