

# Szakmai közélet

VITÁK, HOZZÁSZÓLÁSOK

## VITA A TERÁPIÁS, KONZULTÁCIÓS ÓRÁN TÖRTÉNŐ JEGYZETELÉSRŐL

*Egy facebook poszt és az azt követő hozzászólások adták az ötletét vitánknak a jegyzetelésről. Most egy nem közvetlenül a vitához készült hozzászólást, hanem egy attól függetlenül, de hozzá kapcsolódó, a témát új szempögből vizsgáló, izgalmas írást olvashatunk Schmelowszky-Forgách Anna, Bérdi Márk, Csáky-Pallavicini Zsófia tollából.*

*Aki vitába szállna, vagy kedvet kapott, hogy megossza saját álláspontját, annak hozzászólását szívesen olvassuk és várjuk a szerkesztőség címére.*

Berger Noémi, rovatvezető

Kiss Tibor Cece, „Ha lejegyzem, megjegyzem?” című, a jegyzeteléssel kapcsolatos vitaindítóját olvasva a Magyar Pszichoanalitikus Egyesület 2019-es konferenciáján tartott műhelyünk témája jutott eszünkbe. Ott az a kérdés foglalkoztatott bennünket, hogy az adott órán elhangzottak, a terapeuta gondolatai, érzései, ki nem mondott reflexiói milyen utakon nyerek el végül azt a formát, amit később dolgozatban, esetriportban olvashatunk, vagy amit szupervízióban, esetmegbeszélőn elmondunk vagy hallunk.

A műhely során összevetettük az óra utáni jegyzeteket és az ülés szó szerint (diktafonról) leírt szövegét. Ennek a jegyzetelés témáját tekintve a legfőbb tanulsága az volt, hogy a terapeuta emlékezetből leírt jegyzeteiben az óra átstrukturálódott, egy-egy része pedig mitologizálódott is: olyan részek is kiemelésre, az óra jelentőségteljes, központi részeként kerültek feljegyzésre, amik valójában csak pár percig tartottak, vagy akár ilyen módon el sem hangzottak. Ennek oka feltételezhetően a terapeuta szubjektív élménymódjában, az áttételi, viszontáttételi jelenségekben keresendő. Ebben a formában a jegyzetelés vagy a szó szerint leírtak nagyon hasznosak lehetnek szupervízióra, esetmegbeszélőre készülve, vagy csupán abból a célból, hogy utólag rálássunk arra, hogy egy esetleg nehezebben megérthető terápiás kapcsolat mikrofolyamatai hogyan is alakultak: követhetővé tehetnek egy-egy több ülésen át húzódó folyamatot, jobban megközelíthetővé egy elakadást, könnyebben szemlélhetővé (vagy akár átmenetileg

távolíthatóvá) egy amúgy nehezen tartalmazható helyzetet.

Ugyanakkor fontos szempont, hogy az ülés alatti jegyzetelés a terápiás folyamat itt és mostjában való teljes jelenlétet valamiképp meg is nehezíti, mert kiragadja a terapeutát az ott és akkorban megelevenedő interszubjektív térben való létből. Megakadályozza azt a fajta tűnődést, a páciens által felrajzolt világ és a terapeuta saját érzelmi-gondolati vagy fantáziavilága közti ki-be járást, ami a kölcsönös egymásra hatás által megteremti a közös teret a megéléshez és megértéshez. Olykor pedig megakadályozza, hogy a terapeuta átélje a differenciálatlanul kavargó fantáziák és érzések fázisát, amelyből később leülepedhetnek vagy kiemelkedhetnek a megszilárdult megértésszigetek. Az ülés alatti jegyzetelés már akkor, a terápia helyzetében egy objektív igazság megkonstruálására készlet, ami ebben a helyzetben még nem igazán lehetséges. Hiszen egy órának – jegyzeteléssel vagy anélkül – idővel eltérő narratív igazságai alakulnak ki, vagyis így is, úgy is rekonstrukciós folyamat. A ténylegesen elhangzottakat (*történeti tények*) már a folyamat közben rekonstruáljuk magunknak, és folytatjuk ezt közvetlenül az alkalom után is (*kezdeti narratív igazság*), ami által megszületik bennünk az elmúlt ülés egyfajta *elsődleges (re)konstrukciója*. Ez az anyag aztán számos átalakuláson megy keresztül: kialakul az óra *ideiglenes narratívája*, hogy aztán ez tovább formálódva kialakítsa az ülés – valamelyest – *véglegesnek mondható narratíváját*.

Azonban akár az óra közbeni jegyzetelés, akár a hangrögzítés – más fontos, például jogi, adatvédelmi, e helyütt most nem tárgyalt kérdéseket felvető – eszközt használjuk is, érdemes megvizsgálnunk, hogy ezzel a folyamattal kapcsolatban vajon milyen érzések, fantáziák vannak a terapeutában és a páciensben. Vajon mi vezérli a terapeutát, amikor ragaszkodik a rögzítéshez? Milyen szorongást remél esetleg megszüntetni, milyen gondolatokat kizárni általa? Milyen vélt vagy valós szakmai szempontoknak, elvárásoknak, nyomásnak próbál megfe-

lelni? Hogy érinti a páciens, ha egy-egy mondatát lejegyzi a terapeuta, másokat pedig figyelmen kívül hagy? És mit hoz mindez a kapcsolatba?

Úgy véljük, ha ezeket a fontos kérdéseket nem tévesztjük szem elől, és képesek vagyunk újra és újra reflektálni rájuk, jöhet bármilyen toll vagy diktafon a(z átmeneti) térbe, képesek lehetünk a folyamat hasznára fordítani azt.

*Schmelowszky-Forgách Anna, Bérdi Márk,  
Csáky-Pallavicini Zsófia*