

Szakmai közélet

VITÁK, HOZZÁSZÓLÁSOK

VITA A TERÁPIÁS, KONZULTÁCIÓS ÓRÁN TÖRTÉNŐ JEGYZETELÉSRŐL

Lapszámunkban folytatódik a vita a terápiai órán történő jegyzetelésről. Ezúttal a téma országhatárokon átívelő megközelítéseit közöljük olyan külföldön dolgozó magyar kollégák írásaival, akiknek az eddig felmerült szempontokon kívül azzal is meg kell küzdeniük, hogy milyen nyelven, hány nyelven jegyzetelnek, ha jegyzetelnek, és vajon mi mindentől függ a szavak, kifejezések, a részletesség és a nyelv választása, váltogatása a jegyzetelés során. Dobossy Anna Angliából, Érlaki Bálint Németországból, Tarafás Laura pedig Írországból (de francia tapasztalatokat is említve) küldött hozzászólást a vitához. Érdekes, hogy mindhárom hozzászóló az adott ország nyelvén készíti a jegyzeteit elsősorban, mert ez az egyszerűbb, természetesebb. Dobossy Anna új szempontként hozza be a kliensek jegyzetekbe való betekintési jogából fakadó nehézségeket. A saját technikájuk bemutatásán túl a hozzászólásokból képet kaphatunk az egyes külföldi intézményekben elvárt jegyzetelési formákról is.

Ha olvasónk az egyre gazdagodó gondolatokhoz hozzátenné a sajátjait, a szerkesztőség címen továbbra is szívesen várjuk az írásokat.

Barna Mária, Berger Noémi rovatvezetők

A vita szerkesztői azzal a kerestek meg, hogy mint külföldön élő terapeuta írjak arról, hogyan látom a jegyzetkészítés angliai gyakorlatát. 13 éve élek Londonban, ahol pszichoanalitikus pszichoterapeutaként dolgozom a Community Psychotherapy Network nevű magánrendelésen. Itt jártam az elméleti és gyakorlati képzések rögzítő útját, az egyéni analízis és csoportos önismeret hosszú éveit. Főként angolul dolgozom. Angolul járok csoportos szupervízióba, szakmai közösségbe és a jegyzeteket is angolul írom. Ugyanakkor néha megesik, hogy magyarul kezdek el gondolkodni óra közben vagy a jegyzetek készítése során hirtelen nyelvet váltok. Szupervízióban gyakran morfondírozunk a nyelvváltások jelentésén, jelentőségén.

Az a benyomásom, hogy az általam megismert angliai szakmai közegben nagyon hasonló a jegyzeteléssel kapcsolatos hozzáállás, mint Magyarországon, mivel ugyanazok a GDPR szabályok vonatkoznak mindenkire egész Európában. Itt is egyénenként és módszerenként változik, hogy ki, mit, mikor és mire jegyzetel. Itt is van, aki hasznosnak találja az óra alatti jegyzetelést, mert segít fenntartani a professzionális tudatállapotát, és van, aki csak anamnézis-felvételnél jegyzetel. Ugyanakkor akad, aki, mint én is, úgy érzi, az óra alatti

jegyzetelés gátolja abban, hogy megfelelően jelen legyen, tartalmazzon, holdingot adjon, és kövesse az interszubjektív térben zajló folyamatokat.

A hazai gyakorlattól talán eltérhet, hogy Angliában a páciensről készülő jegyzeteknek többféle típusát használjuk. A különböző pszichoterápiás intézményekben folytatott munkám során azt tapasztaltam, hogy alapvetően kétfajta jegyzetet különböztetünk meg: terápiai jegyzetet (psychotherapy notes) és folyamatnaplót (progress notes).

A terápiai jegyzet (psychotherapy notes) a terapeuta személyes jegyzete, amiben megfigyeléseit, benyomásait, gondolatait, érzéseit rögzíti. Törekszik az anonimitásra, és viszonylag kevés a páciens beazonosítására alkalmas információ benne. Ezt a terapeuta saját használatra készíti. A folyamatnaplóban (progress notes) kerülnek rögzítésre a páciens személyes adatai, az anamnézis, az órákon felmerülő témák, diagnózisok stb. Ebbe minden óra után bekerülnek olyan szcenikus információk is, mint a páciens mozgása, öltözéke, hangulata stb. Egy pszichoterápiás közösségben dolgozva például itt írtunk a napi történésekről, csoportokon vagy folyosón történekről, minden olyan dologról, amiről a páciens kezelő team minden tagjának tudnia kell.

A páciensnek jogában áll hozzáférést kérni minden róla készült jegyzethez, valamint beleegyezése nélkül ezek másokkal nem oszthatók meg. A hazai helyzettől eltérőnek tapasztaltam, hogy Angliában a páciensek jellemzően sokkal inkább tisztába vannak a jogaikkal, és hogy miként élhetnek velük. Ezért nem ritkán előfordul, hogy a páciens betekintést kér a róla írott jegyzetekbe. Ez lehet az egyik oka a kétféle jegyzet típus használatának. A folyamatnapló (progress notes) készítésekor fontos szempont, hogy ahhoz a páciens is hozzáférhet. Sajnos nem minden esetben van lehetőség arra, hogy terápiás tér megtartó biztonságában olvassa el a páciens a róla írottakat. Így aztán ezekben viszonylag kevés személyes dolog szerepel. Ebben mintegy „kicsontozva” írunk a terápiás ülésről. Pl.: XY falásrohamok miatt jött a kezelésre. Mozgása lassú volt, szípgova kezdte az órát, hangulata stabilizálódott az óra végére, testvére haláláról és apja betegségéről beszélt...

Amikor a páciens elolvassa a róla írtakat

Többször előfordult mind magánpraxisban, mind intézményi munkám során, hogy a páciens megakarta nézni a róla készült jegyzeteket. Egy ilyen alkalommal az intézmény kötelező volt a páciensnek szabad hozzáférést biztosítani, és sajnos minden terápiás megfontolás vagy velem való egyeztetés nélkül odaadták a páciensnek a róla készült folyamatnaplót (progress notes), majd egy csendes, üres szobában leültették. A páciens terápiája ezután szertefoszlott az elvesztett bizalom nyomán. Mind a ketten átverve éreztük magunkat: én azért, mert a tudomásom nélkül kiadták a jegyzeteket, a páciens viszont azért, mert a „kicsontozott” folyamatnaplót olvasva, úgy érezte, semmit sem értettem meg belőle.

Egy másik hasonló eset magánpraxisban történt, ahol sikerült közösen feldolgoznunk a jegyzetben írottakat. Együtt olvastuk el a szöveget, a páciens kérdéseket tehetett fel, és el tudta mondani, mit is jelent neki, hogy láthatja ezeket az írásokat. Nekem ez az alkalom is borzalmas élmény volt. Úgy éreztem, hogy a munkaszövetség fellazult, a páciens a terápiás helyzet hierarchiája ellen próbált lázadni, de közben a terápiás kapcsolatot támadta meg. Számonkérte, hogy mire hogyan emlékszem, és felrótta, hogy ő nem így fogalmazott. A terápiás „mintha” tér összeomlott. Ugyanakkor mindketten ott voltunk, és együtt éltük át ennek a helyzetnek a lehetetlen borzalmát. Túléltük a páciens támadását, és még sok éven át sikeresen dolgoztunk együtt.

Ezek az esetek fokozottan körültekintővé tettek a jegyzetkészítéssel kapcsolatban. Azóta annyira fenyegetőnek érzem a páciensek betekintési jogát, hogy igazán lényeges dolgokat a folyamatnaplóba már nem írok le. De terápiás jegyzeteket magam számára én is készítek, bár szinte sosem olvasom el őket. Az írás folyamata sokat segít a nap történéseinek elengedésében, erre használom a jegyzetelést. Ilyenkor nem törekszem objektív igazságokra, nem próbálom szó szerint felidézni, ki mit mondott, de leírom, milyen visszhangok keletkeztek bennem. Mi emelkedett ki a nap forgatagából, mi maradt velem, mit szeretnék továbbgondolni.

Dobossy Anna

Az idei konferencia kapcsán elegyedtünk szóba a szervezőkkel, és egy eszmecserét követően kaptam a megtisztelő megkeresést, hogy Kiss Tibor Cece jegyzeteléssel kapcsolatos vitaindítójához hozzászóljak. A kérdés apropója az volt, hogy bár az anyanyelvem magyar, a terapeutaképzésemet Németországban végeztem, és továbbra is német nyelven dolgozom. Vajon kihatással van-e mindez a jegyzetelésem nyelvére?

Terápiás üléseken egyáltalán nem jegyzetelek, csak ha adminisztratív feladatokat kell tisztáznunk. Ha több ülés van egymás után, akkor sem írok le semmit, mindig utólag jegyzetelek a gépbe. Olykor több óra elteltével, amit voltaképpen apró letisztulásként fogok fel, főként annak érdekében, hogy ne túl konkrétan írjam le az elhangzottakat, hanem az események mögött meghúzódó dinamikákat jobban megérthessem. Egy korábbi szupervízoromtól vettem át azt a szemléletet, hogy azokra a momentumokra, amik a páciens történései miatt fontosak, úgyis emlékezni fogok. Ezzel együtt persze az is előfordul, hogy utólag, hazafelé utazva villan be egy elfelejtett vagy újonnan összeállt esemény, amit adatvédelmi okokból kifolyólag kódoltan küldök el magamnak a munkahelyi e-mailemre, hogy másnap kiegészítsem jegyzeteimet. (Bár ez eltér a tárgytól, de ez a helyzet behívja számomra a kérdést, hogy le lehet, illetve kell-e tenni a terápiás munkát a munkaidő lejártával, főként annak tükrében, amit egy másik analitikustól tanultam, hogy a tudattalan mindig dolgozik...).

Az életrajzi adatokat azért nem vesszük fel az osztályon egyéni keretek között, mert a pácienseknek az első találkozáskor adunk egy kérdéssort, illetve egy feladatot, hogy én-perspektívából írjanak egy 2–8 oldalas, kézzel írt önéletrajzot. A kézzel írást azért tartjuk fontosnak, hogy a páciens így

kinetikusan is kapcsolatba léphessen megéléseivel. Ezt a célt nyíltan ki is fejezzük, hogy elősegíthessünk egy dinamikus folyamatot, amit ugyanakkor mindig az adott személy irányít, katalizál vagy fojt el. Sem a helyesírásnak, sem a szépírásnak nincs az első benyomáson túl jelentősége. Ez a feladathelyzet viszont gyakran rámutat olyan összefüggésekre, amik utólag kapnak értelmet, de mint jelzőbóják, legtöbbször fontos dolgokra utalnak. Így én magam, csakis az anamnézist viszem papírra, amit aztán a páciens távoztával vagy a nap végén begépelek. Ezt németül teszem, hiszen a munkanyelv is német és a dolgok megértését csak bonyolítaná, ha oda-vissza kellene fordítgatnom. A pszichoterápia kapcsán a nyelvnek még nagyobb jelentősége van, mint mondjuk egy szomatikus orvos esetén, így bár nem feltétlenül muszáj „bio-németnek” lennie a terapeutának, de nyilván nem is igazán engedheti meg magának, hogy a nyelvet, az adott tartományi dialektust, a kultúrát, illetve a jelentősebb társadalmi és történelmi összefüggéseket ne ismerje.

Én is úgy látom, hogy a kapcsolatfelvétel, illetve az első személyes találkozás kibontakozásának minősége elengedhetetlenül fontos, így ott is kevésbé tartom célravezetőnek a jegyzetelést, még kevésbé, ha az számítógépen történik. Egyes kollégákkal megéltem, hogy egy beszélgetést egyből gépbe írtak, hogy ezzel is időt spóroljanak. Sőt, az is előfordult közben, hogy észre sem vették, mennyire erőteljesen ütik a billentyűzetet. Számomra az ilyesmi nagyon idegen helyzet, hiszen azonnal adja magát a kérdés, hogy ezzel mit közvetítek a segítségkérő számára?

Ha valaki mégis feltétlenül szükségesnek érzi a jegyzetelést, számomra inkább a hagyományos papír-toll jegyzetelési mód adja vissza a terápiás helyzet világát. Ezzel is kifejezve a páciens felé, hogy veszem a fáradságot, hogy mondanójával kellően foglalkozzak, nem pedig agyonoptimalizált szempontoktól vezérelve, időt spórolok az azonnali gépeléssel. A kéziratból kórházi rendszerbe való átírás csak látszatra dupla munka, mert terapeutaként minél többször találkozunk a páciens életútjával és annak részleteivel, annál többet is tudunk megérteni belőle, ami pedig voltaképpen minden terápia alapja kellene, hogy legyen.

Érlaki Bálint

Szinte hallom az analitikus szupervizorom reakcióját erre a kérdésre: Laura, mennyire fontos szerinted az, hogy mindent alaposan megjegyezz? Megesett ugyanis, hogy rosszul jegyeztem meg és így össze-

kevertem egy kliensem gyerekeinek a nevét, de ez a hiba, illetve a téves emlékemre alapozott kérdés egy új szempontot hozott be a kliensnek, ami végül segítette a terápiás munkát. Ezért a szupervizorom kijavított, hogy ez nem hibás kérdés volt, hanem pont a jó kérdés, a tudatlan kérdése.

Amikor Franciaországban csoportterápiás keretben kezdtem dolgozni főként migráns családokkal, akkor kimondottan sokat jegyzeteltünk, ezeket később csoportos szupervízióon visszaolvastuk. Ilyenkor sokat időztünk el a szóhasználaton, a vizsgatérő témákon, illetve reflektáltunk arra is, ami az ülés alatt történt, mit hogyan fordított és magyarázott a tolmács. Ezek a jegyzetek segítettek abban, hogy kövessük, mi zajlik a néha bábeli zűrzavarnak tűnő konzultációk során. Mivel itt csoporthelyzetben voltunk, ezért a jegyzetelő „másféle” jelenléte valószínűleg nem hagyott akkora nyomot a csoportterápiás órán, mintha ez egy diádikus helyzetben történt volna. Arra viszont kristálytisztán emlékszem, hogy akár jegyzetelt valamelyikünk, akár nem, nem maradhattunk némák a csoport alatt, egy adott ponton mindenkinek meg kellett szólalnia. A családok ugyanis nagyon rosszul élték meg, bizalmatlanokká, néha kifejezetten gyanakvóvá váltak, ha valaki csendben jegyzetelt, de nem szólt semmit... Sokat gondolkodtam azon, hogy ilyenkor vajon mit éltek meg az eleve meglehetősen kiszolgáltatott helyzetben lévő családok és mit/miket testesíthetett meg számukra a némán jegyzetelő gyakornok.

Jelenleg az IRCT (International Rehabilitation and Research Council for Torture Victims – Kínzás Áldozatainak Nemzetközi Rehabilitációs és Kutató Tanácsa) ír szervezeténél dolgozom. Menedékkérőkkel és menekültekkel történő munkám során a jegyzetelésnek megint más aspektusával találkoztam: pszichológiai szakvélemény készítésekor muszáj jegyzetelni. Ilyenkor mindig elmondom a klienseknek, hogy miért jegyzetelek, illetve hogyan épül fel a szakvélemény, amit a végén együtt átolvasunk és átbeszélünk. Fontos, hogy transzparens legyek, márpedig azért, mert a kliensekben erősen szorongáskeltő ez a helyzet: rettegnek a traumák felidézésétől, ugyanakkor nagyon erősen hinni szeretnének abban, hogy a szakvélemény segíti őket a menekültügyi eljárásban. Mindez természetesen kihat arra, ahogy maga az ülés hogyan zajlik, mert itt kimondottan figyelni kell a részletekre, miközben igyekszünk elkerülni a kliens retraumatizációját. A szakvélemény tárgyilagos, objektivitásra törekvő „szárazságát” oldják a kliensektől származó idézetek, melyeket szóról szóra írok le, és amik remé-

nyeim szerint személyesebbé, autentikussá, sokszor igazán megrázóvá teszik ezeket az írásokat.

Mint általában a terápiában, úgy a menekültekkel történő terápiás munka során is változnak a kezdeti narratívák, ám fontos megjegyezni, hogy a terápiás kontextussal ellentétben a menekültügyi eljárás során adott interjúk csak egyfajta narratív igazságot ismernek el. A többszörös, hosszantartó és testi-lelkileg megterhelő interjúk során az elhangzott narratívák összehasonlításra kerülnek, és a legapróbb eltérés is elég ahhoz, hogy a menedékkérő teljes narratívájának hitelessége megkérdőjeleződjön. Talán ez is megvilágítja, mennyire nehéz egy menedékkérőnek elválasztani egymástól a terápiás teret a menekültügyi eljárástól. Nehéz, de közel sem lehetetlen.

Terápiás órákon nem jegyzetelek. Utána viszont igen, és nem csak azt írom le, amit akkor fontosnak tartok (vagy utólag a tudattalanom elfelejtett velem), hanem különféle testi érzeteket, reakciókat is (felületesen lélegeztem, begörcsölt a jobb vállam stb). Ez azért kulcsfontosságú, mert, ahogy Bessel Van Der Kolk írja, a trauma valójában maga az ijedt test. Traumával dolgozó terapeutaként fontosnak tartom, hogy a testem jelzéseire is tudjak reflektálni és reagálni a terápiás órák alatt, mert gyakran az a feladatom, hogy jelenlétemmel, illetve közvetlen „beavatkozásokkal” (pl. légzőgyakorlatok) stabilizáljam a sokszor könnyen disszociációba csúszó és így retraumatizálódó klienst. A terápiás óra utáni jegyzetelés ilyenkor a saját másodlagos traumati-

zációmmal szembeni harc fontos eszköze is: nem hagyja, hogy kikapcsoljon bennem az, ami reflektál, elemmez, érez, kapcsolódik. Minél jobban arcon csap a másik traumája, annál fontosabb, hogy jegyzeteljek: persze van, amikor ez nem sikerül, ilyenkor a szupervízió próbálunk vérrel-verejtékkel szavakat „gyártani”.

Milyen nyelven jegyzetelek? Általában azon a nyelven, amin a terápia zajlik. Ha tolmáccsal dolgozom, leírom azokat a szavakat/kifejezéseket, amiket hosszan magyaráz a kliens, amiket nehéz lefordítani, és amiket ezért sokszor végigragunk. Leírom azt is, hogy milyen nyelveket beszél a kliens, ezek közül melyiket szeretné a terápia során használni, bejönnek-e más nyelvek is a terápiába, vannak-e olyan szavak, amik mondjuk nem a terápia választott nyelvén jutnak eszébe, nekem milyen kifejezések jutnak eszembe és ezek milyen nyelven történnek, és még folytathatnám, hiszen a nyelvek közti szlalomozás számtalan módon kínál búvóhelyet a pszichének és a tudattalan tartalmaknak. Amikor kliens és terapeuta egyaránt „elanyátlanodnak” a nyelvben, hiszen egyikük sem az anyanyelvét beszéli, akkor a nyelvekre való reflektálás a terápia középpontjába kerül: minél kevésbé értjük egymást, annál többet kommunikálunk. A pszichoanalitikus munkában ezekre amúgy is nagy hangsúly kerül, hiszen maga a tudattalan is egy idegen nyelv, és mint ilyen, ahogy a francia és a német nyelv mondja, nyugtalanítóan (*inquiétant*) kísérteties (*unheimlich*).

Tarafás Laura