

Szakmai közélet

VITÁK, HOZZÁSZÓLÁSOK

HA LEJEGYZEM, MEGJEGYZEM? – VITA A TERÁPIÁS, KONZULTÁCIÓS ÓRÁN TÖRTÉNŐ JEGYZETELÉSRŐL

Egy facebook poszt és az azt követő hozzászólások adták az ötletét az előző számunkban elindított vitánknak a jegyzetelésről.

Az előző számban Kiss Tibor Cece vitaindítóját jelentettük meg egy hozzászólással. Most három újabb hozzászólást közlünk. Ezekből kiderül, hogy sok esetben az adott módszer is befolyásolja, hogy ki mikor jegyzetel. Brieger Katalin azért tartott ki az órai jegyzetelés mellett, mert hipnoterapeutaként jelentősnek érzi a szó szerinti rögzítést. Míg Csáky-Pallavicini Krisztina hozzászólásából kiderül, hogy szerinte miben hasonlítható az ennivalóért küzdő molnárkához az ülés után közvetlenül jegyzetelő szakember. Rózsa Ildikó írásában sok új szempont kerül elő, többek között, hogy orvosi köpenyben miért könnyebb jegyzetelni, vagy, hogy mi történik később a jegyzeteinkkel?

Lelkesen várjuk a további hozzászólásokat a szerkesztőség címére.

Berger Noémi, rovatvezető

Nem vitatom, hogy az órai jegyzetkészítés nem előnyös a terápiás kapcsolat elmélyülése, a terapeuta teljes odafordulása és a saját reflexiók, érzések tudatosításának szempontjából. Mégis jegyzetek. Ennek egyik oka a módszer, amivel dolgozom: hipnoterápiás munkamódban, amikor például a páciens előtt megjelenik egy katarím hívókép, az egész elbeszélést, történetet, párbeszédet pontosan rögzítjük. Ilyenkor minden részlet fontos, és utólag az egész közös megbeszélés forrásává is válik. Ez esetben ténylegesen indokolt a jegyzetkészítés.

Jegyzetelésem másik, jóval banálisabb okaként a saját memóriám, illetve kognitív kapacitásom korlátozottságát tudnám megemlíteni. Sokáig próbáltam másképp csinálni (tényleg!), erősen hittem benne, hogy a lényeg majd úgymégy megmarad. Hát nem így történt, sokszor fontos részletek veszttek el. Persze elemeztem, milyen egyéb oka lehet a felejtésnek, hogyan szól ez a páciensről, rólam, a kapcsolatunkról, az elhárításokról vagy a tudattalan tartalmakról, de végül mégis arra jutottam, előnyösebb a jegyzetkészítés. Igyekszem persze minimalizálni a nem kívánt hatását, illetve hasznosítani az előnyeit is, hiszen terápiás anyagot szolgáltatom, amennyiben erről a „közénk álló” entitásról tudatos szinten is tudunk gondolkodni.

Röviden arról, hogyan „illesztem be” a jegyzetkészítést a terápiás folyamatba: Első alkalommal „engedélyt kérek” a jegyzetelésre, ezzel is tisztázva, hogy része a működésmódnak, amivel dolgozunk. („Zavarja, ha jegyzetek? Azért írok, hogy ne felejtsek el semmi fontosat, ami Önnel kapcsolatos.”) Elmondom, hogy ha kéri, joga van belenézni a vele kapcsolatos dokumentációba is. Anamnéziszfelvétel során (nem az első interjú) aktívabban jegyzetek. Egyébként csak a szóban közölt, lényeges dolgokat írom le, tömörségre törekedve, kulcsszavakkal, egy-egy beszédes szófordulattal megvilágítva, amiből aztán felidézhető lesz a tartalom. A saját érzéseket, benyomásokat, viszontáttételt, szubjektív észrevételeket pedig külön, rendszerint az ülés után (erre aztán tényleg nem lenne mód ülés közben). A két szemlélet elkülönítését a dokumentáció készítése miatt is szükségesnek érzem. A páciensnek a saját „termékébe” van joga betekinteni, az én gondolataimba, érzéseimbe viszont nem kell, hogy beavassam (jogilag). Egyszerűbb tehát a „kettős könyvelés”.

A jegyzeteket a terápia folyamatában úgy használom, hogy az alkalmak előtt mindig visszaolvasom az előző ülés leiratát, ez segít felvenni a fonalat, és jobban bevésődnek, könnyebben előhívhatók bizonyos részletek. Egyik betegemnek például végtelen

lenül jól esett, hogy emlékeztem a kutyája nevére, mivel azt érezte ezáltal, hogy figyelek rá.

Reflektálok továbbá arra, ha a normál munkamódomtól eltérően jegyzetek. Egyáltalán semmit nem írok, vagy nagyon keveset, azért, mert annyira intenzíven kapcsolódtam, vagy mert semmi érdemleges nem történt – ha így volt, miért? Vagy éppen többet jegyzetek, mint általában – például ezzel igyekszem kivonni magam a kapcsolódásból, unatkozom, háritok – és ha így van, mi az oka? Számomra információtartalommal bíró, fontos jelenség az is, ha azon kapom magam, hogy a páciens nézve jegyzetek. Ez általában olyankor fordul elő, ha valami nagyon lényeges történik (és a figyelmem előterében már sokkal inkább a páciens van), vagy ha azt kezdem érezni, hogy zavarja őt a jegyzetelés, „megköveteli” a figyelmet (én pedig ezzel kárpótlom, korrigálok, vagy „leplezem”, hogy nem csakis rá figyelek).

Véleményem szerint minden terápiás térben zajló jelenség, így a jegyzetelés is, önmagában nem jó vagy rossz, azonban a hatását meg kell érteni, és közös gondolkodás tárgyává kell tenni. Egyik páciensem például sokszor megkérdezi, épp mit írtam le. Beszéltünk már arról, hogyan szól ez a bizalmatlanságáról, megítéltetésről való félelméről, kontrollvágyáról, és közben gondolkodom azon is, hogy az erre adott reakcióm – szó szerint felolvasom neki, amit leírtam – mögött vajon a kontroll feladása húzódik-e. A lista pedig korántsem véges ...

Brieger Katalin

A pszichoterápiás óráim közben nem szoktam jegyzetelni. Dinamikus megközelítésben dolgozom, TFP terápiát, vagy TFP szellemiségű dinamikus pszichoterápiát vagy monodráma terápiát végzek. Mindegyik módszer nagy hangsúlyt fektet az itt és mostban megjelenő érzések átélésére, tartalmazására és az arra való reflexióra. A jegyzetelés ettől venné el a szellemi kapacitásomat. Ülés után is ritkán jegyzetek, ugyanezért. Az ülés folyamatának leírását (ezt mondta-én ezt válaszoltam-ő erre ezt) a képzéshez kötelező beadandó dolgozatok kivételével fölöslegesnek, sőt sokszor károsnak érzem, mert túl korán el kell határoznom magam, mi is a lényeges, és mi a lényegtelen, mi a „lejegyzésre méltó”, és mi „feledhető”. Az ülés után közvetlenül – ha tudok még foglalkozni a pácienssel magamban – hasznosabb nekem, ha folytatom a bennem zajló viszontlátéti folyamatokra való reflexiót.

Viszont az nem igaz, hogy nem írok le semmit. A TFP terápia alapvetése, hogy minél súlyosabb strukturális deficitel küzd a páciens, annál aktívabban kell a terapeutának a hasítás és más primitív háritások ellen dolgoznia, nem csak a pácienssel, hanem saját magában is, saját magát újra és újra metasztintre helyezve, ebből a pozícióból vizsgálva a benne és a páciensben zajló történéseket, és azok lehetséges mögöttes okait. A TFP egyenesen előírja, hogy borderline struktúrájú páciensek TFP terápiájánál rendszeres intervúzióban vegyen részt a tapasztalt terapeuta is, annyira nehéz feladat a közösen, az ülésen kialakított elhárító folyamatoknak ellentartani. Ennek a reflektív munkának eszközeként le szoktam írni, mikor a páciens működéséből és saját viszontlátételemből kirajzolódik számomra az a diádikus működés, ami az ő szelfreprezentációjának és tárgyrepresentációjának lenyomata. Főleg akkor írom le, ha ez egyébként ellentétes a viszontlátéti érzésemmel. Például leírom, ha ülés közben a páciens nagyon lekezelő és bagatellizáló módon bánik az én visszajelzéseimmal, de – kibontakozva a leértékeltség érzésből és nagy munkával visszaidézve magamban a korábbi, a páciens számára nagyon intim, mély belső munkával járó üléseket – magamban rájöttem, hogy ezen az ülésen talán fenyegetve érezte magát a közöttünk kialakult túlzott közelség miatt, mert úgy gondolhatja esetleg, hogy ha én túl közel kerülök hozzá, akkor uralkodni fogok rajta, és meg is alázom majd, ahogy korábban mások is. Minél súlyosabb a strukturális zavar, annál nagyobb belső erőfeszítést kell tennem mindeközben, és annál nagyobb az esélye, hogy ismét elveszítem az adott tartalmat. Gerald Durrell egy természetfilmben a vízfelszínen ugráló molnárkákkal kapcsolatban azt mondta: a víz felületi feszültségével szemben átrángatni a vízben mozgó apró élőlényeket a molnárkának pontosan olyan erőfeszítés, mintha nekünk az asztallapon keresztül kellene minden nap átrángatnunk a vacsoránkat. Így érzem magam én is, mikor végre „átrángatok” a tudatos megélés és kogníció terébe valamit a pácienssel kapcsolatban, és ahogy a molnárkának, nekem sincs semmi kedvem a tudattalanomba visszacsúszni hagyni a megragadott tartalmakat.

Csáky-Pallavicini Krisztina

Jegyzetelés a pszichoterápiás üléseken

Amikor szakképzésekre jártam, minden tanárom óva intett a jegyzeteléstől, mondván, hogy akkor megszűnik a szemkontaktus, és ez elvonja a kliens figyelmét. Ha jegyzetek, akkor a páciens mindig arra figyel, hogy éppen mikor, mit írok fel, és ebből következtetéseket von le. Ezzel a véleménnyel teljesen azonosultam, az órák után igyekeztem minden adatot azonnal leírni – főleg, amikor esettanulmányhoz kellett. És ez eléggé jól működött, főleg a pályám elején, amikor kevés kliensem volt, és napokkal később is élénken éltek bennem mondatok.

De aztán, amikor pszichoanalitikusjelölt lettem, és teljes óraleírásokat kellett vinnem a szupervízióba, megváltozott a véleményem: hiszen egy egész órát biztosan nem tudok utólag, szó szerint leírni. A hangfelvételt etikátlannak tartom, így az nem jöhetett szóba. Átálltam arra, hogy a potenciális esettanulmányaim alanyaitól szóbeli beleegyezést kértem a jegyzeteléshez. Általában ezt megadták.

De a jegyzetelési folyamat jelentősen korlátozta az érzelmi kapacitásaimat. A szabadon lebegő figyelem nem működhet úgy, hogy közben jegyzetek. Amíg kötelező szupervíziókra jártam, próbáltam pontosan jegyzetelni, de aztán elengedtem, és mostanában csak akkor írok le valamit, ha nagyon fontosnak érzem a szó szerinti megjelenítést (például áttételi megnyilvánulások, álmok esetén).

A pszichoanalitikus szettingben a terapeuta háttal ül, így a páciensnek kevésbé van rálátása a jegyzetelésre. Ez kicsit olyan érzés, hogy visszaélek a bizalommal, még ha engedélyem is van erre. Olyan „voyeur” (nőnemenb voyeuse, magyarul kukkoló) szerepben érzem magam jegyzetelés közben. És aztán ott van az a sok jegyzet, amit zárható szekrényben kellene őriznem. Töreksem erre.

A kórházi munkám során nem volt ilyen érzésem, ott úgy éreztem, hogy a fehér köpeny feljogosít arra, hogy felírjak adatokat, mivel ezek majd bekerülhetnek a „rendszerbe”, és nagyon fontosnak éreztem az adott helyzetben, hogy ne az ülés után költsem át

a betegek saját szavait. Persze, igyekeztem mindig csak a legfontosabb tényekre koncentrálni (például hány éves volt a beteg, amikor meghalt valamelyik szülője). De ez is kétségekkel tölt el: miért más fehér köpenyben jegyzetelni, mint magánrendelésen? Feljogosítottság, omnipotencia érzése?

Amúgy a munkahelyemen volt zárható szekrény a szobámban, talán ez is közrejátszott ebben – amikor felmondtam, és le kellett adnom a 12 év alatt keletkezett jegyzeteimet, nagyon féltem attól, hogy ezek hová kerülnek, ki fogja látni, olvasni ezeket... De aztán arra jutottam, hogy valószínűleg senki, őrizni fogják egy dohos irattárban, amíg olvashatatlanná nem válnak, el nem áztatja őket az alagsorban időnként feltörő szennyvíz.

A tanítványaimat az általam tisztelt elődeim nyomán arra biztatom, hogy ne jegyzeteljenek, inkább az óra után rögtön írják le, amit fontosnak gondolnak. De közben azt is tudom, hogy a 10–15 perces szünet sokszor arra sem elég, hogy együnk-igyünk, mosdóba menjünk. Szóval, engedékeny vagyok ebben, megértem, hogy esettanulmány írásakor hasznos, ha van szó szerinti jegyzet, csak ajánlom az ülések utólagos leírását.

A modern eszközökkel nem vagyok barátságban, nem tudom követni az új kütyüket, bár nyilván hasznos lenne egy olyan eszköz, ami a néhány mondatos jegyzeteimet átalakítja kézírásból Word dokumentummá – de egyelőre megbirkózom ezzel a feladattal. Ez is egy szűrő: csak azt viszem be gépbe, ami tényleg fontos. Aztán, hogy a laptopomban milyen biztosíték van arra, hogy senki (a családtagjaim se) férhessenek hozzá a jegyzeteimhez, erről igyekszem gondoskodni, de 100%-os biztonság nyilván nem létezik. És ha holnap a fejemre esik egy tégl, akkor is szükség lehet később a jegyzeteimre egy esetleges bírósági eljárásban... Szóval sok kérdés merült fel bennem a téma kapcsán, és köszönöm a lehetőséget, hogy megoszthattam a gondolataimat.

Rózsa Ildikó