

### 1989. január - **Kérdések az első „interjú” során**

#### 1. Miben segíthetek?

Leggyakrabban - érthetően - ez a legelső kérdés. Válaszoljunk rá problémánk rövid megfogalmazásával, illetve azoknak a céloknak az elmondásával, amelyeket szeretnénk elérni a kezelés során. A szakember legelőször arra kíváncsi, hogy milyen elképzelésekkel kerestük fel őt. Ezek alapján indulhat el az a párbeszéd, amelynek célja, hogy kölcsönösen tisztázzuk az esetleges együttműködés kereteit, feladatait és az együttműködésre vonatkozó legfontosabb szabályokat.

Az első interjú tulajdonképpen nem más, mint hogy több menetben megkísérlünk megállapodásra jutni ezekben a kérdésekben. Azért „több menetben”, mert a kliensnek és a szakembernek össze kell egyeztetnie a tünetekre és panaszokra vonatkozó elképzeléseit, és ugyanígy legalább nagy vonásaiban hasonlóan kell gondolkodniuk arról, hogy mit lehet tenni a problémák megoldása érdekében, vagyis hogy mi fog történni a kezelés során. Előfordulhat, hogy erre a megállapodásra nem is elegendő egyetlen beszélgetés, és akár két-három alkalommal is folytatásra szorul, amíg a tulajdonképpeni kezelés megkezdődik. Máskor az is elegendő, hogy ha ezeket a kérdéseket telefonon tisztázzuk.

Mindazonáltal a bevezető beszélgetések már sok tekintetben hasonlítanak a későbbi kezelésekre. A pszichológus képet alkothat egyéniségünkről, az első benyomásokat szerezheti a gondolkodásunkról és persze fordítva is, a kliens is ízelítőt kap a szakember munkastílusáról, egyéniségéről, aktivitásáról stb. Már az első néhány perc alatt meglehetősen sok információ cserél gazdát, s ezek az információk meghatározóak abban, hogy létrejön-e a terápiás „szerződés” vagy sem.

#### 2. Mikor kezdődtek a problémák? Hogy változtak a panaszok, problémák jellegükben, jelentkezésükben és súlyosságukban az első tünetek jelentkezése óta?

Minden kezelés előfeltétele, hogy pontosan tisztázzuk és rögzítsük, hogy honnan indultunk el. Ehhez a kezdeti, kiindulási állapothoz lehet majd mérni később a változásokat. Az első beszélgetésen sorra kerülnek a panaszok és a tünetek (az előbbiek azok, amelyek a kliensnek okoznak kellemetlenséget, az utóbbiak pedig azok a jelenségek, amelyek a szakember számára is észlelhetők), és azok az ún. életvezetési problémák, amelyek nyílt vagy rejtett módon összefüggésben lehetnek a panaszokkal és a tünetekkel. Az első interjú során azonban nem az a feladat, hogy minden panaszt vagy tünetet pontosan megmagyarázzunk (egy-egy probléma háttere gyakran hetek vagy hónapok múlva válik világossá), hanem, hogy a tőlünk telhető legnagyobb pontossággal átadjuk azokat az információkat a szakembernek, amelyeknek mi már a birtokában vagyunk. Ez néha éppen ezért nem is olyan egyszerű: a számunkra természetes lehet, hogy minden hétfőn fejfájással ébredünk, hiszen évek alatt hozzászoktunk már, a pszichológusnak ez korántsem nyilvánvaló, holott számára egy-egy tünet rendszeres jelentkezése, a jelentkezés időpontja vagy ritmusa fontos támpontot adhat a segítség legjobb módjának meghatározásához. Fontos, hogy ne csak a problémák súlyosbodásáról vagy a panaszok rosszabbodásáról számoljunk be, hanem arról is, amikor átmeneti vagy tartós javulást tapasztaltunk (pl. amikor szabadságon vagyunk, akkor nem jelentkezik a hétfő reggeli

fejfájás).

3.Hogyan magyarázza ön problémái okát s eredetét? Okoztak-e valamilyen másodlagos zavart az életében a panaszok (pl. az állandó fejfájás miatt munkahelyet kellett változtatnia, vagy a szexuális problémák a házasság felbomlásához vezettek)?

Mindenki kialakít valamilyen magyarázatot arról, hogy miért került abba az állapotba, amiben él. Lehet, hogy ez a magyarázat csakugyan helytálló, ám lehet, hogy semmi köze a valósághoz. Akármelyik is a helyzet, a problémáink okára vonatkozó elképzeléseink gyakran épp annyira részei a problémának, mint maga az eredeti baj, s ezért talán még fontosabb erről beszámolnunk, mint a panaszokat felsorolnunk. Vannak olyan magyarázó elméletei a pszichoterápiának, amelyek szerint a kezelés legfontosabb mozzanata éppen az, hogy megváltozik a képünk a problémák természetéről.

Az mindenesetre gyakran előfordul a pszichoterápiában, hogy ami korábban megmagyarázhatatlannak vagy érthetetlennek tűnt a szemünkben, az fokozatosan megtelik értelemmel és tartalommal. Kiderülhet, hogy a hétfő reggeli fejfájások csak részben magyarázhatók a munkahelyi problémákkal vagy a házastárs főnökkel, a felszíni (de valódi) mögött felfedezzük majd azokat az esetleg többrétegű magyarázatokat, amelyek fényében már érthetővé válik, hogy miért pont nekünk fáj a fejünk a főnök miatt (hiszen több más munkatársunk ilyet nem tapasztalt), miért pont a fejünk fáj (miért nem inkább a gyomrunk), vagy rájövünk hogy ez a fejfájás mit is mond a számunkra életünk más területeiről, mondjuk a férfiakkal (nőekkel) való kapcsolatainkról, vagy az olyan helyzetekről, ahol teljesítményt produkálnunk, teljesítenünk kell.

Miközben természetes, hogy tüneteink és panaszaink eredetére magyarázatot kívánunk kapni, és ez lehet az egyik oka annak, hogy szakemberhez fordultunk, tisztában kell lennünk azzal, hogy ezerszer több és fontosabb dolog történik majd a kezelés során a pusztán megmagyarázásnál. A problémák természetéről alkotott képünk, a korábbinál helytállóbb és pontosabb magyarázatok inkább melléktermékei lesznek a terápiának, semmint a lényegi eredménye. A legfontosabb persze az, hogy a fejfájásunk megszűnjék – hogy ez hogyan és miért történik, az lehet rendkívül érdekes, de nem válhat fontosabbá, mint a szenvedés csillapítása.

4.Mi történt akkor az életben, amikor a problémák először jelentkeztek? Mondja el röviden az életének, neveltetésének legfontosabb eseményeit! Milyen válságokon ment át az élete során? Az is lehetséges, hogy azt a feladatot kapja, hogy írjon egy „pszichológiai önéletrajzt”. Az első interjú alatt csak arra van lehetőség, hogy egy gyors összefoglaló képet adjunk önmagunkról – mindenekelőtt azzal a bajjal összefüggésben, amely miatt kezdeményeztük a kezelést. A pszichológusok szokásai és munkamódszerei meglehetősen eltérőek abban a vonatkozásban, hogy milyen mélyen és alaposan kívánnak adatokat szerezni az életünkről még a kezelés előtt. Van, aki részletes önéletrajzt kér, van, aki inkább a jelenre, az aktuális

életkörülményekre és az aktuális problémákra kíváncsi inkább. Van, aki sokat kérdez, van, aki hosszan hagy beszélni. Van olyan módszer is, amikor különféle tesztek vagy feladatok segítségével próbálják felgyorsítani és alaposabbá tenni az ismerkedést. Van, aki mindezt már a terápiás szerződés megkötése után, a kezelés részeként alkalmazza, s az első beszélgetésen csupán a panaszok körbejárására, vagy a kezelés körülményeinek tisztázására szorítkozik.

5. Milyen a kapcsolata most a szüleivel, testvéreivel, partnerével (házastársával), gyerekeivel, főnökével, munkatársaival (és minden más, az ön számára fontos személlyel)?

Mind a múlt eseményeinek összefoglalásakor, mind pedig az aktuális kapcsolataink felvázolásakor legyünk bátran szubjektívek, úgyis az a fontos, hogy a számunkra mit jelent az adott kapcsolat. A nagynénikénk jellemzését például nagyon röviden elintézhetjük, nem szükséges mindjárt az első alkalommal részletesen kifejtetni, hogy mi mindenben ment keresztül az élete során, vagy, hogy milyen bűnöket követett el az elmúlt évtizedeken a családjuk ellen. A lényeges az, hogy milyen érzésekkel viseltetünk iránta, mi a helye az életünkben (pl. ez a nagynéni az egyetlen az életében, akinek nem tud a szemébe nézni, mert olyan kegyetlen szürke tekintete van, hogy megborzong, ha ránéz...), mitől fontos ő a mi életünkben (legyen a fontossága akár kellemes vagy kellemetlen a számunkra). Törekedjünk arra, hogy amennyire csak képesek vagyunk, minden fontos kapcsolatról számoljunk be. A titoktartási szabály birtokában ezt nyugodtan megtehetjük. Beszámolhat például arról, hogy néhány hete titokban szerelmes egy munkatársába, és erről senki sem tud, legfőképpen nem a férje, aki megölné a féltékenységtől. A bizalommal és a bizalmas információk közlésével csak addig menjen el, amíg ez kényelmes és biztonságos önnek, ameddig izgalmas és kellemes vállalni az önfeltárás kockázatát.

Téved, aki azt gondolja, hogy a pszichológusnak mindjárt az első alkalommal mindent meg kell gyónni. A bizalom nem fejlődik ki egyik napról a másikra, s azért mindkét félnek keményen meg kell dolgoznia. De az erőfeszítést a bizalmi kapcsolat kiépítésére már az első beszélgetésen meg lehet kezdeni.

Az őszinteség gyakorlása legalább annyira nehéz – és fontos – aktuális érzéseink és gondolataink kimondásán, mint az úgynevezett „nagy titkok” közlésekor. Az előbbi fontosabb is, hiszen azok az érzések és fantáziák, amik ott és akkor, a pszichológussal való beszélgetéskor jutottak az eszünkbe, vagy a belépés előtti percekben kavargtak a fejünkben, legalább olyan fontosak – ha lehet, még fontosabbak –, mint azok a bizonyos titkok. Bár természetes, hogy lelkiileg sokat készülünk és esetleg többször is eltervezzük, hogy mi fog majd történni a beszélgetésen, amennyire csak lehet, hagyatkozzunk az ösztöneinkre, az ott és akkor támadó gondolatainkra.

6. Milyen reményekkel és milyen aggodalmakkal érkezett a kezelésre, milyen elképzelései vannak a szakemberrel való együttműködésről?

Mindennél fontosabb, hogy a kezeléssel kapcsolatos elképzeléseinket egyeztessük a szakemberrel. Várható, hogy ezekre már a beszélgetés elején vagy röviddel a problémák áttekintése után rá fog kérdezni. Itt van alkalmunk elmondani, hogy milyen fajta kezelést szeretnénk, elképzelésünk szerint mennyi ideig tartson az, vagy milyen messzire akarunk eljutni a kezelés során. Itt is érdemes előre begyakorolt sablonok helyett az aktuális fantáziánkra támaszkodni, mert nem ritka, hogy már az első beszélgetés alatt módosul a problémáinkról és a céljainkról alkotott belső képünk. (Eredetileg csak azt szerette volna, hogy szűnjön meg ez a

## Kell-e nekem pszichológus? (Üzenet)

Írta: Adminisztrátor

2015. december 28. hétfő -

---

minden hétfőn reggel jelentkező fejfájás és émelygés, most meg úgy érzi, hogy arról kellene beszélni, hogy miért is utasította el már a harmadik állásajánlatot, magasabb fizetéssel, amikor annyit szenved a főnökétől.)

Ne felejtse el, hogy az első interjú során nem csak a pszichológusnak van joga kérdéseket feltenni: önnek is joga van ahhoz, hogy minden olyan kérdésére választ kapjon, amelyre kíváncsi, és amely közvetlenül befolyásolhatja azt, hogy ön mennyit profitál majd a pszichológiai kapcsolatból. **dr. Telkes József**