

**XAVIER AMADOR**

**Nem vagyok beteg,  
nincs szükségem segítségre!**

**Hogyan segítsünk a mentális betegségben  
szenvedőknek a kezelés elfogadásában?**

## Tartalomjegyzék

---

Előszó .....	9
Előszó az első kiadáshoz .....	13
Előszó az új kiadáshoz .....	15
Bevezetés .....	17
<b>Első rész</b>	
<b>Mi az igazság a betegség tagadásával kapcsolatban? .....</b>	<b>21</b>
1. Egy általános probléma .....	23
2. A játszma részévé válni .....	31
3. A probléma gyökere: Anozognózia .....	40
<b>Második rész</b>	
<b>Hogyan segítsünk? .....</b>	<b>55</b>
4. A helyes és a helytelen megközelítés .....	57
5. A LEAP elsajátítása .....	64
6. Meghallgatás .....	67
7. Együttérzés .....	94
8. Egyetértés .....	102
9. Partnerség .....	111
<b>Harmadik rész.</b>	
<b>Mi a következő lépés? .....</b>	<b>119</b>
10. Kezelés .....	121
11. Mikor kell erőltetni a kezelést? .....	128
12. Gyakorlati megvalósítás .....	138
13. Az árulás érzésének feldolgozása .....	149
14. A meglepetés .....	156
Köszönetnyilvánítás .....	159
Idézett irodalom .....	162
A kognitív terápiával kapcsolatos kutatások szkizofréniában	166
Ajánlott irodalom .....	167
Hasznos honlapok .....	168

## Meghallgatás

Reggel 7.30 volt és elkezdődött a reggeli rutin azon az osztályon, ahol pszichológusként dolgoztam. A teljes nappali műszak körben ült a szobában. Az egész ország pszichiátriai osztályain ugyanezt a rutint végezték éppen akkor vagy egy kis időeltolódással, az ott dolgozó orvosok, ápolók, szociális munkások és szakmai gyakorlaton lévő diákok.

A részlegvezető, egy pszichiáter, elkezdte a megbeszélést, majd Marie, a főnővér átvette tőle a szót. Azzal kezdte beszámolóját, hogy minden egyes páciensről elmondta, hogy érezte magát előző éjszaka. Amikor Samantha, egy negyvenéves, krónikus szkizofréniában szenvedő egyedülálló nő került sorra, egy pillanatra megállt, felsóhajtott és azt mondta:

– Samantha Green, napi 6 milligramm Risperdálra beállítva, az állapot stabil, tegnap éjjel jól aludt, a mai nappal kiírjuk. Jo Anna, összeállítanád a kiírásra kerülők kezelési tervét? – kérdezte a rangidős szociális munkástól.

– Persze. Ez egy mintaszerű eset – válaszolta Jo Anna, némi szarkazmussal. – Samantha visszamegy a szüleihez, és megvan az ambuláns kontrollvizsgálat időpontja egy orvosnál mához egy hétre. Az apja és az édesanya délben jönnek érte, és egyheti gyógyszeradaggal távozik.

– Úgy tűnik, nincs igazán ínyedre a kezelési terv – tettem hozzá.

– Semmi személyes – válaszolta, mivel tudta, hogy Samantha és a szülei nálam is jártak egy megbeszélésen.

– A tervvel nincsen semmi baj, Samantha az, akivel gondo lesznek! – Egy kis szünetet tartott, majd hozzátette: – Nézd, mindannyian tudjuk, mi fog történni. Lehet, hogy cinikusnak fogsz tartani, de tíz dollárba fogadok, hogy még a hónap vége előtt abbahagyja a gyógyszerszedést, és percekben belül újra itt lesz. Tartós kórházi kezelésre lenne szüksége, nem pedig még egy körre a forgóajtóban.

Samantha négyezer fekvődt az osztályunkon abban az évben. A betegség minden újabb epizódját az lobbantotta fel, hogy titokban abbahagyta a gyógyszerszedést. A szülei észrevették, hogy magában beszél, és elkezdtek aggódni, hogy nem szedi a gyógyszerét. Az anyja ilyenkor rákérdezett és Samantha mindig tagadott, bár ekkorra már általában két hete nem szedte a gyógyszert. Mire az igazság kiderült, általában már túl késő volt, és ismét kórházban kellett elhelyezni.

Jo Anna bizalmatlanságát Samanthával, a szüleivel és velem szemben egyáltalán nem találtam cinikusnak, sem sértőnek. Figyelembe véve Jo Anna tapasztalatait és nézőpontját, örültség lett volna részéről, ha mást vár. Ha azonban Jo Anna tudta volna, amit én, lehet, hogy optimistább lett volna Samantha és a családja ügyével kapcsolatban.

Tudtam, hogy Samantha nem akar pszichiátriai gyógyszereket szedni. Egy kis erőfeszítésembe tellett, mire ennek a valódi okait feltártam, de ennek a tudásnak a birtokában eléggé pontos elképzeléseim voltak arról, hogy Samantha mit vár az életétől, és tudtam, segíteni tudok neki abban, hogy tovább szedje a gyógyszereit, folytassa a kezelést és ne kerüljön kórházba. De Jo Anna és a kórházi személyzet többi tagja nem tudta azt amit én, mert másra összpontosították a figyelmüket.

A mentális betegségek ellátásában a tervezett gyógykezelés bevezetésével és a gyógyszeres kezelések fejlődésével a kórházakban dolgozó mentális egészségügyi szakemberek feladatai egyre specializáltabbak. A pszichiáterek felmérik a beteg egészségi állapotát és tüneteit és gyógyszert rendelnek. A fekvőbeteg osztályokon dolgozó pszichológusok általában pszichológiai tesztekkel vesznek fel és jóval ritkábban pszichoterápiás kezelést tartanak. A nővérek gyógyszerelik a betegeket, ügyelnek a páciensek egészségére és biztonságára és tájékoztatják a pácienseket a kezelésről, amelyben részesülnek. A szociális munkások felmérik a páciensek kiírással kapcsolatos szükségleteit, és megszervezik az ambuláns ellátást és az elhelyezést. Súlyos mentális betegekkel dolgozó pszichológusként rengeteget tudok azokról a gyógyszerekről, amelyeket ezeknek a zavaroknak a kezelésében alkalmaznak, de nem én írom fel őket. Az én feladatomban más. Én a másik megértésére, illetve arra összpontosítok, hogy a betegség miként hatott az énképére és célkitűzéseire. Ezért voltam optimista azzal kapcsolatban, hogy a forgóajtó jelenség, amely eddig Samanthára jellemző volt, félbeszakadhat.

A többiekkel ellentétben tudtam, hogy Samantha hogyan éli meg a betegségét, és mi a véleménye a gyógyszerekről, amelyeknek a szedésére mi „kényszerítjük”. Arról is világos képem volt, mit szeretne elérni az életében, és ez a tudás segített nekem abban, hogy megállapodjak vele, kipróbálja az ambuláns gyógyszereszedést. A korábbi kórházi elhelyezéseivel ellentétben nem azért egyezett bele a gyógyszereszedésbe, hogy megnyugtasson minket és elhagyhassa az osztályt; azért egyezett bele a további gyógyszereszedésbe (egy ideig), hogy megnézzze, segít-e az egyik célja elérésében. Más szavakkal, meghallgattam őt, és az, amit megtudtam, kapaszkodót jelentett és okot adott a reményre.

Egy olyan kezelési megállapodás megkötésének alappillére, amely valóban működőképes és amelyet a másik fél akkor is betart, ha nem vagyunk aktívan jelen, csak a beteg önmagáról alkotott képére épülhet, illetve arra, hogy mit, hisz, mire képes és mit vár az élettől. Ha azonban nem ismerjük

a formáját, a színét, az állagát és az erejét, nem leszünk képesek építeni erre az alappillérrre. Ha nem hallgattuk meg a másikat és nem tudjuk, hogyan éli meg ezeket a dolgokat, minden téglá, amelyet felrakunk, kilazul és a földre esik.

A következő dolgokról kell megkérdeznünk a beteget:

1. a mentális betegségével kapcsolatos meggyőződései;
2. a gyógyszerszedéssel kapcsolatos tapasztalatai és attitűdje;
3. az elképzelései azzal kapcsolatban, hogy mire képes és mire nem;
4. a jövővel kapcsolatos reményei és elvárásai.

A következő három fejezetben azt fogom bemutatni, hogyan ültessük át a gyakorlatba a fent említett területekkel kapcsolatos tudásunkat. Mielőtt azonban eljutnánk ide, tudnunk kell a beteg válaszait a fenti kérdésekre. És mivel a súlyos mentális betegség gyakran módosítja azt, ahogyan az emberek kommunikálnak egymással és azt, amiről az egyes emberek beszélni akarnak egymással, van néhány csapda, amelyet mindenképpen el kell kerülnünk. Ennek a legjobb módja az, ha elsajátítjuk a visszatükröző meghallgatást.

## Visszatükröző meghallgatás

Mindannyian tudjuk, hogyan kell meghallgatni valakit. Én azonban nem a hétköznapi meghallgatásról beszélek. Én a visszatükröző meghallgatásról beszélek, ami nagyon más.

---

*Ha megfelelően végezzük, nagyon sok kérdést teszünk fel. Olyanná kell válnunk, mintha interjút készítő újságírók lennénk.*

---

A visszatükröző meghallgatásnak az egyedüli célja az, hogy megértsük, amit a másik ember közvetíteni akar nekünk, és visszajelezzük neki, megértettük, anélkül, hogy bármilyen megjegyzést vagy reakciót fűznénk a mondanivalójához. Inkább egy aktív, mintsem passzív folyamat, és a mi szerepünk kizárólag a hallgatóé, aki pontosan akarja érteni a másikat. Ha megfelelően végezzük, nagyon sok kérdést teszünk fel. Olyanná kell válnunk, mintha interjút készítő újságírók lennénk. Elfogulatlanak kell maradnunk. Elmondok egy példát, amely bemutatja, miért nem történik meg természetesen, ami ennyire egyszerűnek tűnik.

Az emberek egész életemben azt mondták nekem, természetemből fakad, hogy meg tudom hallgatni őket. Pszichoterapeutaként büszke vagyok arra, hogy meg tudom hallgatni, és meg tudom érteni mások élményeit. Minden, amit a meghallgatásról tudtam, megkérdőjeleződött azonban az első néhány alkalommal, amikor olyan súlyos mentális beteggel próbáltam beszélni, akik tagadták betegségüket.

Huszonhárom éves voltam, amikor elvállaltam egy pszichiátriai asszisztensi állást, egy pszichiátriai fekvőbeteg osztályon, az Arizonai Orvosi Központ Egyetemén. A testvérem, Henry első pszichotikus epizódja alig egy évvel korábban zajlott le, és annak ellenére, hogy a beszéde zavaros volt és örült elképzelései voltak, még értettem őt. Az a tapasztalat, amit a fivéremmel szereztem, magabiztossá tett. Sok bizarr dolgot hallottam már, képes leszek erre a munkára.

Mint pszichiátriai asszisztens, többek között az volt a feladatom, hogy felmérjem mennyire agitált, depressziós, felhangolt vagy veszélyes a beteg, illetve, hogy fennáll-e az öngyilkosság veszélye. Az is az én feladatom volt, hogy eldöntsem, vajon a betegek követik-e a kezelési tervet. Minden beszélgetésnek volt egy rejtett célja.

A legelső felvételi értékelésemet Barbarával, egy negyvenkét éves nővel kellett végezni, aki éppen grandiózus téveszméket élt át és irritábilis mániás epizódja volt. Óránként többmértődes sebességgel beszélt arról, hogy képes olvasni mások gondolataiban, természetfeletti képességei vannak és hogy egy földön kívüli űltetett be valamit az agyába, amitől ezeket a képességeket nyerte. Arról is beszélt, hogy nincs szüksége kórházi kezelésre. Nagyon dühös volt amiatt, hogy ott kell lennie. Egy élénkvrös kórházi írótablával a térdemen, szorgalmasan elkezdtem feltenni azokat a kérdéseket, amelyek az értékelőlapon szerepeltek.

– Meg tudja mondani nekem, miért jött a kórházba?

– Meg tudja mondani nekem, miért jött a kórházba? – utánzott engem megvetéssel, amitől olyan megalázottnak éreztem magam, mint egy újonc.

– Elnézést. A férje hozta be. Nem igaz? – válaszoltam gyorsan, miközben próbáltam visszanyerni a lélekjelenlétem.

– Elnézést. A férje hozta be. Nem igaz? – ismételte némi szarkazmussal.

Leszögezve azt, ami amúgy is nyilvánvaló volt, ezt mondtam: „Úgy tűnik, most nem akar beszélni. Sajnálom, de fel kell tennem ezeket a kérdéseket.” Kérleltem, annak ellenére, hogy egyre megalázottabbnak éreztem magam és kezdtem dühös lenni.

– Leszarom a maga kiba... kérdéseit! – fröcsögte.

– Sajnálom, de tényleg fel kell tennem ezeket a kérdéseket.

– Itt az ideje felnőned kispám. Nem árt, ha végre rájössz, kivel van dolgod. Nem tudod, hogy mibe keveredtél és hogy már összecsapnak a fejed felett a hullámok. Jócskán összecsapnak a hullámok a fejed felett. Lehet, hogy én foglak irányítani. Tudod, hogy megtehetném. Olyan könnyen megtehetném, mint ahogy az ujjammal csettintek vagy pislogok egyet vagy szétmorzsolom egy pillangó szárnyait – sugározta felém, majd hisztérikus nevetésben tört ki.

A feladataim elvégzésének esélye a távoli bizonytalanságba veszett, és a fejem paprikapiros volt. Ezt onnan tudtam, hogy felhívta rá a figyelmemet,

miközben exkuzálva magam arra összpontosítottam, hogy nyugodtan hagyjam el a szobát, ne pedig futólépésben. Riadtnak és dühösnek éreztem magam. Átmentem a nővérszobába és lehuppantam az ügyeletes nővér, Nancy mellé.

- Gyorsan végeztél – mondta hitetlenkedve.
- Nem igazán, nem sikerült semmit elvégezniem.
- Nem volt hajlandó válaszolni a kérdésekre?
- Nem, csak engem utánczolt és fenyegetőzött.
- Fenyegetőzött?
- Valójában nem, legalábbis nem szó szerint értve. A téveszméi által ruházott isteni hatalmával fenyegetett.

– Nos, lehet, hogy most nem fog tudni válaszolni ezekre a kérdésekre. Mit tudtál meg róla abból, hogy együtt voltatok?

– Hát azt, hogy dühös és nem akar itt lenni. Tagad. Mániás, irritábilis és grandiózus téveszméi vannak. És nem akar beszélni velem. Lehet, hogy valaki másnak kellene megpróbálnia?

– Nem. Ő a te páciensed. Épp most adtam neki gyógyszert. Adjál neki egy pár órát, hogy megnyugodjon, aztán próbáld meg újra. De akkor ne vidd be a felvételi értékelőlapot. Kérdezd meg tőle, szeretne-e mondani valamit. Hagyd, hogy beszéljen arról, miért nem szeretne itt lenni, és nézd meg, hova lyukadtok ki. Erről kérdezd. Úgy tűnik, most ez foglalkoztatja. Keress lehetőséget arra, hogy elmondhasd neki, sajnálsz, hogy itt kell lennie.

– Isten látja lelke, tényleg sajnálsz, hogy itt kell lennie! – mondtam tréfálkozva, mert Nancy válaszának bölcsessége megnyugtatót.

Követtem a javaslatait, és végül egészen sok mindent megtudtam Barbaráról. Ehhez viszont az kellett, hogy hátrább soroljam a tervezett kérdéseimet, meghallgassam milyen érzései vannak azzal kapcsolatban, hogy mentális betegnek tekintik és arra kényszerítik, hogy befeküdjön a kórházba. A felvételi értékelőlapot is ki tudtam tölteni. Voltak kérdések, amelyekre nem válaszolt, de a legfontosabb dolgok kiderültek. Barbaráról később még mesélni fogok. Most azonban a visszatükröző meghallgatás többi elemére szeretnék összpontosítani.

---

***Ahhoz, hogy jól csináljuk, változtatnunk kell a szokásos módszerünkön. Egyetlen célt kell kitűznünk magunk elé, hogy megértsük, amit a beteg mond, és visszajelezzük neki, megértettük.***

---

Nehéz a visszatükröző meghallgatás, a pszichózis figyelemelterelő zajossága mellett, főleg akkor, ha bizonyos feladatokat el akarunk végezni és ragaszkodunk az időbeosztásunkhoz. Ahhoz, hogy jól csináljuk, változtatnunk kell a szokásos módszerünkön. Egyetlen célt kell kitűznünk ma-

gunk elé, hogy megértsük, amit a beteg mond, és visszajelezzük neki, megértettük. Ez eleinte nagyon nehéz, de valójában nem lehetetlen és egyre könnyebbé válik, amint leszokunk a megrögzött rossz beidegződéseinkről. A visszatükröző meghallgatás egy készség, és mint minden készség esetében, ha elsajátítjuk az alapelveit, csak gyakorolnunk kell, hogy menjen. Kezdetnek felsorolok hét irányelvet a visszatükröző meghallgatás megvalósításához.

### **A visszatükröző meghallgatás irányelvei**

---

- 1. Teremtsen biztonságos légkört!**
  - 2. Ismerje meg a félelmeit!**
  - 3. Ne erőltesse a célbaérést!**
  - 4. Adja át magát a helyzetnek!**
  - 5. Viszonyuljon tisztelettel ahhoz, amit hall!**
  - 6. Találjon olyan problémákat, amelyekben közösen tudnak dolgozni!**
  - 7. Írja le címszavakban a legfontosabb dolgokat!**
- 

#### **1. Teremtsen biztonságos légkört!**

A betegsége első éveiben Henry soha nem akart beszélni velem a gyógyszeréről, amelyeket szednie kellett. Nem érezte magát biztonságban. A fivérem és én éveken keresztül sokat vitatkoztunk, és folyamatosan azt a kérdést jártuk körül, vajon beteg-e, és kell-e gyógyszert szednie. Ez azért volt így, mert kialakult közöttünk az, amit én a tagadás táncának hívok, és ami mindig a beszélgetéshez való pesszimista hozzáálláshoz vezet. Hadd meséljem el az egyik első közös élményünket. A fivérem éppen akkor jött haza a kórházból, és jól érezte magát. Egyértelmű volt, hogy a gyógyszer segített. Egy nappal azután azonban, hogy hazatért, a gyógyszert a szemétkosárban találtam meg. Természetesen megkérdeztem tőle, miért dobta ki.

– Már jól vagyok, nincs már rá szükségem – válaszolta.

Mivel a kórházban erről teljesen mást mondtak, emlékeztettem: „De hiszen az orvos azt mondta, hogy valószínűleg egész életében szedned kell majd a gyógyszert. Nem hagyhatod csak így abba!”

– Nem ezt mondta.

– Dehogynem. A családterápiás ülésen, nem emlékszel? – válaszoltam neki.

– Nem. Azt mondta, hogy addig kell szednem, amíg a kórházban vagyok.

– Akkor miért írt fel neked gyógyszert otthonra? – kezdtem el vitatkozni megint, hogy bebizonyítsam neki, hogy nincsen igaza.

– Azért adta, hogy legyen nálam, ha újra megbetegednék. De most jól vagyok.

– Nem. Egyáltalán nem ezt mondta.

– De igen.



- Miért vagy ilyen makacs? Tudod, hogy igazam van! – válaszoltam.
- Nem tartozik rád! Hagyjál békén!
- Amikor beteg lettél, az bezzeg mindenkire tartozott. Egyébként is aggódom érted.
- Nem kell aggódnod értem, jól vagyok.
- Most jól vagy, de ha abbahagyod a gyógyszereszedést, nem leszel jól.
- Az orvos nem ezt mondta!
- Akkor hívjuk fel, majd meglátod, hogy igazam van!
- Nem akarok beszélni róla! Hagyj békén – válaszolta, és faképnél hagyott.

Minden adag „realitás”, amellyel szembesíteni próbáltam, egyre erősebb tagadást váltott ki belőle. Minden szóváltás után egyre dühösebbek lettünk mindketten. Azt gondoltam, hogy makacs és éretlen. A vádaskodásaim, amelyekkel bizonyítani próbáltam, hogy nincsen igazam, egyre nagyobb haragot keltettek benne, és egyre erőteljesebb védekezésre készítették. Az ösztönös reakcióm, hogy szembeszálljak a betegségtagadásával, teljesen hatástalan maradt, és csak rontott a dolgokon. Belekerültünk a szembesítés és tagadás ördögi körébe, ami tovább növelte a közöttünk tátongó szakadékot, így nem meglepő, hogy a testvérem úgy érezte, nem vezet jóra ezekről a dolgokról beszélnie velem. Az ilyen beszélgetések végeredménye mindig az volt, hogy faképnél hagyott. A tánc mindig elkerüléssel végződik.

Henry fogalmazta meg ezt a legjobban, amikor az egyik korai vitánk után arról, hogy szkizofrén-e vagy sem és szednie kell-e gyógyszert, azt mondta: „Miért beszéljek veled erről? Téged nem érdekel, hogy én mit gondolok. Úgyis azt fogod mondani nekem, hogy tévedek és dilidokira van szükségem!”

Csak akkor értettem meg végre, hogy a fivérem nem egyszerűen makacs, amikor már a pszichológiai képzésemet végeztem. A frissen szerzett tudásom és tapasztalataim birtokában elgondolkodtam azon, hogyan beszéltem vele, és rájöttem, mekkora szerepet játszottam abban, hogy elnémult és titkolózni kezdett (például amikor titokban kidobta a gyógyszerét a szemétkosárba és azt mondta, még szedi). Nem érezte magát biztonságban mellettem. Tudta, hogy ha azt mondja, nem beteg és nincs szüksége gyógyszerre, vitatkozni fogok vele. Volt, amikor kedvesen vitatkoztam, de ahogy teltek az évek, és ő a mentális egészségügyi szakemberek megfogalmazása szerint „gyakori visszaesővé” vált, sokszor előfordult, hogy durván szembesítettem azzal, tagadja a betegségét. Egyszer még egy olyan közbelépést is megterveztem, amelybe több családtagot és Henry szociális munkását is bevontam. Mindannyian egyszerre, de határozottan azt mondtuk neki, hogy tagadja a betegségét. Egyenként mind elmondtuk neki: szkizofrén, és pszichiátriai szereket kell szednie ahhoz, hogy jobban legyen. Most képzelje el, hogyan reagálna, ha ez Önnel történne (feltételezve, hogy nem szki-

zofrén, hiszen pont ez volt Henry meggyőződése is önmagával kapcsolatban). Képzelve el, mit érezne, ha számos hasonló beszélgetést követően ezen is át kellene esnie. Elmondaná-e nekünk újra, hogy nincsen semmi baja és nincsen szüksége gyógyszerre? Nem. Vagy faképnél hagyta, vagy, ha ezt nem teheti meg, bezárkózna és úgy tenne, mint aki mindennel egyetért, hogy minél hamarabb túlessen a beszélgetésen.

---

***„Sajnálom, hogy nem hallgattam meg. Megértem, hogy miért nem akar már beszélni róla.”***

---

Vajon hogyan teremthetünk biztonságos légkört a beszélgetéshez? Először is szakítsunk rá időt. Beszélgethetünk kávézás vagy egy séta közben, de akár az óriáskerék tetején is! Bárhol. Az a fontos, hogy hogyan vezetjük be a beszélgetést. Ha már voltak vitáink a múltban, bocsánatot kell kérnünk, és elismernünk, jogos volt, hogy a beteg nem érezte magát jól ilyenkor. Valami ilyesmit mondhatunk: „Sajnálom, hogy nem hallgattam meg. Megértem, hogy miért nem akar már beszélni róla.” Majd próbáljuk meg bemutatni, normálisnak tartjuk a reakcióját, úgy, hogy valami ilyesmit mondunk: „Ha az ön helyében lennék, én is ezt érezném.” Amikor bocsánatot kérünk azért, mert a saját véleményünket akartuk ráerőltetni (ezt nevezem reaktív meghallgatásnak), és beismerjük, hogy hozzá hasonlóan éreznék magunkat, biztonságos légkört teremtünk.

Más is van azonban. Meg kell ígérnünk, hogy nem tesszük többet. („Szeretném, ha még beszélne nekem arról, miért utálja a gyógyszert, én pedig megígérem, nem teszek semmit, csak meghallgatom, hogy jobban megértsem, mi a véleménye. Megígérem, hogy nem mondom véleményt róla.”) Lehet, hogy most ezt gondolja: „Na várjunk csak egy percet! Hogy lehet segíteni annak, aki tagad, ha nem mondjuk meg neki az igazságot? Nem abban kell segítenünk, hogy lássa, mi a problémája és hogyan oldhatja meg?” De igen. De még nem most, és nem úgy, ahogyan eddig gondoltuk.

A tanácsadás érdekes dolog. Van, aki szívesen fogadja a tanácsunkat, van, aki nem. Van, aki tiszteletlenségként, érzéketlenségként vagy akár leereszkedő bánásmódként éli meg. Mitől függ az, hogy hogyan fogadják a tanácsunkat? Mondok rá egy példát. Azok a nők, akik voltak már terhesek, gyakran panaszkodnak arra, hogy vadidegenek is odamennek hozzájuk az utcán és kéréstelenül tanácsokat osztogatnak nekik. Ez néha humoros, de gyakran irritáló. A kéréstelenül kapott tanácsot azonban szinte mindig figyelmen kívül hagyják, mert akarattal ellenére kapják és úgy élik meg, hogy a másik erőszakosan beavatkozik az életükbe. Minden nő, akivel beszéltem eddig, elismerte azonban, hogy volt legalább egy barátja vagy rokona, akivel kikérte és megfogadta a tanácsát. Ez a különbség a szívesen fogadott és

a kérést kapott tanács között. A másik által igényelt tanácsnak jóval nagyobb a súlya, mint a kérést kapottnak. Amikor tehát megígérjük, hogy nem fogunk tanácsot adni, mert az a célunk, hogy meghallgassuk és megismerjük a másikat, azonnal hitelessé válunk. És bármilyen furcsán hangozzék is, garantálom, hogy hamarabb meg fogják kérdezni a véleményét, mintsem gondolná.

Kérjen tehát bocsánatot azért, mert nem hallgatta meg eléggé figyelmesen a másikat, ígérje meg, hogy mondanivalójához nem fog megjegyzéseket fűzni, és tartsa is be az ígéretét. Ahhoz, hogy sikeres legyen, rá kell jönnie arra, eddig miért nem merte ezt megtenni, mert ha nem, akkor a félelmei, amelyek a múltban is megakadályozták a visszatükröző meghallgatásban, továbbra is az útjába fognak állni.

## 2. Ismerje meg a félelmeit!

Amikor új embereknek tanítom a visszatükröző meghallgatást, mindig rájövök, hogy sokkal több dologban hasonlítunk, mint amennyiben különbözünk egymástól. A külső jegyekben szembeötlő különbségeket fedezek fel: az öltönyös üzletember mellett ülő férfi „Nem a fegyverek ölnek, hanem az ember” feliratú pólót és szakadt farmert visel; a testes nagyhangú asszonyság mellett pedig egy szerény, apró termetű nő van. A LEAP szemináriumon résztvevő emberek különböznek formájukban, méretükben, vallásukban, fajukban és politikai meggyőződéseikben, de mind azért jönnek el, mert segíteni szeretnének egy hozzátartozójukon, aki tagadja betegségét. Egyformán félnek az első lépés megtételétől is. A félelmet ez a gondolat táplálja: „Lehet, hogy a helyzet még rosszabb lesz, ha úgy hallgatom meg őt, ahogy Dr. Amador javasolja.”

A szemináriumokon pont úgy határozom meg a visszatükröző meghallgatást, ahogy a fentiekben tettem. Utána azt kérem, jelentkezzen egy önkéntes. Nemrég, Halifaxban, Kanadában, Gwen vett részt velem ebben a szerepjátékban. Azt a feladatot adtam neki, hogy egyszerűen hallgasson meg engem, míg én eljátszom a téveszmékben szenvedő pácienset, majd tükrözze vissza azt, amit mondtam neki. A szerepjáték elején magabiztosnak tűnt. Gyorsan beszéltem, úgy, hogy a hangom riadtnak és dühösnek tűnjön, és ezt mondtam:

– Nézd Gwen, nem vagyok beteg és nincsen semmi bajom. Azért nem szedem a gyógyszert, mert mérge van benne és belehalok. Ha segíteni akarsz, abban segíts, hogy megoldjam a dolgot a fenti emberekkel.

– Milyen fenti emberekkel? – kérdezte anélkül, hogy visszatükröztesse volna azt, amit éppen mondtam.

– Minden este nyolckor végigsétálnak a padlón a fürdőszobájukba. Hallom, hogy lehúzzák a vécét, és tudom, hogy mit csinálnak! Nem vagyok

örült! Azokkal kommunikálnak, akik ki akarnak engem tenni a lakásból. Ezek ugyanazok az emberek, akik meg akartak ölni engem!

Gwen, aki bólogatott, miközben hallgatott engem, így válaszolt:

– Úgy tűnik, a fent lakó emberek zavarnak. Nagy zajt csapnak?

Amikor Gwen végzett, megkérdeztem a hallgatóságot, vajon Gwen visszatükrözte-e azt, amit mondtam? Azonnal többen feltették a kezüket, és mindegyikük elmondta, hogy nem. Kívülről látták azt, amit Gwen nem látott. Bár kérdéssel válaszolt, ahogyan javasoltam neki, semmit nem tükrözött vissza abból, amit mondtam. A legközelebb akkor járt a mondanivalómhoz, amikor azt mondtam, hogy „zavarnak” a fent lakók. Valójában azonban nem zavartak, hanem rettegtem tőlük és dühös voltam, de ez nem azért volt, mert „zajt csaptak”. Nem a zaj zavart, hanem az, hogy a végcéöblítőt jeladásra használják!

A hallgatóság többi tagja észrevette, hogy Gwen nem tükrözte vissza, amit mondtam, ugyanakkor nekik sem sikerült jobban a feladat, amikor többen közülük megpróbálták. Gwenhez hasonlóan, az „örült” tényeket kihagyták. Aki a legközelebb járt a valósághoz, elismerte, hogy a végcéöblítés egy jelzés volt az épületben élő többi embernek, akik azt akarták, hogy kilakoltassanak „engem”. Senki nem beszélt azonban a betegsétagadásról, arról a meggyőződéséről, hogy a gyógyszerben mérge van, és a furcsább üldöztetési téveszméről (a többi lakó összeesküvéséről, akik meg akartak gyilkolni engem).

Miután biztosítottam az önkénteseket arról, hogy régebben, mielőtt el-sajátítottam volna a visszatükröző meghallgatás módszerét, én is pont ezeket a hibákat követtem el a fivéremmel, bemutattam, hogyan kell megfelelően végezni a feladatot. Most a meghallgató szerepét játszottam, és ezt mondtam:

– Nos, Xavier, mondd meg nekem, jól értettem-e. Nem vagy beteg és nincsen szükséged a gyógyszerre. Ami még ennél is rosszabb, a gyógyszerben mérge van. Amiben a segítséget kéred, az a szomszédokkal kapcsolatos. A fenti szomszédok minden este nyolckor bemennek a fürdőszobába és lehúzzák a vécét, hogy jelet küldjenek a többi lakónak az épületben. Ezek ugyanazok az emberek, akik meg akartak szabadulni tőled, és meg is akartak ölni. Jól értem?

Még a felénél sem tartottam a mondanivalómnak, amikor azt láttam, hogy többen mocoognak a székükön, rázzák a fejüket és összevonják a szemöldöküket.

– Tudom, hogy többen nagyon kényelmetlenül érzik magukat attól, amit mondtam. Mitől érzik magukat ilyen kellemetlenül?

– Megerősíti a tagadást! – mondta az egyik férfi szinte kiabálva.