



Káplár Mátyás

Sorsanalízis a tanácsadásban

A sorsanalitikus elmélet kidolgozásával Szondi Lipót megalkotta a sorsanalitikus terápia módszerét is. Ennek célja az volt, hogy az egyén felismerje azt a kényszersorsot, amit addig élt, ezt tudatosítsa, majd ezzel szembehelyezkedve elkezdje élni saját választott sorsát (Gyöngyösiné Kiss, 1999). Mindaddig a sorsanalízis módszere a klinikai pszichológia sajátja volt, és bár manapság a klasszikus terápiás eljárás használata háttérbe szorult, mégis sok szakember alkalmazza szemléletében a Szondi által feltárt mélylélektani összefüggéseket. Jelen tanulmány célja, hogy röviden utalva a sorsanalízis azon összefüggéseire, amelyek a tanácsadás szempontjából kiemelkedő jelentőségűek, bevezetést nyújtson a szerző tapasztalatai alapján kidolgozott, a tanácsadó segítésben használható új megközelítési módba.

Az utóbbi évek szakmai fejlődésének eredménye, hogy a gyakorlati pszichológián belül megjelent és megerősödött a pszichológiai tanácsadás irányzata. Bár a szakma kialakulásának kezdete óta létezett ez a megközelítés, a legutóbbi időkig elsősorban a klinikai pszichológián belül foglalta el a helyét és nem vált valóban különálló diszciplínává.

Alapszemlélete szerint a tanácsadás abból indul ki, hogy a kliens személyisége és fejlődése alapvetően egészséges, azonban olyan kihívásokkal találkozott az életében, amelyekkel nem tud saját stratégiáival megküzdeni, esetleg tüneteket is produkál. Ennek megfelelően a tanácsadás célja elsősorban a személyiségben már

megtalálható dinamikák feltérképezése, az erőforrások összegyűjtése és aktiválása annak érdekében, hogy a gyengeségekkel a személy szembe tudjon nézni, és fejlődni tudjon (Lopez és Edwards, 2008).

Ez a szemlélet, amint a későbbiekben bemutatásra kerül, nagyon jól illeszkedik abba az elgondolási keretbe, amely a sorsanalízist jellemzi, és ezért a gyakorlati munkában széles körben használhatóvá teszi az elméletet.

Az egyén problémájának és a tudattalan „nyelvei”-nek megértése

A tudattalan fogalmának értelmezése a pszichoanalitikus elméletek egyik kulcsfontosságú eleme. Szondi saját elgondolását a Freud által meghatározott tudattalan fogalmából kiindulva értelmezi. *A tudattalan nyelvei: a szimptóma, a szimbólum és a választás* (Szondi, 1955/1996) című tanulmányában a tudattalan három formáját írja le. Úgy gondolja, hogy ezek a működési formák mind ugyanahhoz a tudattalanhoz kapcsolódnak, csak más-más módon jelennek meg a személyiség dinamikájában. Írásában Szondi (Szondi, 1955) ezt a nyelvek analógiájával szemléleti. A Freud által leírt személyes, a Jung által meghatározott kollektív, és a Szondi által felvázolt családi tudattalan mind a lélek mélyének különböző funkciói, különböző nyelvei. A tanácsadási gyakorlatban alkalmazva Szondi megközelítését, jelen tanulmány szerzőjének javaslata alapján a következő módon ragadhatók meg az egyes „nyelvek”:

1. A szimptóma nyelv a felszínen megjelenő, tüneti problémákat jelenti. Ezek azok, amelyek legtöbb esetben tudatosak az egyén számára, és ez lesz a „panasz”, amivel az egyén a szakemberhez fordul. Ide tartoznak azok a személyiségen belüli dinamikus összefüggések is, amelyeken keresztül érthetővé válik a kliens számára tünetének háttere.

2. A szimbólumnyelv az egyén személyiségének olyan tartalmait jeleníti meg, amelyek felszínre hozása, verbalizálása nehézséget jelent. Ezek a tartalmak csak szimbolikus formában ragadhatók meg az egyén számára.

3. A választásnyelv az egyén életében megjelenő döntési stratégiák mintázatát mutatja meg, amely egyrészt a család történetében, másrészt a pedig az egyén élettörténetének ismétlődő momentumaiban érhető tetten.

Az egyes nyelveknek megfelelően a tanácsadási folyamatban alkalmazásra kerültek olyan módszerek, amelyeken keresztül megragadhatók az egyes belső tartalmak, és amelyek segítségével a szakember hatékony segítséget tud nyújtani a problémás területek feldolgozásához. A szimptóma nyelv esetében a Szondi által kidolgozott ösztönrendszer nyújtja a keretet, amely lefedi az egyén életének legjelentősebb vonatkozásait, segít felismerni a hatékony megküzdést akadályozó tényezőket. A szimbólumnyelvvél való munka a jelen tanulmány szerzője által kidolgozott imaginációs technika segítségével valósulhat meg. A módszer újdonsága abban áll, hogy egyrészt a munka közvetlenül a kliens által hozott szimbólumokkal folyik, nincsenek felhívó jellegű szimbólumok, irányított imaginációk, másrészt pedig különösen nagy hangsúlyt kapnak a belső világban történő döntések, választások. A belső folyamat tulajdonképpen egy szimbolikus szerepjátékként értelmezhető, ahol megtörténik a kényszerítő sorstényezők felismerése és a szabadon választott sors kialakítása. A választásnyelv megértését az egyén genogramjának és családi rendszereinek áttekintése, valamint a Szondi-teszt 2 profiljának aktuális ösztöndinamikára vonatkozó, kooperatív kiértékelése teszi lehetővé. Itt lehetőség nyílik arra, hogy a kliens felismerje az életén végighúzódó történések mélyebb összefüggéseit, és ezen összefüggések mentén új, szabad döntéseket hozzon a sorsával kapcsolatban. Megragadva tehát az egyes „nyelvek” üzenetét, és ezekkel dolgozva, a kliens által ezeket tudatosítva, létrejön a problémának egy mélyebb megértése és kibontakozik a megoldás lehetősége is.

A kliens személyiségétől és problémájától függően az előbb felvázolt módszerek közül akár mindegyik, vagy csak egy-egy kerül alkalmazásra a tanácsadási folyamatban. A tanulmány következő részében az egyes módszerek vázlatos bemutatása következik néhány olyan esetszemelvény felhasználásával, amelyek a különböző technikák működését és hatékonyságát szemléltetik.

A szimptóma nyelv használata a tanácsadásban

A tanácsadási folyamat a szerző által is elfogadott szemlélet szerint a tünetekre elsősorban nem mint célpontokra tekint, miszerint a klienssel való közös munka elvárt eredménye a tünet megszüntetése lenne, hanem mint hívvivőkre, amelyek a probléma gyökeréről adnak információkat (Jung, 1990; Hill és Knox, 2008). Szondi saját ösztönrendszere leírásakor arra törekedett, hogy minél jobban lefedje az egyén életének szükségleteit és az ezeket meghatározó belső dinamikákat. Elgondolása szerint az ösztönök olyan belső energiák, amelyek különböző emberi szükségletekre épülnek. Ezekhez a szükségletekhez kapcsolódó belső feszültségek és ezeknek az egymásra hatása határozza meg végső soron az egyén manifeszt viselkedését attól függően, hogy az egyén azonosul-e ezekkel a feszültségekkel vagy elutasítja őket (Gyöngyösiné Kiss, 1996).

Szondi négy fő ösztönt határoz meg, amelyeken belül két ellentétes pólust, két ösztön-szükségletet különít el. Az ösztönök közül kettő ösztön az én és a külvilág kapcsolatát határozza meg (szexuális ösztön (S) és kapcsolati ösztön (C)), kettő pedig az én belső viszonyait írja le (paroxizmális ösztön (P) és énes ösztön (Sch) (Szondi, 1972).

A tanácsadási folyamat során felhasználva ezt a szemléletet a Szondi által meghatározott ösztönök és ösztön-szükségletek megfeleltethetők a személyiség mindennapi életben megjelenő különböző aspektusainak. Ezeket a területeket megvizsgálva és az ott megjelenő tünetekkel dolgozva feltárható az a belső dinamika, amely az elakadást okozza a kliens életében. A következőkben az egyes ösztönkörök alapján a tanácsadási folyamatban áttekintendő pszichológiai területek kerülnek bemutatásra.

A szexuális (S) és a kapcsolati (C) ösztön segítségével az egyén társas kapcsolatait térképezhetjük fel. Fontos hangsúlyozni, hogy bár a legtöbb ember esetében a következő személyiségjellemzők és viselkedésmintázatok leginkább a párkapcsolati életben figyelhetők meg, a tanácsadás során ezek értelmezhetők nem romantikus színezetű kapcsolatokban is, fiatalok esetében akár a szülő-gyerek kapcsolat dinamikájában.

Szondi (Szondi, 1972) elgondolása szerint a szexuális ösztön (S) a nemi élet ösztönkörét reprezentálja. A szexuális ösztönben megtalálható az egyén törekvése a másik emberrel való intim kapcsolat kialakítására és az erotikus, gyengéd érzelmek megélésére (h) (Erósz), de az ösztön másik pólusán ott van az agresszió, a libidinális kapcsolatok, az intimitás szétrombolására irányuló szükséglet is (s) (Thanatosz).

A tanácsadási gyakorlatra alkalmazva az elméletet az első szempont az egyénnek az intimitással, személyszeretettel kapcsolatos attitűdjei (h). Képes-e arra, hogy intim kapcsolatot alakítson ki egy másik emberrel? Képes-e arra, hogy megnyíljon és befogadja egy másik ember közeledését? Tud-e egy konkrét személyhez kötődni, az intimitása vagy vágyainak középpontjában maga az intimitás érzésének szükséglete áll?

A második szempont a személyes kapcsolatokon belüli aktivitás (s). Rendelkezik-e az egyén erőforrásokkal ahhoz, hogy kölcsönösen odaadó kapcsolatokat alakítson ki? Milyen mértékben domináns vagy önalávető egy kapcsolatban? Kapcsolataiban az aktivitás, a mozgalmasság, a változatosság játszik szerepet vagy inkább a passzivitás?

A kapcsolati ösztön (C) dinamikáját Szondi két, evolúciósan alapvető ösztönös szükségletre vezeti vissza: a megkapaszkodás és a keresés ösztönös szükségletére. Ennek megfelelően a kapcsolati ösztön két faktora a megkapaszkodás (m) és a keresés (d) szükségletét reprezentálja (Szondi, 1972).

Ennek a megközelítésnek megfelelően a tanácsadási folyamat során feltérképezésre kerül egyrészt a kapcsolati kötődés minősége (m): Mennyire szoros az egyén kötődése? Mennyire biztonságos a kötődés? Mennyire merev ez a kapcsolat? Az egyén életében megjelenő fontos kapcsolatok milyen mértékben befolyásolják a viselkedését? Hogyan hatnak ezek a kötődések személyiségének fejlődésére?

Másrészt pedig a személyiségben megjelenő keresés és nyitottság (d): Az egyén milyen mértékben képes szociálisan nyitott lenni? Képes-e befogadni és kezelni új helyzeteket? Mennyire mer önálló lenni és eltávolodni az elsődleges kötődési személytől? Milyen mértékben képes ő maga kezdeményező lenni? Szociálisan könnyen vagy nehezen megközelíthető?

A Szondi által meghatározott másik két ösztön (P és Sch) az egyén belső, énen belüli viszonyait határozza meg. A paroxizmális ösztön (P) az érzelmi, indulati energia kontrollálásának dinamikáját írja le. Az ösztönön belüli két ösztönszükséglet egyrészt a brutális, indulati érzelmeknek a kezelési képességét (e), másrészt pedig a gyengéd, erotikus érzelmekkel kapcsolatos belső működést jellemzi (hy). A paroxizmális ösztön Szondi elméletében az érzelmek dinamikájának ösztöne. Azt mutatja meg, hogy az egyénben hogyan játszódik le az érzelmekhez kapcsolódó belső energia felhalmozódása és levezetődése (Szondi, 1972).

A gyakorlati munka során a paroxizmális ösztön „e” faktora az egyén saját belső indulataival való megküzdési képességében ragadható meg: Képes-e arra, hogy szembesüljön indulataival és elfogadja azokat? Van-e olyan „szelep” az életében, amelyen keresztül agresszív késztetéseit megélheti anélkül, hogy ezzel önmagában vagy másban kárt okozna? Milyen egyensúlyban állnak az adott személyben a negatív és a pozitív indulatok? Milyen helyzetekben, milyen személyekkel kapcsolatban erősödik vagy csökken az indulati feszültség a személyben?

A „hy” az egyén pozitív érzelmi életének dinamikáját jeleníti meg: Képes-e elfogadni és kezelni gyengéd érzelmeit? Mennyire ragadják magukkal az érzelmek, mennyire képes őket kifejezni? Az aktuális érzelmei milyen mértékben hatnak a viselkedésére? Milyen kontrollja van érzelmei és azok megnyilvánulása felett? Meg tudja-e a mutatni a külvilág felé ezeket az érzelmeket, vagy sokkal inkább csak belül, saját magában képes ezeket megélni?

Végül a negyedik ösztön, amely Szondi sorsanalitikus elméletében megjelenik az énes ösztön (Sch). Szondi úgy véli, hogy az én működése két irányú „mozgást” követ. Az egyik az én tágítása (ego-diasztole) (p faktor), amely a mindenné válás ösztönös vágyából származik, valamint az én szűkítése (ego-szisztole) (k faktor), amely a világhoz való alkalmazkodás révén biztosítja az egyén önfenntartását. Ez a két ellentétes irányultságú szükséglet alkotja az énes ösztönt (Szondi, 1972).

A tanácsadás során ennek az ösztönnek a feltárása során arról kaphatunk képet, hogy az egyén milyen viszonyulást alakít ki a világ felé az énjén belül. Az első szempont az ének a világgal kapcsolatos attitűdjét tárja fel (p). Milyen módon

viszonyul az egyén a világhoz? Ő maga akarja alakítani a világot, vagy inkább befogadva azt, önmaga szeretne a világba olvadni? Vannak-e céljai, fejlődési vágyai, előrelépési elképzelései? Milyen erőforrásokkal rendelkezik a külvilág kezelésére, változtatására?

A másik kapcsolódó szempont az én határaival, határalkotásával kapcsolatban nyújt információt (k). Milyen módon határozza meg önmagát a személy? Az önmagáról alkotott kép saját magát a világba bennfoglalja vagy éppenséggel elkülöníti? Képes-e pozitívan meghatározni az énjének határait vagy inkább a másoktól elválasztásban éli meg ezeket?

Az itt bemutatott kérdések megválaszolása a tanácsadási folyamat első felében a kliens által adott információk alapján történik. Ebben a szakaszban a segítő szakember feladata, hogy a beszélgetések során körüljárva az egyes szükségleteket, olyan hipotéziseket tudjon felállítani a problémával kapcsolatban, amelyek a klienssel átdolgozva megvilágíthatják a probléma hátterét. Így saját szükségleteinek megértésén keresztül az egyén képessé válik olyan életforma kialakítására, amely megfelel ennek a belső dinamikának. A következőkben bemutatott esetszemelvény ezen a tudatos belátáson alapuló fejlődési forma alkalmazhatóságát példázza.

1. esetszemelvény: 13 éves fiú, szociális beilleszkedési problémákkal.

Dávid és szülei együtt érkeztek tanácsadásra az iskola javaslata alapján. A találkozást megelőző időszakban feltűnt, hogy Dávid elkülönül az osztálytársaitól, nem vesz részt a közös játékokban vagy az udvari beszélgetésekben. Legtöbbször valamelyik sarokban egyedül foglalkozik a telefonjával.

A család kifejezetten jómódú, Dávid pedig nagyon jó megjelenésű mind fizikai adottságait tekintve, mind pedig öltözködésére nézve. A szociális izoláció mellett az édesapának kifejezett aggodalma volt azzal kapcsolatban, hogy Dávid többször kijelentette, hogy „utálja a lányokat”. Ebből az apa arra következtetett, hogy fiának talán homoszexuális irányultsága lehet. Dávid ezt határozottan cáfolta, és elmondta, hogy a „fiúkat is utálja”.

A tanácsadási folyamat során, amely több szakaszban, esetenként 5-6 ülésszámmal zajlott, Dávid személyisége az aspergeri spektrum jellegzetességeit mutatta. Ennek mélyebb feltérképezését és közvetlen kezelését mind a család, mind Dávid elutasította. Alábbiakban az egyik szakasz problematikájának és megoldásának leírása következik.

Dávid jó megjelenése, valamint családjának helyzete vonzóvá tette őt kortársai között, mind a lányok, mind pedig a fiúk körében. Több alkalommal próbáltak hozzá közeledni burkolt és nyílt formában egyaránt, azonban minden alkalommal elutasítással, olykor agresszív reakcióval találkoztak. Ennek következtében egy idő után viselkedésük megváltozott, alkalmanként inkább provokatív lett, és megjelenése miatt (sokszor az iskolában zakót viselt) „business-man”-nek kezdték szólítani. Dávid mindkét esetben kellemetlenül érezte magát, hiszen nem kívánta közel engedni magához társait, provokatív viselkedésük azonban zavarta őt.

A beszélgetések során Dávid többször kifejezte, hogy igénye van pozitív érzésekre és pozitív visszajelzésre, azonban az intim, személyes kapcsolatokra csak a szűk családja tekintetében. Bár Szondi-tesztet nem vettünk fel, a társas helyzetben megjelenő konfliktus a Szondi-féle ösztönrendszer h faktora mentén volt értelmezhető. Megjelent az intimitásra való igény (h+), valamint a intimitás elutasítása és az általános szeretet is (h-). A két ellentétes pólus energiájából fakadó belső feszültség állt Dávid problémája mögött. A közös munka során a cél az volt, hogy Dávid felismerje ezt a belső dinamikát és saját döntése alapján olyan kapcsolati hozzáállást tudjon kialakítani, amely számára biztonságos, és pozitív érzésekhez vezet. Ennek eredményeként képessé vált arra, hogy elengedje környezetének azon elvárását, miszerint az a „normális”, ha valakinek barátai, szoros érzelmi kapcsolatai vannak a családján kívüli más emberekkel. Az a tény, hogy ennek az elvárásnak nem tudott és akart megfelelni, jelentős szorongást okozott Dávid életében. A szorongás oldása után a h- igény megélésének lehetőségeit jártuk körül. Dávid felismerte, hogy a többi kortárs közeledésének (csodálatának) elfogadása nem jelenti azt, hogy neki mindenkivel szoros, a „rajongásnak” megfelelő szintű kapcsolatot kell kialakítania. Nincsen szüksége arra, hogy aktív módon elutasítson minden ilyen közeledést, hanem

ezeket elfogadva, de saját énhatárait megőrizve szabályozni tudja a bevonódás mértékét a saját igényeinek megfelelően.

A választásnyelv és a családi tudattalan felhasználása a tanácsadásban

A Szondi által kidolgozott elmélet egyik sarokpontja, hogy az egyén élete folyamán a családi tudattalantól származó kényszersorsot él meg (Gyöngyösiné Kiss, 1999). Ez a mindennapi életben azt jelenti, hogy a genetikailag öröklött, valamint a mentális és szociális környezet által alakított viselkedési és döntési stratégiákat alkalmazza. A tanácsadási folyamat során nagy segítséget nyújt, ha a klienssel közösen átvizsgálva az életét meghatározó különböző eseményeket, ezekben mintázatot keresünk és ezt a mintázat-keresést kiterjesztjük a családra is. Ennek két gyakorlati eszköze a családfával való munka, valamint a Szondi-teszt felhasználása. Mind a két esetben a kliens tudatosságára és belátására építünk, amennyiben képes felismerni a saját életét meghatározó „erőket” és ezeknek a működését a családján belül. Ez a klienssel végzett dinamikus, kooperatív munkát igényel, vagyis az adatok felvétele után azok értelmezését és a jelen helyzetre értelmezhető üzenetét a klienssel közösen folytatjuk.

A genogram felrajzolását a legtöbb esetben házi feladatként teljesíti a kliens. Előre meghatározott szempontok alapján dolgozik és ezek mentén felfelé legalább 3, amennyiben már utódokkal is rendelkeznek, akkor lefelé az összes szinten megvizsgálja a családtagok életét. Ezt a képet az ülések során egy táblán is megjeleníthetjük, és végigtekintve a családtagok történetét, megkeressük azokat a pontokat, ahol családtagjai hasonló kihívásokkal találkoztak, mint ő a saját esetében. Az egyes helyzetekre adott megoldásokat értékeljük úgy, hogy áttekintjük az egyes események kimenetelét és következményeit. Az ebből leszűrt információk alapján értelmezzük a kliens jelenlegi helyzetét és megkeressük a szabad választás lehetőségeit a változtatásra. A következő esetszemelvénnyben arra láthatunk példát, hogy a családi dinamika közös feltérképezése minkét vezethet a kényszersors felismeréséhez és új, tudatosan választott viselkedési stratégiák kialakításához.

2. esetszemelvény: 47 éves férfi, pornófüggőség problémájával

Róbert párkapcsolati, családi problémákkal keresett fel, amelyek mögött a felszínen pornófüggőség, valamint egy megcsalási eset húzódott. A teljes tanácsadási folyamat párkapcsolati, a feleséggel történt közös találkozásokat is magában foglalt, azonban jelen tanulmányban a pornófüggőség sorsanalitikus megközelítésű megoldását kívánom bemutatni.

A családfa felrajzolása után az alábbi kép rajzolódott ki Róbert háttéréről. Családjuk egy bukovinai székely család. Történetük része, hogy a család az ún. „kirajzás” idején, a 19. század végén Bukovinából az Al-Duna vidékére vándorolt. Ez a lakhelyválttatás egy tervezett, jól előkészített és jórészt szabad döntésen alapuló esemény volt. Az új helyen a közösség felépítette a saját hagyományainak megfelelő életteret, és hosszútávon szándékozott a területen maradni. A II. világháború azonban derékba törte az új kezdetet és 1944 őszén 2 nap leforgása alatt el kellett hagyniuk lakhelyüket és menekülniük kellett a szerb bevonulás elől. Ezt az eseményt Róbert nagyszülei, valamint szülei (ugyan kisgyermekként) élték át. A menekülés alatt teljes vagyonuk elveszett, valamint sok gyerek és felnőtt meghalt az úton. Egy évvel később egy baranyai kis faluban tudtak megállapodni, az onnan kitelepített svábok házaikat kapták meg. Itt újra a semmiből kellett felépíteniük saját életüket. Az események vihara természetesen nem hagyta érintetlenül a közösség tagjainak személyiségét. A helyzetre kielégítő megoldás nem lévén, a család tagjai úgy döntöttek, hogy a múltat teljes egészében kizárják az életükből. Soha semmilyen formában nem beszéltek a gyerekeiknek a menekülés körülményeiről, az átélt borzalmakról. Róbert is csak felnőtt fejjel, saját érdeklődése nyomán tudta meg őseinek történetét. Ez a megküzdési mód azonban rányomta a bélyegét a családi kommunikáció és problémamegoldás többi területére is. Egyik oldalról Róbert családjában minden férfi egyenes és oldalágon alkoholproblémákkal küzdött, a nők pedig pánikbetegség tüneteit mutatták. A családi kommunikációban Róbert élménye szüleivel, nagyszüleivel kapcsolatban az volt, hogy mindig beszéltek valamiről, de valójában sosem mondtak semmit. Érzelmekről, belső folyamatokról, kétségekről szó sem eshetett a családban. Róbert felismerte, hogy ez a kommunikációs mintázat a saját aktuális családját is jellemzi mind felesége, mind pedig a gyerekei tekintetében. Felismerte azt is, hogy

függőségének háttérében a megélt intimitás hiánya állhat, az a teher, hogy belső problémáit még a legközelebbi hozzátartozóival sem tudja megosztani. Az alkohol azért nem játszott szerepet az életében, mert egy fiatalkori averzív élmény következtében egyáltalán nem fogyaszt alkoholt. A megoldási folyamatban elkezdtük feltérképezni azokat a belső kétségeket, kérdéseket, dinamikákat, amelyeket eddig elfojtva, rejtegetve őrzött magában. A folyamatba feleségét is bevonva egy lassú megnyílási folyamat indult, amelynek során évtizedes, fel nem dolgozott események kerültek tisztázásra. A tünetek szempontjából fontos esemény volt, hogy az első, a feleségével történt közös találkozás végén Róbertben született egy döntés, hogy teljes mértékben felhagy a pornófogyasztással. A közös munka során ezt mindvégig, elmondása szerint nehézség nélkül tudta is tartani, és nem esett vissza. A kapcsolatban történt változás olyan levezetési csatornát nyitott a személyiségében felgyűlt feszültségek levezetésére, amely szükségtelenné tette pótcselekvések alkalmazását.

A Szondi-teszt használata a tanácsadásban

A belső folyamatok, valamint a felvázolt életterületek feltérképezésében nagy segítséget nyújt a Szondi által kidolgozott teszt. A genotropizmus, vagyis a személyiség genetikusan meghatározott választási dinamikája alapján a genetikailag rokon egyének vonzzák egymást, ami mindennapi értelemben azt jelenti, hogy szimpatikusnak találják egymást (Szondi, 1937), erre épül a képválasztásos teszt. A tesztben reprezentált személyek mentális betegségei az elgondolás szerint megfeleltethetők egy-egy ösztönfaktor túltöltött, tünetet képző feszültségi állapotának. A Szondi-teszt használata során az egyén személyiségrajzának meghatározásához 10 alkalommal kell felvenni a profilt, hogy a helyzeti ösztönfeszültségek kiátlagolódjának (Szondi, 1972)

A tanácsadási folyamatban, mivel az esetek döntő többségében nem az a cél, hogy a kliensről diagnosztikus képet állítsunk fel, hanem a jelen dinamikájában értelmezzük érzéseit, ezért a 2-profilos változat használata indokolt. Nagyon fontos kiemelni, hogy a 2 profil használata kizárólag arra alkalmas, hogy a kliens éppen aktuálisan meglévő ösztöndinamikáját mutassa meg, ezért nagyon súlyos szakmai hiba

az ilyen felvételt a személyiség leírására vagy diagnosztikus értelemben használni. A tanácsadási folyamatban ezek az eredmények a genogramhoz hasonlóan dinamikusan kerülnek feldolgozásra a klienssel közösen. A könnyebb áttekinthetőség és érthetőség érdekében jelen cikk szerzője módszerének kialakítása során a mai ember számára is megragadható személyiségdimenzió rendszerbe helyezte az egyes ösztönfaktorokat (1. ábra). Ennek segítségével a kliens látva saját tesztjének eredményeit, aktívan vesz részt a profilok értelmezésében és a saját életére történő alkalmazásban. A következő esetszemelvényben a teszt kooperatív feldolgozásán keresztül történik meg a kliens életében a belátás és ezen keresztül a viselkedéses változás. A teszt eredményeit megértve és magáévá téve képessé válik személyes sorsának megélésére.

A személyiség dinamikája		
Antipátia		Szimpatia
általános szeretet	INTIMITÁS	intim szeretet
passzív befogadás	AKTIVITÁS	dinamikus aktivitás
romboló indulatok	INDULATOK	szelídség
elrejtőzés	ÖNMEGMUTATÁS	megmutatkozás
én, ami nem vagyok	ÉNHATÁROK	én, ami vagyok
beleolvadás a világba	ÖN- MEGVALÓSÍTÁS	a világ átalakítása
keresés elutasítása	KERESÉS	nyitottság
leválás	KÖTŐDÉS	kötődés

3. esetszemelvény, 35 éves férfi életvezetési kérdésekkel

Péter munkahelyi, élethelyzetbeli változások nyomán kialakult, hosszabban fennálló negatív érzelmi állapota miatt kért segítséget. Közalkalmazottként, középvezetői pozícióban végzi munkáját, testvérével él egy közös albérletben. A tanácsadási

folyamat során több problémafókusz is felszínre került, melyek közül a párkapcsolati kérdés kapcsán alkalmaztuk a Szondi-teszt kooperatív feldolgozását.

Péter az ülések során elmondta, hogy korábban voltak hosszabb párkapcsolatai, azonban az utóbbi 5 évben nem sikerült senkivel közelebbi kapcsolatot kialakítania. Áttekintve a korábbi kapcsolatokat arra a belátásra jutott, hogy az abban lejátszódó események egy még éretlen személyiséget tükröztek. Az utóbbi években saját érzése szerint több jelentősebb változás ment végbe az életében, amik a személyiségére is hatást gyakoroltak (elköltözött a szülői házból, előléptették). Beszámolt arról az érzésről, hogy vágya lenne egy olyan társra, akivel intim kapcsolatot alakíthat, akivel akár közös családalapításban is gondolkozhat. Valamilyen oknál fogva azonban azt tapasztalta, hogy nem talál olyan „hölgyet”, akivel ezt a kapcsolatot ki tudná alakítani. Az egyik ülés alkalmával 2 profilos Szondi-tesztet vettünk fel Péterrel, melynek eredményeit, közösen tekintettük át. Legmarkánsabb reakciói a h+, hy-, k-, m+ voltak. A két-profilos technika alkalmazásának elve szerint ezek a reakciók az aktuálisan megjelenő belső dinamikákat tárják fel. Eszerint Péterben jelentős igény mutatkozott a személyes intim kapcsolatra (h+) és a kötődésre (m+). Megjelent azonban az érzések elrejtésének (hy-) és az énhatárok negatív meghatározásának (k-) képe is. A folyamat fontos részét képezte, hogy ezeket a belső ösztönfeszültségeket Péter a saját életére értelmezze. A beszélgetés során arra a belátásra jutott, hogy amint azt korábban, az ülések során már felismerte, valós benne az intimitásra és a kötődésre való vágy, azonban ennek kiteljesedését akadályozza a rejtőzködés, aminek háttérében a negatív módon történő önmeghatározás áll. Ez azt jelentette az ő életében, hogy saját tulajdonságait mindig másoktól való különbözősége szempontjából írta le. Sohasem beszélt arról, hogy én ilyen és ilyen vagyok, megfogalmazása inkább tagadó módon történt: ilyen és ilyen nem vagyok.

A következő hetek során a pozitív önmeghatározás tematikáján dolgoztunk. Nagy felismerés volt a számára, hogy akár negatív tulajdonságait is megfogalmazhatja ebben a pozitív, állító formában. Bár továbbra is fontos maradt számára mások szemszögének figyelembevétele, megszűnt személyiségének az a fajta „lebegése”, miszerint a másik emberben felfedezett tulajdonsághoz viszonyította önmagát, de ennek nem volt a saját személyiségében rögzítési pontja. Az új megközelítésben úgy

fogalmazott, hogy a másik ember ez és ez, én pedig az és az vagyok. A kettő kapcsolata meg tudja határozni, hogy az adott tulajdonság milyen módon hat a másik emberhez való viszonyára. A megfogalmazás megváltozása a legnagyobb hatást emocionális jóllétére gyakorolta. Nagyfokú felszabadultságot és függetlenséget kezdett érezni, amely fokozatosan nyitottá tette őt arra, hogy párkapcsolati szinten is nyitni tudjon mások felé.

A tanácsadási folyamatban némely kliens esetében ez a tudatos és módszeres feldolgozása a családi és élettörténeti rendszernek valamilyen akadályba ütközik. Különösen férfi kliensek esetében, de nem kizárólagosan, gyakori, hogy nem képesek megfelelően verbalizálni érzéseiket, és ezért nem tudják tudatos szintre emelni azokat a belső dinamikus folyamatokat, amelyeken keresztül lehetővé válna a probléma megoldása. Az ilyen esetekben a tudattalannak a Szondi által leírt harmadik nyelvvel, a Jung által megalapozott szimbólumnyelvvvel folytatható a munka.

A szimbólumnyelv használata a tanácsadásban

A sorsanalitikus tanácsadási munkában a szimbólumok használata nagyon hatékony segítséget nyújt az olyan érzelmek, vágyak vagy éppenséggel félelmek megközelítésében, amelyre közvetlen formában a kliensnek a hozzá kapcsolódó elhárítás vagy nagyfokú szorongás következtében nincsen lehetősége. A szimbólumok itt olyan belső, a kliens képzeletéből, sok esetben álmaiból származó képek, amelyek közvetetten megfeleltethetők valamilyen belső állapotnak, folyamatnak. Az ilyen típusú munka során a korábbiakkal ellentétben nem akarjuk tudatosítani a szimbólumok jelentését, megengedjük, hogy azok a kliens belső folyamatainak megfelelően alakuljanak, kapjanak új jelentést, lépjenek kölcsönhatásba egymással. Ezeket a jelképeket, vizuális élményeket a kliens saját maga alkotja a saját maga számára, és mivel így ezek egészen sajátjai, biztonságosan és hatékonyan tud velük dolgozni. Az imagináció során az egyén számára egy biztonságos és kellemes lélektani közegben lehetőség nyílik arra, hogy az elfojtott érzések, vágyak, élmények a felszínre kerüljenek, és egy szimbolikus folyamat révén megoldást nyerjenek. A fentieknek megfelelően a szimbólumokkal történő munka az üléseken relaxált állapotban,

imaginációs formában történik, de sok esetben előfordul, hogy az ülések között a kliens az álmaiban vagy elmélyült pillanataiban tovább dolgozik ezeken a tartalmakon.

Az imaginációs technika, bár szimbolikus eszközöket használ, mégis szorosan illeszkedik a sorsanalízis elméleti keretébe. A sorsanalízis célja, hogy az egyén a sorsát negatívan meghatározó kényszerítő erőket felismerje, ezekkel szemben állást foglaljon, és szabad döntéseken keresztül egy új életutat valósítson meg. Az imaginációs munka során ez a folyamat úgy valósul meg, hogy az egyénnek nem kell közvetlenül szembenéznie életének problémát okozó kihívásaival, hanem a szabadon választott sors felé vezető út, a projekció (a szimbólum megjelenése), az infláció (a szimbólum elfogadása, és a belső világban való megragadása), az introjekció és a negáció (a szimbólum átalakítása, konstruktív formába hozása) egy biztonságos, megszelídített közegben megy végbe. A következő esetszemelvény ezt a szimbolikus munkát mutatja be.

4. eset: 23 éves egyetemista lány pánikszzerű tünetekkel

Panna, aki negyedéves egyetemista volt akkoriban, az őszi félév végén, decemberben kért segítséget. Elmondása szerint az utóbbi időben nagyon súlyos hangulatingadozások jelentkeztek nála. A tanulmányi eredményei mindaddig kiválóak voltak, és nem is történt olyan körülmény az életében, amely jelentős változást idézett volna elő. Mégis azt tapasztalta, hogy esténként nagyfokú érzelmi lehangoltság tör rá, amelynek következtében nem tudja folytatni tevékenységét, és látszólag minden ok nélkül a fürdőszoba padlóján sírva tölt órákat.

A Pannával való munka végül hosszabb időt vett igénybe. Élettörténetéből kiderült, hogy 14 éves korában, gimnáziumi időszaka elején rosszindulatú daganatos betegséget diagnosztizáltak nála. Ennek következtében a következő 3 évet jórészt kórházban, szigorú kezelési feltételek mellett töltötte. Életéből minden olyan esemény kimaradt, amely a hasonló korú fiatalokat jellemzi. Abban az időszakban 12 gyermekkel együtt küzdöttek a betegséggel. Végül, sajnálatos módon ő volt az egyetlen, aki életben maradt közülük. Nem sokkal azelőtt járt le a tünetmentessége utáni 5. év, aminek elteltével gyógyultnak nyilvánították, hogy életében a hangulati

panaszok jelentkeztek. A közös munka során az ebből az élethelyzetből származó számos kérdéskör előkerült (felnőtttség kérdése, nőiség kérdése, büntudat a többiek halála miatt, perfekcionizmus), amelyeknek feldolgozása végül lehetővé tette számára azt az életformát, amelyre vágyott. A munka elején azonban nagyon nehezebbre esett számára, hogy nyomasztó érzéseiről beszámoljon, ezekkel szembesüljön. Éppen ezért úgy határoztunk, hogy a fentebb bemutatott szimbolikus technikával dolgozunk tovább. A kiindulási alapot Panna egyik álma jelentette. Ebben egy fehér sárkányt látott, amely elől ő menekült. Érdekes élménye volt ezzel kapcsolatban, hogy álmában nagyrészt félelmet érzett a fenevaddal kapcsolatban, de valahol volt benne egy vágy is, hogy közelebb kerüljön hozzá, hogy meg tudja, mi is az. Az imagináció során, a módszer lépéseinek megfelelően, Panna gondolatai csarnokába lépett be, ahonnan különböző ajtók nyíltak. A feladata az volt, keresse meg, hogy az álmaiban látott sárkány hol lehet ezen a helyen. Az egyik ajtó mögött, egy sötét kamrában léláncolva talált rá. Az első alkalommal kifejezetten félelmetesnek találta, azonban újra érezte a vonzalmat irányába. Elmondása szerint szomorúságot látott a szemében. A következő alkalommal úgy határoztunk, hogy leoldja a sárkány láncait és megfigyeli, hogy mi történik. A gyakorlatok során szoros „kapcsolat” alakult ki Panna és a sárkánya között, aki a Félix nevet kapta. A gondolati csarnok több részét együtt járták be, míg az egyik ajtó mögött egy rét várt rájuk, melynek háttérében egy erdő húzódott. Panna ekkor úgy érezte, hogy el kell engednie Félixet, aki lassan eltávolodott, majd eltűnt a mező végén húzódó erdőben, többé nem tért vissza. A 4-5 hetes munka után, Félix elengedésével Panna pánikrohamai teljes mértékben megszűntek és nem is tértek vissza. Az egyes gyakorlatok során a szimbólumokat sohasem értelmeztük. Az imagináció végeztével az üléseken a belső képek összefoglalása és az ezek kapcsán megjelenő érzések megfogalmazása, átdolgozása történt.

Összefoglalás, lezárás

A tanácsadói munka során a jelen tanulmányban vázlatosan bemutatott különböző módszerek egymást kiegészítve, felváltva jelennek meg. Az, hogy egy kliens milyen módon képes dolgozni egy adott problémával, több körülmény függvényében alakul

ki. Gyakran előfordul, hogy míg egy tematika mentén a tudatos, megértésen alapuló munka bizonyul hatékonynak, egy másik probléma éppenséggel szimbolikus úton ragadható és oldható meg ugyanazon kliensnél. A tanácsadó feladata mindegyik esetben, hogy képes legyen feltérképezni a kliens pszichológiai szükségleteit, és ezeket a sorsanalízis elméleti keretébe helyezve meg tudja határozni azokat a területeket, amelyek a probléma gyökerét adják. Ezen túlmenően szükséges meghatározni azokat a pszichológiai erőforrásokat és munkamódszereket, amelyeken keresztül a leghatékonyabb segítségnyújtás biztosítható. A Szondi Lipót által kidolgozott sorsanalitikus elmélet és szemléletmód széleskörű felhasználási lehetőséget biztosít a modern pszichológiai munka során, és olyan módszereket ad a szakemberek kezébe, amelyekkel a kliensek számára a személyiségüknek, helyzetüknek legmegfelelőbb közegben érhetik el a változást.

Irodalomjegyzék

Gyöngyösiné K. E. (szerk.) (1999). *Szondi Lipót*. Budapest: Új Mandátum.

Gyöngyösiné K. E. (szerk.) (1996). *Ember és sors*. Budapest: Kossuth.

Hill C. E. – Knox S. (2008). Facilitating insight in Counseling and Psychotherapy. In: Brown S. D. – Lent R. W. (szerk.). *Handbook of Counseling Psychology*. Hoboken: John Wiley & Sons, 284-302.

Jung C. G. (1990). *Bevezetés a tudattalan pszichológiájába*. Budapest: Európa.

Lopez S. J. – Edwards L. M. (2008). The Interface of Counseling Psychology and Positive Psychology: Assessing and Promoting Strengths. In: Brown S. D. – Lent R. W. (szerk.). *Handbook of Counseling Psychology*. Hoboken: John Wiley & Sons, 2008, 86-69.

Szondi L. (1937). *Analysis of marriages. An attempt at a theory of choice in love*. In: Acta Psychologica Vol. III. Hága: Martinus Nijhoff.

Szondi L. (1955). A tudattalan nyelvei: a szimptóma a szimbólum és a választás. In: Gyöngyösiné Kiss E. (szerk.). *Ember és sors*. Budapest: Kossuth, 1996.

Szondi Lipót (1972). *A Szondi-teszt: A kísérleti ösztöndiagnosztika tankönyve*. Budapest: Új Mandátum, 2007.