

Pszichodráma újság

A Magyar Pszichodráma
Egyesület folyóirata
2016 ősz

**Monodrámá használata
fókuszált tanácsadás
keretében**

A(Z)óra

„Behatárolt keret, amikor a
pszichológus is érzi, hogy ketyeg az óra.
Ennek az órának a páciens és a
páciens problematikája
a mozgatórugója.”

Az alábbi írásban egy olyan esetről számolok be, ahol a monodrámá technika segítségével a kliens által hozott konkrét probléma megoldása révén indulhat el a mélyebb megértés, illetve ez az élmény válhat a feldolgozás, a későbbi terápiás munka alapjává. A megnevezett gond megoldása tehát nem a terápiás munka helyett történik, hanem azt előkészíti. Jelen esetben a monodrámá technikával lehetett a klienst olyan helyzetbe juttatni, hogy képes legyen meglátni a konkrét helyzet mögött húzódó lélektani konfliktust, amivel később tovább tud haladni az önismeret útján.

Zóra, huszonnyolc éves nő, aki tanácsért, segítségért keresett fel. Elmondta, hogy munkája során prezentációkat kell tartania. Ebben a helyzetben azonban annyira izgul, hogy remegni kezd a hangja. Növekvő szorongással kezdett tartani attól, hogy ez már így is marad, minden elkövetkező esetben remegő hangon fog megszólalni.

A telefonos időpont-egyeztetés során halk, kissé elhaló, bizonytalan hangon beszélt, talán emiatt, de félreértettem a

nevét. Nyomatékosan kért, hogy minél korábbi időpontot adjak neki. Ezzel érzékeltette, hogy sürgős a dolog.

Első ülés

Zóra pontosan érkezett, járása nagyon kiegyensúlyozott volt, inkább olyan, mintha suhanna. Nagyjából százhatvanöt cm magas, fekete hajú nő, haját kontyban hordja, színes blúzt,

fehér nadrágot viselt. Öltözetének színeivel erős kontrasztban bőre fehérnek tűnt. Kézfogása lágy, de határozott és távolságtartó, hivatalos volt. Egyenesen, kihúzott derékkal, kicsit félrefordulva, keresztbe tett lábbal ült le, kezeit térdén összekulcsolta. Olyan benyomásom volt, hogy egy kifejezetten „jólnevelt” nő ül velem szemben, aki nyomatékosan törekszik arra, hogy megfelelő viselkedést mutasson. Én magam is éreztem a feszültséget és teljesítményszorongást (viszontáttétel?). Biztosan nem lehet könnyű neki itt, egy ilyen, számára ismeretlen és idegen helyzetben, ahol semmi támpontja sincs.

A telefonban utalt rá, de most kértem, hogy mondja el személyesen is, miben vár segítséget. Elmondta, hogy nemzetközi vonalon dolgozik már három éve, ahol rendszeresen kell előadásokat, prezentációkat tartania nagyon magas beosztású embereknek, különböző létszámban, tehát kis-, és nagycsoportoknak egyaránt. Három hónappal ezelőtt – nem tudja miért –, de rátört egy szorongás, hogy amikor elkezd beszélni, remegni fog a hangja és nem tud ellene mit tenni. Ezt már sokszor meg is tapasztalta, de hiába múlik el kb. 5-10 perc után, akkor is nagyon kellemetlen érzés ez számára. Az ő pozíciójában ez nem vet túlságosan jó fényt rá és a munkájára. Szeretne ettől megszabadulni. Erről eddig csak a férjének és a szüleinek beszélt. A férjétől azt tanácsot kapta, hogy „nyugodj meg!”. Az édesanyja javasolta neki, hogy forduljon pszichológushoz és tőle kapta meg az én elérhetőségemet.

Zóra annak tulajdonítja ezt a problémát, hogy nincs elég rutinja a prezentálásban. Úgy véli, retorikai tudását, valamint a technikáit kellene fejlesztenie, hogy ne izguljon annyira. Ha magabiztosabb lenne – véli –, akkor biztosan a hangja sem remegne. Hogy miért pont három hónappal ezelőtt kezdődött, arra azt mondta, hogy igazából semmihez nem tudja kötni, csak ahhoz, hogy egészen addig volt valamennyi interaktivitási lehetőség az előadások során. Nem kellett frontális előadást tartania, ahol csak néznek rá némán és nem kaphat semmi visszajelzést. Korábban a prezentációk „kvázi” beszélgetést is jelentettek, ahol az információk átadása mellett moderátori feladatai is voltak. Kis gondolkodás után jelezte, hogy korábban is előfordult ugyan, hogy nem volt interaktivitás, mégsem remegett a hangja. Felidéz egy olyan alkalmat, amikor egy lépcsőzetesen emelkedő egyetemi előadóban kellett beszélnie úgy, hogy nem volt mód az interaktivitásra, és itt a hangja erősen remegett. Szerepelehet a hallgatóságnak is, – mondja elgondolkodva. Szokta figyelni, hogy hol ülnek az ismerősök és nekik próbálja mondani az előadandót, de most már ez sem segít igazán. Ha észreveszi, hogy nem teljesen figyelnek rá, mert beszélgetnek vagy valamiért csóválják a fejüket, akkor ezek az emberek elvonják a figyelmét, amitől még rosszabb lesz a helyzet. (Próbál megkapaszkodni, keresi a tárgyat, ha megnyugtató, akkor jó tárgy, ha nem akkor rossz tárgy. Megkapaszkodás? Biztonságkereső törekvés? Korai anyagyerek vonal?)

Kérem, hogy meséljen magáról. Elmondja, hogy a férjével élnek ketten, akinek – úgy néz ki, hogy most végre lesz munkája. Az elmúlt fél évben ugyanis Zóra lett a pénzkereső, így a tartalékaikhoz is hozzá kellett nyúltni, de ez most rendeződni látszik. Szeretnének családot, de ezt valahogy a karrierrel össze kéne egyeztetni és nem akar még egy olyan stresszhelyzetet átélni, mint a múltkor, hogy elmenjen a gyerek a sok idegesség miatt. Ezért is szeretne most pontot tenni a stresszes élet végére, aminek része az is, hogy eljött hozzám. Egyébként pedig crohn-beteg, ami miatt még inkább kell figyelnie magára (a szakirodalom egy része a crohn-betegségnek pszichoszomatikus hátteret tulajdonít. A hangremegés szintén szomatikus tünet. „Begyullad” a stressztől: hasmenése van, vagy remeg a hangja. A szomatizálás mutatja, hogy érdemes a verbális módszert kiegészíteni más technikával is.)

Arra kérdésemre, hogy miért pont most szánta el magát, elmondta, hogy két hét múlva lesz egy fontos prezentációja. Száz-kétszáz fős, nagyon magas beosztású vezetőkől álló közönség előtt kell beszámolót tartania egy másfél évig tartó projektről, melynek a vezetője volt. Azt szeretné, ha itt már nem remegne a hangja, illetve nem kellene ettől tartania. Ez volt az a pont, ahol a fentiek alapján is úgy döntöttem, hogy monodráma technikával fogok dolgozni, mert ezt láttam a leggyorsabban eredményre vezető módszernek. Azért is gondoltam ezt, mert amikor kiderült számomra, hogy a vetélése három

hónappal ezelőtt volt, de a próba értelmezésre azonnal rávágta, hogy nincs összefüggés a hangremegése és a vetélés között, világossá vált, hogy érdemes nemcsak verbális szinten foglalkozni a kérdéssel. A monodráma technika az ilyen esetekben rengeteg időt meg tud spórolni, mivel a projekciók „testet tudnak öltetni” és az erős háritással élő pacienseknél is kézzel foghatóbb tapasztalatot tudnak adni.

Megbeszéltük, hogy az ominózus előadásig összesen négyszer tud jönni, és az előadás utánra beteszünk még egy kontroll alkalmat. Azt is elmondtam, hogy monodráma technikával fogunk dolgozni, amiről azt gondolom, hogy az ő esetében az egyik legeredményesebb, mert lehetősége lesz nemcsak a saját szemszögéből, hanem más szereplők helyzetéből is megvizsgálni a helyzeteket. Ezt elfogadta, majd megbeszéltük a következő alkalmakat.

Az első alkalom után végiggondolva a folyamatot, tudtam, hogy nagyon intenzív lesz, mivel 45-50 perces alkalmak alatt lehet, hogy csak egy-egy lépést tudunk tenni. (Tehát olyan helyzetbe hoztam magam, ahol az időt nagyon jól kell strukturálnom, mert kevés van és nem tudtunk másfél órás üléseket megbeszélni egyeztetési problémák miatt. Erről persze később kiderült, hogy nem más, mint szintén viszontáttétel, és ez elég gyakran visszatért a későbbi munka során.)

Második ülés

Tíz percet késett, amiről sms-ben értesített, majd amikor megérkezett

háromszor elnézést kért. A kevés időbe bele kellett férjen egy rövid rámelegedés, hogy érkezett stb.

Kíváncsian érkezett és mondta, hogy nem hozta magával az előadása vázlatát, mert még nincs minden ponton jóváhagyva, de a fejében megvan. Tulajdonképpen egy öt perces beszédre van szó, ahol azt kell csak elmondania, hogy milyen fázisok voltak a projekt során.

A ráhangolódásnál ismét elmondta, hogy nem akar még egyszer olyan stresszhelyzetet átélni, ahol elvetél. Kíváncsian várja, hogy mi fog most történni. Kértem, hogy rendezze be a helyiséget úgy, ahogyan a fejében van az a helyszín, ahol az előadást fogja majd tartani. Az asztal négy oldalára tett egy-egy széket, az egyikben ő ült, jobbra tőle egy külső sorban egy volt kollégája, szintén Zórától jobbra, de az asztalnál a volt főnöke, Zórával szemben egy egyházvezető prominens személy, Zórától balra, inkább mellette, mint az asztalnál a két nagyon magas rangú vezető, Zóra mellett az esemény moderátora, aki majd át fogja adni a szót Zóranak is, amikor itt az ideje. A személyek a volt kolléga kivételével székek voltak, de mivel nem volt elég szék, ezért a volt kollégának egy faházikót választott ki, amit gyerektérapiáknál szoktunk használni. Ezen alkalommal először saját szerepében mondta el, hogy miért és milyen érzésekkel ül ott. (Szeretné jól elmondani a programot, remegő hang nélkül, jó lenne, ha interaktív lehetne, de tudjuk, hogy ez nem olyan helyzet. Tart egy kicsit attól, hogy esetleg valaki kérdezni fog, ami nem valószínű, de lehetséges. Ha nem

tud válaszolni, akkor majd valami kitérő diplomatikusan választ fog adni).

A volt kolléga szerepéből: „Én mindig szerettem Veled dolgozni, kár, hogy már nem dolgozunk együtt, de drukkolok Neked.”

A volt főnök szerepéből: „Én sok sikert kívánok Magának.”

A vallási vezető szerepéből: „Én érdeklődéssel hallgatom.”

A két nagyon magas rangú vezető szerepében: „Mi érdeklődéssel hallgatjuk, de lehet, hogy nem tudunk végig maradni, ha kapunk egy sms-t, akkor el kell mennünk, de addig is érdeklődéssel hallgatjuk.”

A moderátor szerepében: „Én akkor most átadom a szót Zóranak és hallgassuk meg a beszámolóját.”

Gyakorlatilag a szerepbe helyezéseket tudtuk megcsinálni, mert lejárt az időnk. Természetesen Zóra saját szerepében fejezte be a szituációt. Normál esetben ilyenkor kivetítjük a tárgyakat a szerepekből, de az jutott eszembe, lehet, hogy most hasznosabb, ha megtartjuk a választott szimbólumokat és innen folytatjuk majd a következő alkalommal. Körülbelül egy percünk maradt arra, hogy valami visszajelzést és élményfeldolgozást tegyünk, aztán elbúcsúztunk.

Harmadik ülés

Zóra pontosan érkezett, és arról számolt be, hogy nagyon érdekesnek találta az előző alkalommal történeteket. Pontosán azt, hogy ezekben a szerep-cserékben mennyire másképp látta ugyanazt a helyzetet.

Az előadása anyaga már a kezében lévő papíron volt, mert megcsinálta. Megkértem, hogy rendezze vissza a termet úgy, ahogyan a múltkor hagyta és egy-egy mondattal hozza vissza a szereplőket. Ezután megkértem, hogy kezdje el az előadást és amikor azt érzi, hogy remegne a hangja, akkor szóljon. Rögtön a kezdésnél már jelezte, hogy tulajdonképpen attól tart, hogy rögtön remegő hanggal fogja kezdeni. Ekkor megkértem, hogy válassza ki, a hangremegését; mivel tudná azt szimbolizálni. Gondolkodás nélkül az asztalon lévő órát választotta erre a szerepre. Megfogta és a nyakához emelte. Kértem, hogy szerepcserében mutassa meg, hogy mit csinál Zórával a hangremegtetés, ekkor elkezdte föl-le rángató mozdulatokkal megmutatni, hogy valami ilyesmit. A honnan ismered Zórát, mikor találkoztatok először kérdésre azt válaszolta a remegtetés, hogy három hónapja, korábban nem ismerték egymást és az ő funkciója gyakorlatilag egyfajta figyelmeztetés, aki viszont Zóra magabiztossága ellenében dolgozik.

Megkértem Zórát, hogy válassza ki a magabiztosságát is. Ez egy könyv lett (Eric Berne: Sorskönyv — „teljesen véletlenül” az ott lévő mintegy harminc könyv közül). A magabiztosság szerepében elmondta, hogy mindig jelen van, jelen volt Zóra életében, amikor teljesítenie kellett, de a hangremegtetés, ha jön, akkor neki mennie kell. Ezután ismét minden szereplővel szerepcserében megnéztük azt, hogy ők mit látnak most Zóran, aki innentől kezdve úgy ült, hogy jobb kezében volt a hangremegtetést

szimbolizáló óra, amit a nyakánál tartott, a bal kezében a magabiztosságot jelző Sorskönyv, ami kicsik lejjebb, inkább az ölében helyezkedett el. A szerepcserék során az derült ki, hogy Zóran kívül senkit nem zavar a hangremegése, és szinte kivétel nélkül mindenki annyit mondott, hogy „Én bízom Önben, ne izguljon, nincs miért, nem először találkozunk ilyen helyzetben, kíváncsian hallgatom, túl lesz majd rajta”. Mivel ismét lejárt az időnk, ezért arra kértem, hogy helyezze el a hangremegtetést és magabiztosságot úgy, ahogyan neki ez elfogadható lenne. Ekkor a hangremegtetést letette maga mellé a földre, hogy tudjuk, hogy itt van, de ne zavarjon, a magabiztosságot meg kissé feljebb emelte a mellkasa elé, maga előtt tartva azt. Rövid levezető beszélgetés után, hogy melyik szerepben mit élt meg és mi volt a legintenzívebb érzése, elbúcsúztunk, hogy innen folytatjuk.

Negyedik ülés

Ismét pontosan érkezett Zóra, de mintha lazult volna. A mozgása és a viselkedése is könnyedebbnek tűnt. Csökkent az a túlszabályozottság, ami eddig jellemezte. A rámelegítő beszélgetésnél Zóra megint elmondta, hogy a vetélése három hónappal ezelőtt nagyon kellemetlen volt, mert az orvosa nem vette észre, hogy terhes — azóta orvost váltott — és dühös is volt, mert ha tudja, akkor talán tehetett volna azért, hogy kevesebb feladatot vállaljon, kevesebbet idegeskedjen és akkor talán a gyerekek is megmaradt volna. A

férjével mindketten akarnak gyereket és már itt az ideje és tulajdonképpen bizonytalan egy kicsit, hogy meddig csinálja a munkáját és mikortól váltsa az anya szerepre. De tudja, hogy hamarosan meg kell tennie, mert ketyeg az óra és nem akar kifutni az időből.

Ezek után megkértem, hogy menjünk vissza az eredeti helyzetbe, ahol segítségképpen végszavaztam a szereplőket, majd megkérdeztem, hogy rendben van-e vagy van-e valamelyik szerephez más hozzáfűznivalója. Nem volt.

Ekkor arra kértem, hogy válassza ki az elvetélt magzatot. Ismét elmondta Zóra, hogy szerinte a vetélésének semmi köze ehhez a helyzethez, de azért kiválasztott egy cserepes futónövényt, amit magától balra az íróasztalra helyezett egy papírlapra. (így szoktuk jelölni, ha valaki nem abban a realitásban vagy dimenzióban van, mint mi). Szerepcserében elmondta, hogy: „Én meg akartam volna születni, de nem vetted észre, hogy én már létezem. Nem baj, én nem tudtam jönni, de jön majd egy másik gyerek hozzád. Most nem sikerült, de Te is tudod, hogy megy az idő. Most koncentrálj az előadásra és ne izgulj.”

Mikor Zóra visszaült saját szerepébe annyit válaszolt a meg nem született gyermeknek, hogy rendben, így van ; azt is mondta, hogy ez jó érzés – valószínűleg arra utalva, hogy megjelent a gyerek és tudott reagálni, létrejött egy találkozás. Ezek után én azt mondtam, hogy nehéz eltekinteni attól, hogy a hangremegtetésnek a realitásban egy órát választott.

Ebben a pillanatban szinte fizikailag a szemünk láttára átváltozott a hangremegtetés órává. Ezt Zóra így fogalmazta meg: „De hát én már nem hangremegtetésnek látom és nem is tudom úgy nézni, hanem csak óraként, ami az időt mutatja”. Azaz megjelent az idő. Szerepcserében az órával elmondta, hogy ő csak teszi a dolgát, azaz méri és mutatja az időt. Kérdésemre, hogy mennyi időt ad Zóranak, hogy eldöntse, mikor akar anya lenni. Elmondta, hogy három hónapot ad neki és nyugodjon meg, mert annyi ideje biztosan van és visszakerült az asztalra, ahol az eredeti helye is volt az órának. Zóra sajátmagaként megköszönte az órának, elbúcsúzott a meg nem született gyerektől, mindenkit kivett a szerepéből és visszaült a páciens székébe. Elmondta, hogy otthon sem tartanak sohasem órát, mert nem bírja a ketyegését hallgatni, mert nem tud elaludni tőle és idegesíti. Arra, hogy vannak olyan digitális órák, amelyek nem ketyegnek, csak annyit mondott, hogy igen. A három hónapra azt mondta, hogy milyen jó, hogy pont ennyit adott neki az óra, mert pont három hónap múltára tették az orvosok a következő terhesség megkezdhetőségét, hormonkezelések és egyéb vizsgálatok miatt.

Ötödik ülés

Erre az alkalomra Zóra prezentációja után került sor. Tíz perccel előbb érkezett (volt még ideje), ezért kicsit várnia kellett. Először láttam picit mosolyogni, amikor

elmondta, hogy nagyszerűen sikerült a prezentációja, sokan odamentek hozzá gratulálni. A hangja egyáltalán nem remegett, folyékonyan, és érdekesen tudta megtartani a beszámolóját. Persze izgult előtte és eszébe jutottak az egyetemi évek, amikor meg kellett csinálnia a vizsgákat, mert az egyetemen, ahova járt nem volt lehetőség halasztásra, hanem évet kellett ismételni, ha nem sikerült valakinek egy adott vizsga. Mire Zóra végzett, az eredeti induló csoportból egyedül maradt, mert rajta kívül mindenki visszacsúszott későbbi évfolyamokba. Tudatosan koncentrált arra, hogy ez a prezentáció olyan, mint azok a vizsgák voltak, tehát meg kell csinálni. Ez azt jelenti, hogy képes volt azokat az erőforrásait mozgósítani, amelyek eddig is segítették a teljesítmények elérésében. Arra a kérdésemre, hogy mit gondol, vajon mi történt itt az öt alkalom során, elkezdte mesélni, hogy korábban más

helyzetben volt, mert például olyan egyetemi előadóteremben kellett előadást tartania, ahol a hallgatói sorok lépcsőzetesen emelkedtek és olyan volt, mintha mindenki őt nézné és nyomasztotta. (Tehát negligálja az ülések történéseit, én pedig azt, hogy az érzelmi átélést távolítja. Emiatt nem összekapcsolhatók a történések.)

Ezután azt mondtam, hogy tulajdonképpen megijedt a vetéléstől és attól, hogy nincs már ideje családot alapítani és ezt a szorongást tudta itt feloldani. (Emésztetlenül leválasztja az érzéseit és tünetet képez.) Erre megint elmosolyodott és mondta, hogy igen, és ezért haragszik magára is meg az orvosra is, aki nem vette észre a terhességet. Megkérdezte, hogy probléma esetén megkereshet-e, amire azt mondtam, hogy igen.

Jónás Zoltán
pszichodráma vezető