

Tükörszoba nélkül is segíthet a lélekgyógyász

PALÁGYI EDIT

Híába szeretjük egymást, mégsem jövünk ki jól. Apróságokon veszekszünk, s már csak daczból is kitartunk az igazunk mellett – panasolja Irén. Tizenöt éve él együtt a férjével, de mostanában úgy érzi, valami baj lehet a kapcsolatukkal. Éjszakánként álmatlanul forgóódik, nem leli a megoldást. Talán egy szakember tanácsot adhatna, jut eszébe, de a férje letorkolja: – Nem vagyok én bolond, hogy pszichológushoz járjak. Különben sem fogok egy idegennel lelkizni...

– Segíteni csak annak lehet, aki elszánja magát a változtatásra – véli Szekeres Judit klinikai szakpszichológus. A szakember az egrí Családsegítő Intézetben fogadja mindazokat, akik kapcsolatteremtési, házassági vagy gyermeknevelési problémákkal küzdenek. A fogadóórákra nem kell beutaló, s a terápia sem kerül pénzbe. Igaz, itt inkább beszélgetésnek hívják azt a találkozást, amikor a pszichológus segít megtalálni a kiutat a magánélet zsákutcájából. Leggyakrabban a hűség és negyven év közöttiek társaságát a szakember számát.

– Túlhajszolt, stresszes életünk nem igazán kedvez a lelki egészségnek – mondja Szekeres Judit –, ezért az ép lelkű emberekkel is előfordul, hogy megoldatlan problémával szembesülnek. Ilyen lehet egy párkapcsolati válság, egy válás vagy egy kamaszodó gyerek okozta feszültség. Bármelyik kapcsolatban feléphetnek konfliktusok, s a fáradt, kimerült családtagok nincsenek mindig a helyzet magaslatán, hogy sikerrel oldják meg azokat. A legtöbb páciensnek néhány beszélgetés elég ahhoz, hogy újra sínre kerüljön az élete. De akadnak olyanok, akikről kiderül: nyugtalanságuk, alvászavaruk háttérben lelki betegség áll, őket természetesen további kezelésre – például neurózis szakrendelésre – kell küldeni.

Ha egy családtag régi, elhúzódó problémá-

val fordul pszichológushoz, legtöbbször a család egészével kell foglalkozni. A szakember ilyenkor együttes beszélgetésre hívja a házastársakat, illetve a szülőket és a gyerekeket. Rendszerint a nők azok, akik könnyebben elfogadják a külső segítséget, míg a férfiak zárkózottabbak, s nehezebben tárják fel lelki bajaikat.

– Ideális esetben egy tükörszobában folyik a párkapcsolat terápia, egy férfi és egy női segítő részvételével – magyarázza Szekeres Judit. – A két kezelőorvos jóvótaból mindkét nem képviselheti magát, a férj és feleség szerepei egyaránt megelevenedhetnek. A tükörök túldaláról még újabb szakemberek lehetnek részesei a beszélgetésnek, s ők is hozzájárulhatnak tanácsaikkal a foglalkozások sikeréhez.

Az egrí családsegítő intézetben tükörszoba ugyan van, de azt nemigen használják. Az esetek jó részében azonban az ilyen „diszlekt” nélkül is megoldódnak a problémák.

– Kész receptet nem nyújthatunk át senkinek. Inkább csak rávezetjük a klienseket, hogy ki-ki megtalálja a saját megoldását. Legfontosabb az, hogy a páciens eltökélje magát a változtatásra, és készen álljon arra a lelki munkára, amely ehhez szükséges. Először magunkat kell megváltoztatnunk ahhoz, hogy a körülményeinket is átfórmálhassuk. Ez igen fájdalmas és hosszadalmas lehet, de nélküle nincs előrehaladás – véli a pszichológus. – Először rendszerint azzal kell szembenéznie az embernek, hogy maga is okozója annak, ha az élete nem úgy alakul, ahogy szeretné.

A családi élet zavarait sokszor az okozza, hogy a házastársak és a gyerekek elbeszélnek egymás mellett vagy egyszerre, és összevissza beszélnek, s ezért nem képesek megérteni egymást. Akár évtizedekig is együtt élhetnek egy háztartásban, s közben „elfelejtik” meghallgatni egymást, s nem tartják tiszteltben azt, hogy a másinak is lehetnek gondolatai. Az elnyomott családtag ilyenkor konokul hall-

gat, s közben gyűlik benne a feszültség. Ilyen esetben a kommunikáció megváltoztatását javasolja a szakember, és már ezzel javíthatja a kapcsolat minőségét.

– Az esetek jó részében már az is elég, ha valaki alaposan átgondolja, hogy másképp szeretné élni az életét. Különösen a nőknél gyakori az, hogy éppen csak kikészülődnek egy számukra hátrányos kapcsolatból, máris belemenekülnek egy rosszabbba. Sokan ugyanazokat a hibákat követik el egész életükben, s közben nem is veszik észre az ismétlést – magyarázza a szakember. – Az a feleség, aki boldogtalan, mert úgy érzi, a férje kihasználja, bizony nehezen látja be, hogy az áldatlan állapot előidézésében ő is hibás. Ugyanis ő volt az, aki hagyta, hogy alárendelt szerepbe kényszerítsék, és visszaéljenek jóindulatával, segítőkészségével. Ilyen esetben a nőnek rá kell ébrednie a saját értékeire, s miután megtalálta az önbecsülését, változtatnia kell a helyzetét.

Megezik az is, hogy azért fordul valaki a szakemberhez, mert házasságában felbukkant az a bizonyos harmadik. Ilyenkor a lelki kínokat enyhíthetik a foglalkozások, és segíthetnek a megcsalt házastársnak, hogy talpra álljon vagy visszahódítsa párját.

Sajnos az igazán kínos és megalázó helyzetekben ritkán kéri a kívülálló tanácsát. Azokban a családokban, ahol az ököljog a legfőbb problémamegoldó, nem is mer szakemberhez fordulni a szenvedő fél. Az egrí pszichológus sem találkozott még olyan emberrel, aki ütlegette a párját, s közben eljárt volna a beszélgetésekre. Ahhoz ugyanis nyitottság és lelki kulturáltság kell, hogy a kátyúba jutott ember a lélekgyógyász számát társasázza.