

N. CSÁSZI ILDIKÓ  
*Károli Gáspár Református Egyetem*  
*ncsaszuildiko@gmail.com*

## TERÁPIÁS GYAKORLATOK. NYELVI KOMPETENCIAFEJLESZTÉS A MARIBORI EGYETEM KÉTNYELVŰ HALLGATÓINAK KÖRÉBEN

### 1. Bevezetés

A kisebbségi közösségekben zajló nyelvi-társadalmi folyamatokban a nyelvmegőrzés-nyelvcserle folyásában az attitűdöknek, ideológiáknak kiemelkedő szerepük van. Miközben a Szlovén Köztársaság Alkotmánya a muravidéki kétnyelvű területen garantálja a magyar közösség különjogait, köztük a magyar nyelv formális színtereken történő használatát, a nyelv és kultúra megőrzéséhez és fejlesztéséhez való jogokat, napjainkban a magyar közösség jó részére a nyelvcserle előrehaladott fázisa jellemző. Jelentős mértékben csökken azok száma, akiknél az identitásuk mellett az anyanyelvüket is megőrzik. Bartha Csilla korábbi kutatása kimutatta a legjellemzőbb sajátosságokat: ha a család nyelvtörökítő szerepe meggyengül, kisebbségi közösségben ezt a szerepet az iskola nem képes átvenni. Ha a családban a kisebbségi nyelv háttérbe szorul, a természetes nyelvtörökítés megszakad, akkor legyen bármilyen kiváló iskolai program, legyen bármilyen jogi támogatottság, a nyelvi asszimiláció folyamatát megállítani önmagában az iskola vagy a jog nem képes. Muravidéken a magyar nyelv leggyakrabban és legmagasabb kompetenciával beszédben van jelen. Az írás és olvasás terén a szlovén az uralkodó, bár életkoronként és iskolázottság szerint vannak különbségek. Minél iskolázottabb valaki, annál inkább szlovénül ír és olvas. Ezek az eredmények szoros összefüggést mutatnak a bevallott nyelvtudással (Bartha 2006: 79–113).

### 2. A muravidéki kétnyelvű fiatalok nyelvi szintje, nyelvhasználata

2013-tól 2018-ig a Balassi Intézet megbízásából magyar nyelvi lektorként a Maribori Egyetem Magyar Nyelv és Irodalom Tanszékén dolgoztam, ahol magyar nyelvet elsősorban nem idegen nyelvként, hanem magyrésznt környezetnyelvként tanítottam. A legnagyobb kihívást abban éreztem, miként növelhetem a motivációt a magyar nyelvvel kapcsolatban a Muravidékről származó, nem magyar szakos hallgatók körében. Nyelvi csoportjaim tagjai középhaladó (B1) és haladó szintű (B2, C1, C2 nyelvi szint) magyar nyelvhasználók, korábban kétnyelvű általános iskolába és legtöbbször kétnyelvű középiskolába is jártak, mégis a környezetnyelvi osztályokban (magyar2) szerzett nyelvtudásuk elmarad a magyar standard ismeretétől, nemcsak írásban, hanem szóban is. Ezek

a nyelvi szinteken is gondot okozott, hogy a hallgatók nincsenek tisztában a nyelvhasználatukban lévő nyelvjárási jelenségekkel, nincs meg az a nyelvi-kommunikációs kompetenciájuk, amely alapján különbséget tudnának tenni a vernakuláris nyelvváltozat és a standard között: „a Muravidéken [...] szinte csak nyelvjárási tudat volt, vagy legalábbis a nyelvjárási tudat volt egyenlő a nyelvvel (Kolláth 2005: 45).

A csoportokba járó diákjaim többsége pedagógia (óvodapedagógus és tanító), pszichológia, szociológia szakos volt, egyértelműen olyan tematikájú tananyagot kerestem számukra, amely a későbbi szakmájuk gyakorlásához is hozzásegíti őket. Mivel a későbbiekben kétnyelvű területen kívánnak dolgozni, a magyar nyelv és természetesen a standardra épülő magyar szaknyelv ismerete is elengedhetetlen számukra.

A magyar nyelvi tudásuk csak a mindennapi eseményekkel kapcsolatos. Nem csupán a szavak jelentése, hanem a bonyolultabb mondatszerkesztés is gátja a megértésnek. Az írásbeli nyelvhasználat megértése komoly gondot okozott számukra, hiszen a középiskola óta nem vagy alig olvasnak magyarul, s a szakszöveg feldolgozása még ennél is nehezebb számukra. A felsőbb nyelvtudási szintekhez kapcsolódó grammatikát is tanítani szükséges, mint például a felszólító és a feltételes módot, a kötőmódot, az alárendelő mondatszerkezeteket, a bonyolultabb kötőszókat stb.

### 3. A *Terápia* sorozat kivetítése a mindennapi életre

A sikerélmény érdekében olyan élőbeszédre épülő tananyagot kerestem a nyelvfejlesztéshez, amely segíti a szakmájukban a magyar nyelvhasználatot. Ehhez az HBO magyar gyártású *Terápia* sorozatát (W1) tartottam a legalkalmasabbnak. Hihetetlen motivációt jelentett számukra, érdekli őket a pszichoterápia, ehhez hasonló terápiás beszélgetést még nem láttak.

Évszázadokkal korábban sámánok, szerzetesek, papok és egyéb segítők már változatos módon alkalmazták a szavak erejét a különböző korokban. A pszichoterápia is kommunikáció segítségével gyógyít. Sigmund Freud osztrák neurológus volt az, aki állította, hogy az akár testi tüneteket is okozó lelki problémákon beszélgetéssel javítani lehet. Ő volt az, aki először tekintett orvosi szemmel a lelkigondozásra, kidolgozta a módszer elméletét és gyakorlatát. Manapság több mint kétszáz pszichoterápiás módszer létezik, közöttük igen sok az átfedés. Jelenleg tizenöt akkreditált módszerről gondolják, hogy nem kuruzslás, hanem valódi, hiteles, hatékony módszer.

Mai világunkban is sok a sérült, narcisztikus, kapuzárás pánikban szenvedő, ellenállhatatlan csábító vagy verbálisan agresszív férfi és nő, szülői támasz nélküli kamasz, a végeláthatatlan párkapcsolati zűr, szeretetlenség, „karrier vagy gyerek” dilemma, az eszeveszett önmegvalósítási hajsza, az önzés, a hűtlenség.

A *Terápia* egy 2005-ös izraeli, majd amerikai sorozat adaptálása. A magyar változat alap gondolata az volt, hogy az eredeti anyagot magyar környezetre, kulturális viszonyokra helyezik át. Míg az amerikai változatban meglehetősen nyugati világrépre

formált világot jelenítenek meg, a kelet-európaiak egy ettől eltérő, sajátos világképet tükröznek. A gyakorlatban először a dialógusokat vizsgálták meg, hogy miképp lehet magyarra ültetni őket. Volt, hogy csak a szófordulatokat kellett magyarítani, máskor az alapkönfliktus és főbb cselekményszál mellett minden újjászületett. Az egyik történetrészben például gyógyszergyáros vállalkozó lett az eredetileg bombázópilóta, mert Magyarországon az utóbbi nem annyira jellemző foglalkozás. A második évadban a politikai figuráját is hazai viszonyokhoz adaptálták. Az alkotók az értelmiségi célközönséget próbálták megszólítani. Mindhárom évad sikeres lett, mivel életszerű mondatokból álló dialógusokból áll, valahogy mindenki magára vagy környezetére ismerhet ezekben a történetekben. Emellett kiváló szereposztásban látható mindhárom évad. Ezzel elismert magyar színészeket is megismertethettem a hallgatókkal.

A szereplők között van egy 12 éves kislány, nála fontos, hogyan teremt vele kapcsolatot a terapeuta. Erre jó technikák vannak, például az igen beállítódás kialakítása: sok egymás követő kérdést teszünk fel, amikre nagy valószínűséggel igen választ kapunk, majd a kérdéssor végére odaépítjük azt a kérdést, amivel szeretnénk az együttműködését megnyerni, és nagy valószínűséggel erre is igent fog mondani. Ez a technika például konkrétan szerepel a sorozatban, így szakmailag is hiteles lett. Ezáltal olyan szakmai dolgokat sikerült beemelni, elemezni a dialógusokban, mint amilyen a kapcsolatfelvétel a klienssel. A sorozat terapeuta nem klasszikus módszerekkel dolgozó pszichológus. Az ülések során szokatlanul közel engedti magához a pácienseit, és olykor meg is szegi a szakmai és etikai szabályokat, ami a magánéletére is kihatással van. A pácienseket megismerve tudjuk a beszélgetéstémákat megfelelően felépíteni.

A sorozat nem a pörgős eseményeket jeleníti meg, sokkal inkább a párbeszédiken keresztül mesél. A sorozat különlegessége, hogy a történet jellegéből adódóan a jelenetek többsége egy szobában, egy kanapén és egy fotelben ülve játszódik. Így a színészek arcjátéka, az apró rezzenések, az egymásra figyelés koncentrációja közvetíti és kelti életre az emberi drámákat. Csak az arccal, mimikával lehet a szereplőknek játszani, ráadásul a pszichológus az első részekben csak passzív résztvevője az eseményeknek, a néző pedig nem tud mást nézni, csak az arcát, nincs semmi a képen, ahova elkalandozhat a tekintetünk. A sorozat azonban jóval többet mutat „egyszerű” lelki történéseknél, a terápia során hétről hétre újabb és újabb titkok kerülnek felszínre a terapeuta és a páciensek múltjából egyaránt. A társadalmi kérdések helyett mindennapi problémákkal, elfojtott vágyakkal, elhallgatott félelmekkel és gyáva szerelmekkel találkozunk. Mindez zömmel külső felvételek nélkül egy kanapén történik, mégsem unalmasak a beállítások, vagy vonatottak a párbeszéddek.

A pszichoanalitikusok, a szakma megosztottan nyilatkozott az elkészített részekről. Voltak, akik szerint egyes jelenetek teljesen elrugaszkodtak a valóságtól. Voltak sokan, akik nagyra értékelték a jól átgondolt dinamikai megoldásokat. Ennek oka az, hogy a dinamikus terápia és a modern terápiák állnak szemben egymással. A dinamikus, freudánus terápia egyik alapfeltevése, hogy a múlt és a tudattalan feltárása gyógyuláshoz

vezet, valamint a páciens problémáit, tüneteit az elfojtott tartalmak okozzák, ezért kell azokat feltárni. Ennek szemléletében a terapeuta megkérdőjelezhetetlen tekintély, ő mindent jobban lát, ő hitelesebben képviseli a páciens érdekeit. A modern terápiák ezzel szemben abból indulnak ki, hogy a páciensnek itt és most van baja, az okok tehát nem a múltban keresendők. A páciens baja az, hogy hiányzó képességei, megoldási technikái, gondolati manőverei, vagy téves értelmezései, megoldási sémái miatt nem képes megbirkózni élete feladataival. Ezért sikertelen a párkapcsolataiban, a munkájában, ezért csökkent az önértékelése stb. Sokszor a problémák akkor jelentkeznek, amikor változik az ember élete. Addig jól elboldogult eszköztárával, de az új helyzetre nincs megfelelő válasza. A terapeuta dolga, hogy felismerje ezeket a hiányosságokat vagy téves valóságértelmezéseket, és segítsen korrigálni azokat. A terapeuta nem tévedhetetlen, a terapeuta partner, a pácienssel együtt tanácskozva keresik a megoldást. A terápia tanulási folyamat, a hiányzó tudás, szemléletmód, készségek bepótlása (Szendi é. n.).

#### 4. A sorozat felhasználása a nyelvi készségfejlesztésben

A történet egy pszichológus körül bonyolódik: egyrészt a családjával való viszonya és konfliktusa bomlik ki a részek során, másrészt látjuk a férfit – mint szakembert –, akihez különböző páciensek érkeznek terápiára; ki önszántából, kit köteleznek erre. A páciensek életéből nemcsak modellezhetők hétköznapi problémáink, de kétségtelenül alkalmasak arra is, hogy valamiféle önértékelést végezzünk.

A következő szempontok mind alkalmasak arra, hogy a vizsgált sorozatot felhasználjuk a nyelv és a kultúra közvetítésében:

- A párbeszédekben olyan mindennapi élethelyzetekkel találkozhatnak a hallgatók, amelyeket egyetlen nyelvkönyv sem tud hűen visszatükrözni, még a filmek forgatókönyve is sokkal laposabb párbeszédet tartalmaz. A gyakorlatban az is kiderült, hogy magyarul nem is néznek filmeket.
- Szókincsfejlesztés.
- Történelmi háttérismeretek megismerése: kulákok, recski munkatábor (Máté történetében).
- Nyelvváltozatok megfigyelése, pl. a kamaszlány szlenges nyelvváltozata, vagy a gyakori verbális agressziója; börtönszleng és a székely nyelvhasználat megfigyelése. Az anyaországon kívüli hallgatók a Muravidéken kevésbé ismerik a fiatalok közötti szlenges nyelvváltozatot, ennek értelmezése sokszor problémát okoz, félreértéshez vezethet.
- Nonverbális jelzések elemése, pl. a nyelvhasználat magas szintjét feltételezi, ha már a gesztusokból rájövünk, hogy Laura még az érzelmei bevallása előtt kacérkodik a terapeutával, helyenként kihívóan viselkedik. Az állandóan vitatkozó-veszekedő házaspár is kiváló tükröt tart az ellaposodott kapcsolatban élőknek, a beszédükben alkalmazott szupraszegmentális elemek (gúny, ironia) teljesen hiányoznak a nyelvkönyvi dialógusokból.

- Az epizódok párbeszédeiből egy-egy szereplő jellemrajzát lehet elkészíttetni a hallgatókkal.
- Dialógusok értelmezése, elemzése. A sorozat sok tekintetben profi terapeutája sokat értelmez és keveset empatizál. A terápia sikerét nagyban meghatározzák az úgynevezett empatikus visszajelzések. Míg az empátia a laikus nyelvben nagyjából együttérzést jelent, a szaknyelvben egy tanulható technikát értenek alatta, mégpedig azt, amikor a terapeuta megérti, hogy a páciens épp most mit érez, és ezt szavakkal megfogalmazva vissza is jelzi neki. Az empatikus beavatkozás célja szavakba önteni a páciens érzelmeit, így a páciensek élményei elmélyülnek azáltal, hogy a visszatükrözött, szavakba öntött érzéseken képesek elgondolkodni. Az érzelmek verbális megfogalmazására lehet a hallgatókat ösztönözni egy-egy szereplő nézőpontjába bújva, ez még az anyanyelvűek számára sem egyszerű feladat. Az értelmezéskor – ami az empatikus visszajelzéstől különbözik – a terapeuta észrevesz valami összefüggést, amit a páciens nem tud magáról, és ezt közli vele. Ezeket a dialógusokat is például kiválóan be lehet mutatni.

Az (1) párbeszédrészletben az empatikus visszajelzésekre, a (2)-ben pedig értelmezésekre láthatunk példát.

(1)

a. Páciens: *Maga meg mit dumál nekem, köcsög!*

Terapeuta: *Úgy érzem, most hirtelen nagyon dühös lett rám.*

b. Páciens: *Azt hiszem, anyám sose szeretett igazán.*

Terapeuta: *Nagyon nehéz lehetett ezt megélni Önnek.*

c. Páciens: *Úgy össze vagyok zavarodva.*

Terapeuta: *Sokféle érzés kavarog magában, és nehéz őket megfogalmazni.*

(2)

a. Páciens: *Maga meg mit dumál nekem, köcsög!*

Terapeuta: *Maga most amiatt haragszik, mert az apjára emlékeztetem.*

b. Páciens: *Azt hiszem, anyám sose szeretett igazán.*

Terapeuta: *De, az anyja szerette magát, csak rosszul fejezte ki. És most maga az anyjával kapcsolatos érzéseit vetíti a feleségére is, és ez problémát okoz a házasságukban.*

c. Páciens: *Úgy össze vagyok zavarodva.*

Terapeuta: *Ez azért van, mert a főnöke bizonytalanságban tartja, ugyanúgy, ahogy a válásuk idején a szülei.*

## 5. Beszélgetéstémák a sorozat kapcsán

### 5.1. Gyerekkori traumák

A gyermeknek nincs más tudása önmagáról, mint az, amit a felnőttek visszajeleznek neki: dicsérik, szidják, jutalmaznak, büntetnek. A szülő mindenható a létezés kezdetén. Amit a szeme tükröz a beszéd előtti korban, amit az ölelése kifejez, a szeretet vagy a harag, az indulatok kifejezéseként csapódik le a gyermekben, akképp, hogy ő jó vagy rossz, azaz elfogadható-e a szüleinek, szerethető-e vagy sem. Hosszú folyamat vezet a tudattalan (beszéd előtti), az érzelmi (más néven implicit) memóriában tárolt, név nélküli, de erősen hatékony tapasztalati bevésődésektől a beszéd útján kapott pozitív, elfogadó vagy negatív, elutasító visszajelentésekig. Ezeknek tömegéből alakul ki az önértékelés. Az elhanyagolás, a szeretethiány, a magára hagyottság, a „nem vagyok képes” beszorultsági helyzeteibe beragadás a lélek megsebződését hozza létre.

Tízéves korig nincs más, mint az, amit visszacsatol a fontos személy, felnőtt. Olyanok vagyunk, amilyenek szüleinél mondanak bennünket. Hat- és tízéves kor között sérülnek a gyerekek a leggyakrabban az önbecsülésben. Ez a fejlődésben szenzitív periódus. Ha ügyetlenek, alkalmatlannak, tehetségtelenek, butának minősítik a gyereket, akkor megsebződik az önkép. Ha viszont biztatják, hisznek és bíznak bennük, akkor megerősödik az önbizalom, és minden nehézség leküzdésére alkalmas emberré válhatnak. Sajnos ezt kevesen veszik komolyan, még a pedagógusok körében is! Ezért nagyon fontos, hogy erről magyar nyelven is beszéljünk a hallgatókkal.

Tízéves kor után feltörik az önismereti zárlat, a gyerekek már nem azt hiszik magukról, amit ezerszer hallottak szüleiiktől, tanáraiktól. A kamaszodó fiatal a gyermekséget elhagyó úton igen gyakran (sokszor indulatosan) nemet mond arra, amit a szülei mondanak róla. Zsófi viselkedésében sok ilyenrel találkozunk. A kortársakhoz folyamodik, elsősorban barátokhoz, majd a szerelmi kapcsolatokban a szeretett lényhez, hogy megtudja, ki ő, milyen is és szerethető-e. Ennek a folyamatnak lehetünk tanúi Zsófi, Misi, Virág és Zsolt történetében is. De a gyerekkori és kamaszkori sérülések valamennyi történetben előkerülnek.

Az önértékelési zavar lehet már kamaszkorban is tipikus, később pedig a korai, gyermeki rögzültségek miatt általában úgy jelenik meg, mint a „szülői szajkózottság beégése”. A fiatal vagy felnőtt személy úgy érzi, és azt éli át magáról, amit a számára fontos személyek éveken át mondogattak. Nem becsülték őt, így ő sem tudja magát becsülni, értékelni. Nem szereték, így küzd a kisebbségi érzéssel, nem bíztak benne, így ő sem bízik magában. Ezt figyelhetjük meg Tamás (a párterápia férfi tagjának) kamaszkori történetében.

Családi erőszak, önvédelem vagy gyilkosság erkölcsi problémaköre már gyermekkortól kísért Zsolt történetében, előítéletektől nem szabadulhatunk, büntudat miatt olyan bűnt is képesek vagyunk magunkra vállalni, amit el sem követtünk.

## 5.2. Szülői elvárások

A sorozat több történetében szó kerül a szülői elvárásokról. Ezek tisztázása is fejleszti a nyelvi kompetenciát. Az elvárások pozitív és negatív területét is érintenünk kell a beszélgetések során. A szülő-gyermek kapcsolat a legszorosabb érzelmi kapcsolat. Ennek a kapcsolatnak a mintájára hozzuk létre (tudattalanul) későbbi kapcsolatainkat. Ha azt tanuljuk meg szüleinktől, hogy bátran kezdeményezzünk, legyenek ötleteink, céljaink, küzdjünk a céljainkért, bízzunk azok sikerében, akkor úgy fogunk viselkedni, hogy a környezetünk is bízni fog a sikereinkben, és valóban sikereket fogunk elérni.

A szülői elvárások a magas teljesítményre, sikerre vonatkozóan komoly teljesítmény-kényszereket hozhatnak létre a gyermekben, azonban a szülői szeretetből és hitből származó elvárások szárnyakat is adhatnak. Azok a gyermekek, akikhez szüleik úgy viszonyulnak, hogy gyermeküktől optimális (nem kimagasló, nem a gyermek képességeit meghaladó teljesítményeket) jó eredményeket várnak el, bíznak a gyermek képességeiben, az eredményeket értékelik, kifejezik, hogy büszkék gyermekük eredményeire, magabiztos, önbizalommal teli, büszke, autonóm gyermekekké, majd felnőttekké válnak. Azonban azok a gyermekek, akiktől azt várjuk el, hogy soha nem lesznek képesek minket meghaladni, több iskolát végezni, nagyobb egzisztenciát építeni, sokszor valóban ezeket az elvárásokat fogják beteljesíteni. Ilyenkor a szülők nem egyszer a legnagyobb odaadással, szeretettel, aggódással terelgetik gyermeküket, folyton tanácsokat adnak nekik, megpróbálnak segíteni. Ezzel azt érik el, hogy a gyermek soha ne váljon igazán önállóvá, ne nőjön az önbizalma, ne tapasztalja meg, hogy mire képes, hiszen folyamatosan annyira mellettük állnak, ami már önállóságukat, saját céljaik megtalálását, saját autonómiájuk megszilárdítását gátolja.

Túlzott elvárásról akkor beszélünk, ha a gyermek életkorának vagy képességeinek nem megfelelő teljesítményt várnak el. Ha egy gyereket hosszasan túlterhelnek, a gyerek egy ideig igyekszik teljesíteni, hiszen próbál megfelelni. De ha sorozatosan figyelmen kívül hagyják kéréseit, vágyait és teljesítményének határait, annak beláthatatlan negatív következményei lesznek. Megkeseredik, hitét veszti azokban az emberekben, akikben eddig vakon bízott. Sokszor előfordul, hogy a szülő-gyermek viszony hosszú időre megromlik. A gyermek fejében kialakulhat az a hamis kép, hogy az élet egy harc. Harc a feladatokkal, harc a felnőttekkel, és szinte alig van öröm benne. Erről szól valójában Ferenc, a politikus esete is, mert nem is a politikusi konfliktusai okozák a pánikrohamait, hanem az, hogy nem tudja elengedni felnőtté vált gyermekeit, akik emiatt kénytelenek külföldre menekülni. A túlzott terhek mellett felnövő gyerek felnőttként nem lesz kellemes társ, nem lesz kedves kolléga, és kevéssé fogják a legjobb barátoknak nevezni.

Azok a gyermekek, akik helyett nem szeretnének minden feladatot megoldani a szülők, hanem tudatosítják a gyermekben, hogy bíznak a tudásában, képességeiben, nem adnak tanácsot arra vonatkozóan, hogy miként kell megoldani egy feladatot, azok a gyermekek önbizalommal teli, határozott felnőttekké válnak. Ők azt tanulják meg, hogy nyugodtan



merjenek célokat kitűzni, próbálkozni, megvannak az adottságaik ahhoz, hogy sikereket érjenek el, és ezt hajlamosak is beteljesíteni.

### 5.3. Öngyilkossági hajlam a tinédzserek körében

A tinédzszerkorú fiatal lelki feladata, hogy kialakítsa saját önazonosságát, identitását. Már nem gyerek és még nem felnőtt, nagy az életbizonytalansága, és gyakorta homályos a jövőképe. Ha a fontos szeretetkapcsolatokban vagy a számára jelentős barátságokban sebeket kap, feleslegesnek kezdi érezni magát, akit nem lehet szeretni, aki a magánytól nem fog tudni szabadulni, és nem érdemes tovább élnie, nincs kiért és/vagy miért. Ilyen és ehhez hasonló okok viszik be az önpusztítási kísérletbe.

A bizalmi kapcsolat hiánya és a magány, a magára maradottság gyilkos erő. Ezért is keresi buzgón a kortárskapcsolatokat. Ha nem talál kötelékre, veszélyeztetett! Egyetlen öngyilkosnak sem a halál a célja, hanem az, hogy másként éljen. Szeretné ezt valakinek megüzenni, valakivel tudatni. A végzetes tett előtt valamilyen jelzést mindig lead valakinek a személyes környezetéből, segélykiáltását azonban gyakorta nem hallja meg, szándékát nem veszi észre a közönyös környezet. Kezelése szeretetadó, megértő, odafigyelő, segítő emberi (családi, baráti) kapcsolatokkal lehetséges, megelőzősképpen. A pszichoterápia az esemény előtt volna igazán fontos. Utána pedig elengedhetetlen, mert sokszor áll fenn az ismétlés veszélye. A halálvágy és az önpusztító erők megértése fontos, mert a másikért halunk meg, a másikkal, és nem magunk akarjuk a halált.

### 5.4. Hatékony párkapcsolati kommunikáció, játszmák a párkapcsolatokban, párkapcsolati elnyomás hatása betegségtünetekben

A kommunikáció információcsere az emberi jelrendszerben. Amikor beszélünk egymással, interakcióról beszélünk, ez már több mint információ, mert jelentéscsere két ember között. Mindig van kommunikáció, mert ha nem szólok, de veled vagyok, az neked is üzenet, nekem is. A párkapcsolatok sokfélék. A szeretetkapcsolatok (barátság, szerelem, együttélés) érzelmileg-izgulatilag felfokozottak. Jobban tudjuk szeretni is, sebezni is egymást. A testbeszéd sokkal jelentősebb, mint máskor. A szavak a jelentés 7%-át, a hangcsatorna 38%-át, a nem verbális kifejezési formák (mimika, gesztus) a jelentés 55%-át határozzák meg (Oláh 2006: 284). Ezért nagyon fontos, hogy tudjuk, megtanuljuk, hogyan lehet együttműködően kommunikálni. A szabályai egyszerűek: ne a konkrét jelentésre, hanem a mögötte rejlő érzelmekre próbáljunk reagálni. Mit érez a másik, amikor például támad, és mi az ő szükséglete, amiben frusztráltak, amiért dühös. Fejezzük ki érzelmeinket őszintén, tiszta üzeneteket küldjünk. Ha nehéz mondanivalónk van, először biztosítsuk a partnert szeretetünkről, a tisztelet és megbecsülés kifejezésével, azután álljunk elő a problémával.

Chapman az öt szeretetnyelv leírásával megerősíti, hogy az őszinteség, a szeretet figyelmességként való kifejezése, a figyelmesség (pl. apró jelekkel, meglepetésekkel), cselekvésben igazolása, a másikért és másikkal tett szívességek, a minőségi idő (csak



vele és együtt) valamint az elismerő szavak mindig pozitív hatást tesznek a kapcsolatra és megerősítik a köteléket (Chapman 2015).

A játszma nyelvi szempontból kettős jelentésű üzenetek küldésén alapuló interakciók sora, rituálisan zajló intimitáspótlék, helyettesíti a valódi és őszinte szeretetkapcsolatot, kerülőutakon közöl érzelmeket, indulatokat. Játszma esténként a fejfájásrohammal elhárított szex, a kezdeményezés, de a lefekvés előtti veszekedés provokálása is. A példákat szaporíthatnánk. A játszmában nincs nyertes. Az ilyen kerülőutas szükséglet és érzelki-fejezés megbosszulja magát. Sose tudhatjuk meg, hogy enélkül is szeretnek-e bennünket. Márpedig döntő szükségletünk, hogy tudjuk, biztosak legyünk abban: valaki számára fontosak (a legfontosabbak) vagyunk, szerethetők vagyunk önmagunkért. Tamás éppen ezt fogalmazza meg Petrával szemben: elege lett a játszmázásokból, elismeri, hogy Petra győzött, őszinte szerelemre vágyik, ezért új kapcsolatba kezd.

Hogyan keményedik meg egy erőszakos közegben felnövő fiatal Zsolt történetében, aki az intézeti világban kénytelen megtanulni, hogyan mutassa minden helyzetben erősnek magát, mennyire tudatosan használja a metakommunikációját.

### **5.5. Párok közötti iskolázottságbeli, műveltségbeli különbség**

A történetek során két pár életébe is bepillanthatunk. Az egyik Petra és Tamás esete, amelyben a nő magasabb végzettségű, sikeres, ezt nehezen tolerálja Tamás, állandó kisebbségi komplexusokkal küzd kapcsolatukban. A másik pár Máté és a felesége, aki nem jelenik meg a sorozatban, csak Máté elmeséléséből ismerjük meg. Bár közöttük nincs iskolázottságbeli különbség, mégis Mátét felettebb zavarja, hogy a felesége rendkívül okos, talán még nála is okosabb, s pont ugyanúgy tudja Mátét lekezelni, ahogy kiskorától kezdve az apja is teszi.

A nők a legtöbb esetben éppen úgy képesek örülni a férfi sikereinek, ahogyan a sajátjuknak is. Mindkettőt közös sikernek tekintik, és büszkének tudnak lenni rá. Fordított esetben azonban sokszor a férfi nem nézi jó szemmel a sikeres nőt, esetleg megpróbálja túlszárnyalni, és csak a sajátja után méltatja az eredményeit.

A 21. század lehetőségei szétzilálják a megszokott családmodelleket. Felvetődik a kérdés, hogy a karrierre vágyó nők valóban karrierre vágnak, vagy csak a megfelelési vagy önmegvalósítási kényszer hajtja őket. Azok a nők, akik mindenhol meg akarnak felelni, otthon, a munkában, s mindent maguk akarnak csinálni, azok saját csapdájuk készítői, s egyszerűbb a helyzetükért az egész társadalmat okolni önmaguk helyett. Ez esetben a karrierista nő eredendő bűne csupán az, hogy mindent akar, karriert, családot, s ezeket egyszerre jól csinálni nehéz.

### **5.6. Életközépi krízis**

Az élet „delén” a felnőtt visszatekintve az életútra gyakorta megállapítja, hogy sok minden hiányzik, kimaradt az életéből. Lemaradt olyan örömökről, melyekre ifjú korában sóvárogva vágyott. Az élet újrakezdésének reménye tölti el, kivirulnak az érzelmei,

újra húszévesnek érzi magát, és belebódul a felé irányuló érzelmekbe, elcsábul. Néha elmenekül otthonról, átgondolatlanul maga mögött hagy mindent, kész arra, hogy felégesse a múltját, ámokfutóvá válik, életének felelős vitelére nem képes, nem hallgat a barátaira és környezetére, és gyakorta öngyilkosságig jutó mélypontokba zuhan. A történetekben nemcsak András, hanem Máté és Petra cselekedeteiben is fellelhetjük ezeket a jelenségeket.

Sajnos, a baráti és környezeti segítség nem szokott hatékony lenni, szilárd és konzekvens terápiás segítségre van szükség, hogy az egzisztenciális krízist, élete értelmének és céljának megkérdőjeleződését sikerüljön feldolgozni, mert ennek része a kapuzárási pánik. A kapuzárási pánik figyelhető meg Orsolya esetében is, aki kétségbeesetten keres egy férfit, akitől gyereke lehetne.

### 5.7. Szakmai kiégés

Kiégés mindenkit fenyeget, aki munkáját és magánéletét huzamosan nem tudja összehangolni. A megterhelések, stresszek nyomán fizikai, érzelmi, mentális kimerülés lép fel, ami reménytelenséggel, a célok, törekvések elvesztésével jár. Csökken az önértékelés, a munka eredményessége, nő a mások iránti negatív beállítódás.

A kiégés főleg azokat érinti, akik munkájuk révén közvetlenül kapcsolódnak más emberekhez. Az orvostól a pedagógusig, a vezető beosztásútól az ügyintézőig, a jogásztól a rendőrig széles skálán mozognak azok a szakmák, ahol minden nap emberekkel kell dolgozni, bánni, s amelyek művelőinél fennáll a kiégés veszélye. Tehát a motivált személyiség is telítődik azokkal a problémákkal, amelyek folyamatosan rázúdulnak.

A kiégés vagy angol nevén burnout nemcsak az előbbi munkaterületeken, hanem gyakorlatilag minden foglalkozásnál megfigyelhető, s a közvélekedéssel ellentétben, nemcsak a felső vezetésben, hanem alacsonyabb szinteken ugyanúgy előfordul/terjed. Szakemberek szerint az alacsonyabb pozíciójú munkatársak kiégése mentálhigiénés szempontból mindenképpen veszélyesebb, hiszen az alacsony képzettséggel járó mobilitáshiány miatt az emberek ekkor nehezen változtatnak munkahelyet.

### 5.8. Örökbefogadási kérdések, etikai határok, vétségek

Orsolya történetében ezek a kérdések is a beszélgetés témái lehetnek. Milyen folyamata van az örökbefogadásnak, szabad-e évtizedekkel később zaklatni az örökbe adott gyereket és a családot, van-e joga a biológiai szülőnek arra, hogy feldúlja egy család életét.

Megbeszélhetjük, hogy Magyarországon milyen lehetőségek vannak az örökbefogadásra, ezt összehasonlíthatjuk a szlovén lehetőségekkel. Nálunk többféle örökbefogadási eljárás lehetséges. A nyílt örökbefogadás kétféle, az egyik, amikor a szülő az egyik rokona javára mond le a gyermekéről (régebben a nagycsaládoknál ez természetes folyamat volt), a másik pedig, amikor az örökbefogadó egy közvetítő civil szervezet révén ismerkedik meg azzal a kismamával, aki kifejezetten az ő javára fog lemondani az újszülöttjéről. Ezek a civil szervezetek segítenek, hogy a bajba került nők ne vetessék el a nem kívánt terhességüket,

ne öljék meg az újszülöttet, ne adják intézetbe a gyermeket, hanem bízzák olyan szerető családra, ahol szívesen felnevelnék. A nyílt örökbefogadás nagy előnye, hogy a kisbabában élete első perceitől az örökbe fogadó iránt alakul ki kötődés. A kismama találkozhat velük, és ha szimpatikusak egymásnak, akkor létrejöhet az örökbefogadás, ha nem, akkor másik családot keresnek. A kölcsönös szimpátia azért fontos, mert azt a csecsemőt fogják feltétel nélkül szeretni az örökbe fogadók, akinek az életet adó anyját is el tudják fogadni.

A titkos örökbefogadásnál az örökbe adó és az örökbe fogadó soha nem találkozik, ezeket az örökbeadásokat a Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálatok közvetítik. Egy gyermek akkor fogadható örökbe, ha a szülei lemondanak róla vagy meghalnak, vagy ha a bíróság megvonja tőlük a szülői jogot, mert súlyos cselekményt követtek el a gyerek sérelmére, illetve ha a szülő önhibájából egy évig nem tart rendszeresen kapcsolatot a gyermekével, és nem hajlandó változtatni a körülményein annak érdekében, hogy a gyerek visszakerülhessen a családba. Azok a gyerekek, akik jogilag örökbe fogadhatóvá válnak, már jó néhány traumán átesetek életükben, ezért számukra a lehető legideálisabb családot kell megtalálni.

## 6. Összegzés

A széria magyar verziójának számos pillanata meghatározó, és ami talán a legfontosabb: élő-lélegző, komplex karakterekkel ajándékoz meg minket, akiktől megtanulhatunk szembenézni saját kisszerű életünk tévedéseivel, és akiket még nagyon sokáig nem fogunk elfelejteni. A hallgatók hihetetlen motivációval jártak órára, hogy a sorozat egy-egy szereplőjének történetét megismerhessék, szívesen készítették el az összefoglalóikat, a következő alkalommal szóban beszámoltak az előző részek tartalmáról. Ez segítette a szóbeli beszédképesség-fejlesztést. Ezeket az összefoglalókat össze tudtuk vetni a sorozat részeinek felvezetőjével is. A terapeuta főként a gyerekekkel és fiatalokkal került azonos hullámhosszra. Főként ezért is alkalmas pedagógushallgatók nyelvfejlesztésére használni. Zsófi, Misi, Virág és Zsolt terápiás ülésén jobb terapeuta, mint a többi részben: kevesebbet értelmez feleslegesen, nem hagyja magát provokálni, nagyon sok empatikus visszajelzést ad – az empatikus visszajelzések száma pedig a pszichoterápiák hatásosságának egyik kulcstényezője a kutatások szerint is. Próbálja megérteni, kibogozni, min lehetnek keresztül a fiatal páciensei, és ezekben jól tetten érhető az a jelenség, amit interszubsztivitásnak nevezünk. Ez a jelenség két személy összehangolódását, vagyis érzéseik, figyelmük, szándékaik közös megosztását jelenti: András és Virág beszélgetésében tetten érhetőek olyan részek, amikor csendben ülnek, így vagy úgy néznek egymásra, és közben lehet tudni, hogy az egyik pontosan érti, mit gondolhat, mit érezhet most a másik.

A páciensek történetszájai egymástól jórészt függetlenek, ezért lehetséges ezeket a részeket összefűzve megnézni, elemezni. Ezért is tartom nagyon fontosnak, hogy a pszichológus-, pedagógus- és szociológushallgatók képesek legyenek magyarul is jól, pontosan fogalmazni. Sokszor a magyar anyanyelvűeknek is gondot jelent az érzéseiket

szavakba önteni, ez a kétnyelvű hallgatóknak még nehezebb. A beszélgetéstémák részletes megtárgyalása nemcsak az általános nyelvi kompetenciájukat, hanem a hallgatók szaknyelvi (pszichológiai, pedagógiai) nyelvi kompetenciáját is fejleszti.

## Források

<http://www.hbo.hu/series/terapia> (2020. 04. 23.)

## Irodalom

- Bartha Csilla 2006. Kétnyelvűség a Muravidéken. A magyar nyelv megőrzésének lehetőségei és korlátai egy szociolingvisztikai vizsgálat tükrében. *Muratáj* 1–2: 79–113.
- Chapman, Gary 2015. *Az 5 szeretetnyelv: Egymásra hangolva*. Budapest: Harmat Kiadó.
- Kolláth Anna 2005. *Magyarul a Muravidéken*. Maribor: Zora.
- Oláh Attila 2006. *Pszichológiai alapismeretek*. Bölcsész Konzorcium. <http://mek.oszk.hu/05400/05478/05478.pdf> (2017. 10. 06.)
- Szendi Gábor é. n. *Egy terapeuta bukásának tanulságai*. <https://www.tenyek-tevhitek.hu/a-terapia-sorozat-terapeuta-szemmel.htm> (2020. 04. 23.)