

Dr. Buda László

**AZ ULTRARÖVID
TERÁPIA®**

**gondolkodásmódja és
eszköztára a coachingban**



KÉZIKÖNYV GYAKORLÓ COACHOK SZÁMÁRA

Tartalomjegyzék

1.	<i>Előszó.....</i>	5
2.	<i>Ultrarövid terápiás gondolkodásmód és eszköztár a coachingban.....</i>	7
3.	<i>Mi az Ultrarövid Terápia (és mi nem)?</i>	9
4.	<i>Az UT módszertan gyökerei</i>	10
4.1.	Pszichoanalízis	10
4.2.	Pszichodráma.....	11
4.3.	Gestalt terápia	11
4.4.	Szomato-pszichoterápia	11
4.5.	Humanisztikus pszichológia	11
4.6.	Transzperszonális pszichológia.....	11
4.7.	Családállítás.....	12
4.8.	Sématerápia.....	12
4.9.	Belső Család Rendszer (IFS).....	12
4.10.	Integrál pszichológia	12
5.	<i>Gyorsan, mélyen, hatékonyan</i>	14
5.1.	Gyorsaság	14
5.2.	Mélység	17
5.3.	Hatékonyaság	18
6.	<i>Illeszkedések</i>	20
6.1.	A kliens-coach illeszkedés.....	20
6.2.	A kliens-módszer illeszkedés.....	22
6.3.	A coach-módszer illeszkedés.....	24
7.	<i>Az UT eszközöket alkalmazó coach személye és hozzáállása</i>	26
7.1.	Az ideális UT coach.....	26
7.2.	Az UT coach mint kliens.....	27
7.3.	Feminin és maskulin attitűd	27
7.4.	Nyugati és keleti út	28
7.5.	Pszichológiai és spirituális jártasság	30
8.	<i>Az UT coach munkájának alapelemei.....</i>	31
8.1.	Kötődésmentes „interszjektív tér” megteremtése	31

8.2.	A projekció és az áttétel kezelése.....	32
8.3.	Hitek és hiedelmek kezelése	32
8.4.	A kliens-coach kapcsolat stabilitásának biztosítása.....	33
8.5.	A tálca módszer.....	34
9.	A „szaloncukor” modell áttekintése	36
10.	Az UT ülés előkészítése	37
10.1.	Általános előkészítés	37
10.2.	Személyre szabott előkészítés	39
10.3.	Lelki előkészületek.....	39
11.	Az UT ülés folyamata.....	41
11.1.	Első fázis: bizalom és biztonság	41
11.1.1.	Kedvesség és természetesség	41
11.1.2.	Nyitottság és elfogadás	41
11.1.3.	Ítélet- és címkézésmentesség.....	42
11.1.4.	Érdeklődés és figyelem.....	42
11.1.5.	Távolságtartás-mentes együttérzés	43
11.1.6.	Mély megértés.....	44
11.1.7.	Elvárásmentesség	45
11.1.8.	Magabiztosság és gyakorlottság.....	45
11.1.9.	Tapintat és diszkréció	45
11.1.10.	Korrekttség és nagyvonalúság.....	46
11.2.	Második fázis: történet és fókusz	46
11.2.1.	A „sztorimenedzsment” alapeszközei	46
11.2.2.	A modell vázolása, a fókusz körvonalazása és a 3. fázisba való átmenet előkészítése	51
11.3.	Harmadik fázis: találkozás és érzélemátélés	52
11.3.1.	A „vendég” meghívása	53
11.3.2.	Leggyakoribb „vendégeink”	54
11.3.3.	A kommunikáció megkezdése a meghívott partnerrel	55
11.4.	Negyedik fázis: döntés és elmozdulás.....	57
11.4.1.	A különböző énéllapotok, felnövési szintek tudatosítása	61
11.4.2.	A rendezetlen kapcsolatok, elakadt gyászfolyamatok továbblendítése.....	62
11.4.3.	A megbocsátás és az elengedés támogatása.....	63
11.4.4.	A bocsánatkérés és az önfeloldozás segítése	64
11.4.5.	A meghívott vendég válaszána megjelenítése.....	66
11.4.6.	Szervekkel, betegségekkel való párbeszéd.....	69
11.4.7.	A sorsösszefonódások oldása	69
11.4.8.	Ön-újradefiniálás	70
11.4.9.	Találkozás a belső gyermekkel	71
11.4.10.	Elköszönés a vendég(ek)től.....	73
11.4.11.	A fogadóóra lezárása.....	74



11.5.	Ötödik fázis: hála és köszönet	74
12.	<i>Az UT ülés utómunkálatai</i>	77
12.1.	Dokumentáció.....	77
12.2.	A kliens „UTógondozása”	77

1. ELŐSZÓ

Mai napig jól emlékszem arra a tekintetre, ahogy – huszonegynéhány évvel ezelőtt – a kliensem nézett rám, a „terápiája” negyedik ülésének a közepe táján. Addigra már elég jól körvonalaztuk a problémája lényegét és eredetét. Semmilyen kezelésre nem javuló női szervi gyulladásaival foglalkoztunk. Elmesélte a betegsége kálváriájának minden stációját, az orvostól orvosig járás egyre reménytelenebb állomásait. A második ülésen megpróbáltuk a testi tünetek esetleges lelki hátterét boncolgatni. Kielemeztük párkapcsolatának és nemi életének részleteit. Láttunk bizonyos összefüggéseket. Megértettük, hogy valószínűleg a tünet egy védekezés, mely alkalmas a partnere távol tartására, mégpedig egy olyan módon, hogy ne kelljen őszintén felvállalni: az aktus nem esik jól. Az már a homályba vész, hogy a tünet volt-e előbb, vagy a „nem-jól-esés”. A harmadik ülés során arra jutottunk, hogy talán erről kellene nyíltan kommunikálni. Megállapítottuk, hogy ez nem egyszerű, mert kliensem nem akarja megbántani a párját, szereti őt, fontos neki ez a kapcsolat, semmiképp sem szeretné elveszíteni a férfit. Azért jött terápiába, hogy megszabaduljon a tüneteitől, és újra teljes értékű nő lehessen ebben a kapcsolatban. A negyedik ülés alkalmával realizáltuk: patthelyzet alakult ki az életében – és persze a terápiás folyamatban is. Mert igazából most leginkább ezzel a férfivel kellene megbeszélnie a dolgokat (de ahhoz nincs bátorsága), esetleg a női szerveivel lenne érdemes kommunikálnia (de ahhoz nincs módszerünk), vagy azzal a belső kis gyermeki énjével lenne jó találkoznia, aki úgy fél az egyedül maradástól (de nem tudom, hogy segíthetnék ebben), és így tovább. Nagyjából ezen a ponton láttam a tekintetében: megérezte a bizonytalanságomat. Azt, hogy fogalmam sincs, merre menjünk tovább. Hogy elfogytak az eszközeim. A további beszélgetéstől már nem várhatunk érdemi haladást. Most kellene valamit lépni, csinálni, A-ból B-be mozdulni. De hogyan?

Akkor és ott megéreztem, hogy – bár akkor már pszichiáter szakorvos voltam, és ismertem számos pszichoterápiás irányzat elméletét – szükségem lesz egy megbízható, gyakorlatias eszköztárra, ha túl akarok lépni azon, hogy együttérzően meghallgatom a klienseimet, és próbálom őket bizonyos belátásokhoz juttatni. Onnantól kezdve tudatosan kerestem és igyekeztem elsajátítani minden olyan pszichológiai és terápiás módszert, amelyről megbizonyosodott számomra, hogy kézzelfoghatóan használ. Pszichodráma, Gestalt, transzperszonális irányzatok, családállítás, szomato-pszichoterápiák – ezek voltak a legfontosabb iskoláim.

Végül, 2009-ben körvonalazódnak kezdtek a saját módszertanom, a SzomatoDráma® alapjai. Ebben a megközelítésben végre sikerült az addigi tanulmányaimat és tapasztalataimat úgy ötvözni, hogy a megszülető új módszer kellően egyszerű, rugalmas, gyors, mély és hatékony legyen. Azóta sok ezer ember „tesztelte”. Az eredmény röviden összefoglalva: működik. (A módszerről részletesen olvashatsz a „Mit üzen a tested?” című könyvemben.)

Ami a SzomatoDráma egyik előnye – vagyis, hogy 3-5 személy érzelmi és intuitív kapacitását vehetjük igénybe egy-egy tünet, panasz, betegség mélyebb megértéséhez és feldolgozásához – az az egyik hátránya is, hiszen nem mindig áll rendelkezésre ennyi ember. Így aztán elkezdtem keresni az egyéni konzultációs keretek között történő felhasználás lehetőségeit. Az évek során kiderült, hogy a módszertan rugalmas átalakításával, a bejáratott eszközök módosításával és új technikák kifejlesztésével a SzomatoDráma remekül használható kétszemélyes helyzetekben is.

Nagyjából 2016-ra aztán eljutottunk a SzomatoDráma eszköztárának egyéni konzultációs felhasználásától egy önálló módszer, az Ultrarövid Terápia® (a továbbiakban: UT) körvonalazódásáig, majd kikristályosodásáig. 2017-ben tartottam az első szakmai bemutató tanfolyamot ezen a néven, és azóta több száz segítő hivatást végző szakember ismerte meg és tesztelte a gyakorlatban. Az eredmények



lelkesítőek, legtöbbször azt jelezték vissza, hogy a módszer alkalmazása bámulatos mértékben gyorsítja, mélyíti és teszi hatékonyabbá a konzultációs folyamatokat. De ami még lényegesebb: a kliensektől érkező hálás visszajelzések tömege, melyek arról szólnak, hogy egyetlen alkalom többet segített nekik, mint más, akár hónapokig-évekig tartó kezelések, terápiák, önálló próbálkozások.

Egy ponton nyilvánvalóvá vált számomra, hogy elérkezett az idő a módszertant egy alapos, gyakorlatias tanfolyam keretében minél több elhivatott szakember számára átadni. 2019-ben indult útjára az az „Ultrarövid terápiás konzulens” képzés, amelyhez eredetileg ez a kézikönyv is készült.

Bízom benne, hogy aki ezt a könyvet elolvassa és a benne foglaltakat elkezdi a konzulensi, tanácsadói, coaching, terápiás stb. gyakorlatába integrálni, meg fogja megtapasztalni munkája tempójának, intenzitásának és hatékonyságának – akár ugrásszerű – emelkedését. Ahogy ezt én magam is tapasztaltam az évek során.

Mosolyogva gondolok vissza egykori kliensem tekintetére és arra, hogy mennyivel könnyebb lett volna, ha akkor és ott rendelkezésemre áll az az a gondolkodásmód és eszköztár, amit most bemutatni készülök e könyv további részében. Ha emberekkel foglalkozol segítő szándékkal, egész biztosan téged is inspirálni fog, hogyan tudnál gyorsabban, mélyebben, hatékonyabban dolgozni. Bízom benne, hogy a módszer alapos átvilágítása akkor is hasznos és izgalmas olvasmány lehet számodra, ha egyébként nem ilyen jellegű a munkád és nem is tervezel ebbe az irányba indulni a jövőben. Ötleteket és gyakorlatokat meríthetsz ebből a rendszerből, ha azzal a szemmel olvasod, hogy mit tudnál belőle saját személyes fejlődésed vagy szeretteid segítése érdekében felhasználni.

2. ULTRARÖVID TERÁPIÁS GONDOLKODÁSMÓD ÉS ESZKÖZTÁR A COACHINGBAN

Bár az **Ultrarövid Terápia** (a továbbiakban: UT) eredendően egy alkalomból álló konzultációs módszer, számos gyakorló coach tapasztalata megerősíti, hogy gondolkodásmódja és eszköztára a coachok számára is hatékonyan alkalmazható. Az **Ultrarövid terápiás konzultáció** gyors, mély, hatékony, humánus és biztonságos önismeretre fókuszáló közös munka a kliens és az UT konzulens között, ahol mindkét fél egy alkalomra szerződik. A coaching munkában a coach ötvözheti az UT eszközöket más coaching technikákkal, illetve bármely coaching megközelítéssel dolgozik is, a több alkalmas coaching folyamatba beépíthet egy teljes UT konzultációt, amennyiben azt adekvátnak ítéli, és az ügyfél teljeskörű szóbeli és írásbeli tájékoztatás után beleegyezik abba. Tehát az UT eszközök használhatóak a coaching üléseken különállón, vagy egy teljes UT ülés beágyazható a coaching folyamatba az ügyfél tájékoztatása és beleegyezése után.

A coachingban a jelenben dolgozunk, és a jövőre fókuszálunk. Amikor a jelenben olyan érzelmi-kapcsolati mintázatba ütközünk, ami akadályozhatja a kívánt jövő elérését és ügyfelünk múltbeli történeteire vezet, akkor segítségül hívhatjuk az UT eszköztárát, amellyel akadálymentesíthetjük a mentális jóllét és a kívánt eredmények megvalósítása felé vezető utat.

Az UT gondolkodásmód és eszköztár elsajátítása segíthet a coachoknak felismerni azokat a múltban gyökerező mintákat és elakadásokat, amelyeket a coaching kompetencia határokra belül biztonságosan fel lehet dolgozni, és amelyek nem feltétlenül igénylik, hogy az ügyfél pszichológus vagy pszichoterapeuta szakmai gondozását vegye igénybe. Az **Ultrarövid Terápia**® (UT) egy egyszerű, könnyen használható és bizonyított (több ezer magyarországi kliens által kipróbált) szemléletmód és eszköztár. A coachok számára egy gyorsan mélyítő, hatékony, biztonságos és humánus módszertant kínál, amely egyúttal számos, az International Coaching Federation (ICF) által meghatározott kulcs kompetenciát is erősít.

Az UT megközelítése a mai kor emberének szól, akinek az idő rendkívül fontos tényező. Azokat az ügyfeleket tudjuk ezzel a módszerrel leginkább támogatni, akik törekednek arra, hogy jobban megértsék önmagukat, felismerjék a mentális jóllét útjában álló fő akadályokat, hajlandóak és képesek elengedni mindazt, amire már nincs szükségük és készek új útra lépni.

Az UT eszközök hatékonyságának kulcsa, hogy a konzulens vagy coach a legfontosabb aktuális témára fókuszálva, aktív, dramatikus technikákat alkalmazva jelentős felismerésekhez, lényeges döntésekhez és belső változásokhoz segítse az ügyfelet. Összefoglalva elmondható, hogy az UT teljes módszertana erősen támaszkodik az ügyfél önmagáról való gondoskodására, felelősségére és autonómiájára.

Ahhoz, hogy hasznára legyünk valakinek egy UT ülés keretei között, szükségünk lesz néhány alapvető dologra. Többek között józan észre, nyitott szívre, tiszta szándéokra, valamint egy jól használható és alaposan begyakorolt módszerre.

A szerteágazó módszertanok tekintetében számos lehetőség áll rendelkezésre, de fontos bölcsen megválasztani, hova fekteted az idődet és az energiádat. Tapasztalataim szerint érdemes olyan módszereket választani,

- amellyel összhangban tudsz lenni intellektuálisan, érzelmileg, spirituálisan és morálisan,
- amelynek működéséről és hatékonyságáról már elég tapasztalat gyűlt össze,
- amelyet élvezettel tanulsz, gyakorolsz és alkalmazol,
- amelyet rugalmasan hozzá tudsz illeszteni saját stílusodhoz és szakmai felfogásodhoz,



- amelyet idővel folyamatosan tovább tudsz fejleszteni a tapasztalataid gyarapodásával.

Az Ultrarövid Terápia eszköztárát akkor érdemes választanod, ha

- szenvedélyesen érdekelnek az emberek, nyitott vagy az őszinte, mély, érzelmekben gazdag találkozásokra,
- készen állsz lemondani a „segítő”, „tanácsadó” szerepekről, és hajlandó vagy egyenrangú kísérőként támogatni a hozzád fordulókat saját útjukon,
- az UT módszer tanulását össze tudod kötni saját önismereti fejlődéseddel, nyitott vagy kliensként is „gyakorolni”, fejlődni,
- a gyorsaság, a mélység, a hatékonyság és a humánus lényeges szempontok számodra a coaching munkádban,
- számít, hogy a módszer, amit tanulsz, pszichológiailag megalapozott és világnézetiileg nyitott legyen,
- szívesen integrálsz magadban a lélektani és a spirituális megközelítéseket.

3. MI AZ ULTRARÖVID TERÁPIA (ÉS MI NEM)?

Az **Ultrarövid Terápia** (a továbbiakban röviden: **UT**) egy gyors, mély és hatékony egyéni konzultációs módszer. Alapvető formai kerete az egyalkalmas **Ultrarövid terápiás konzultáció**, mely egy önismereti fókuszú, közös, intenzív munka egy kliens és az **Ultrarövid terápiás konzulens** között. Lényege: a konzulens az adott időkeretben, az aktuálisan leglényegesebb témára fókuszálva, aktív, dramatikus technikákkal igyekszik jelentős felismerések, érdemi döntések és meghatározó belső elmozdulások felé segíteni, vezetni kliensét.

Az érvényben levő jogszabályok értelmében az UT nem egészségügyi tevékenység, nem pszichoterápia és nem alternatív/komplementer gyógy mód. Nem lehet célja a gyógyítás, a testi panaszok enyhítése, a fizikai közérzet javítása, a lelki konfliktusok feloldása, a hangulat emelése, a személyiség formálása – noha ezek gyakran valósulnak meg a konzultáció következményeként, a kliensek beszámolóí szerint.

Az UT nem tanácsadás, nem coaching, nem kineziológiai oldás, nem egyéni családállítás vagy pszichodráma. Önálló módszertannal rendelkezik, ugyanakkor eszköztárában fellelhetőek a fenti megközelítésekkel rokon elemek, attitűdök, eljárások.

Az UT nem SzomatoDráma, ez utóbbi 4-6 fős kiscsoportra épülő módszer. Az UT nem is SzomatoDráma módszerű egyéni konzultáció, bár itt a legnagyobb az átfedés. Az utóbbi lényege, hogy a SzomatoDrámában használt játékvezetői technikák egy részét igyekszünk alkalmazni egyéni konzultációs keretben. Ehhez képest az UT egy önálló módszertan, mely ötvöz szomatodramás és nem kifejezetten szomatodramás elemeket is.

4. AZ UT MÓDSZERTAN GYÖKEREI

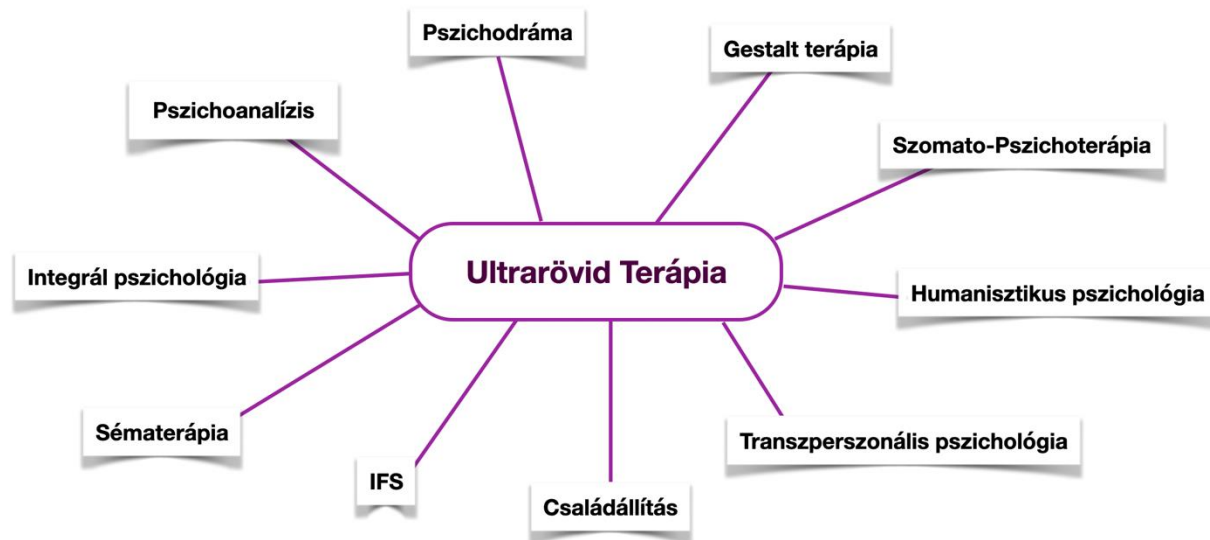
Az UT elsősorban egy gyakorlati módszer, nem kötődik egyetlen pszichológiai irányzathoz, filozófiához, világgéphez sem szorosan. Lényegéhez tartozik, hogy nyitott maradjon bármilyen felfogásra, gondolkodásmódra, vallásra, hiedelemrendszerre, amivel a kliens érkezik.

Ha körvonalazunk az UT számára egy elvi alapot, azt így foglalhatnánk össze tömören:

- világképében a lehető legtágabb, legintegráltabb,
- fókuszát tekintve a lehető legmélyebb, leglényegibb,
- működését illetően a lehető leggyakorlatiasabb, leghatékonyabb,
- hozzáállásában a lehető leghumánusabb, legetikusabb legyen,

ami egy egyszeri találkozás keretei között megvalósítható.

Hosszú, kimerítő történeti áttekintés helyett a lehető legrövidebben szeretném megemlíteni azokat a nagy pszichológiai iskolákat és irányzatokat, melyek megismerése mély benyomást tett rám, és minden bizonnyal hatott arra az évtizedes szakmai kísérletezésre, melynek eredményeként végül kikristályosodott bennem az Ultrarövid Terápia ideája. Azt is megfogalmazom néhány szóban, mik azok a konkrét megközelítések, elemek, eszközök, melyek ezekből a forrásokból származnak és itt-ott visszaköszönek az UT módszertanában.



4.1. Pszichoanalízis

Sigmund Freud és követői munkássága nyomán használjuk a psziché tudatos és tudattalan részeinek fogalmát, és azóta jobban értjük, miért viselkedünk időnként irracionálisan, hogyan vagyunk képesek saját magunkat öntudatlanul megbetegíteni és szabotálni. A pszichoanalízisnek köszönhetően bő egy évszázada, belső világunk eme mélyebb rétegei kerültek a pszichoterápiák fókuszába (ezért is hívják így: „mélylélektani” megközelítés). Jung „komplexus” fogalma (nagy energiatöltésű, tudattalanba süllyedt, mintázatba tömörült, megoldatlan konfliktushalmaz) és „kollektív tudattalan” koncepciója további új irányokat mutatott a pszichés mélységek felé. A pszichoanalízis és az UT közös metszete, hogy nem

elégszünk meg a tüneti kezelésekkal, felszíni magyarázatokkal, a lehető legmélyebb válaszok után kutatunk azzal kapcsolatban, hogy mi minden okozhatja az aktuális bajokat.

4.2. Pszichodráma

Jacob L. Moreno és követői olyan módszertant adtak a kezünkbe, melynek segítségével az ember belső világa a térben drámai módon megjelenhet és konkrét formában megragadhatóvá, kezelhetővé válik egy „mintha-térben” (ahol minden egyszerre játékos és hatásait tekintve nagyon is valóságos). Az egész élmény (ahogy az UT-ban is), érzelemgazdag, cselekvés-orientált, gyakran katartikus. A pszichodráma technikák egy része az UT konzultációban is remekül alkalmazható.

4.3. Gestalt terápia

Fritz Perls világitott rá arra, hogy elrendezetlen ügyeink lezáratlan „gestaltok” formájában rabolják pszichés energiáinkat és sodornak inadekvát reakciókba, rengeteg felesleges szenvedést okozva. Hiába szeretnénk ezektől menekülni vagy ellenük harcolni, az egyetlen járható út az őszinte szembenézés és egy-egy befejezetlen ügy, ún. „unfinished business” érett, felnőtt módon történő lezárása. Alaptétele (ahogy az UT-nak is), hogy a kliensnek kevesebbet használ, ha valakiről beszél egy terapeutának, mintha valakihez beszél, aki az adott ügyben érintett. Elég lehet mindezt képzeletben, egy üres székkel szemben megtenni, a hatás nem marad el.

4.4. Szomato-pszichoterápia

Wilhelm Reich és követői a pszichoanalízistől indulva – de eltávolodva a beszélgetős műfajtól – az emberi testig, annak vegetatív működéséig és energetikájáig tágították a tudattalan feltárásának lehetőségeit, és olyan módszereket dolgoztak ki, melyek segítségével a legmélyebbre temetett lelki sebek is gyógyulásnak tudtak indulni. Bár az UT nem használ testorientált technikákat, a szomato-pszichoterápia szemléletmódja átítatja a konzulensi munkánkat, különösen, amikor a testtel, testrészekkel, szervekkel, betegségekkel folytatunk gyógyító kommunikációt.

4.5. Humanisztikus pszichológia

Carl Rogers mutatott rá elsőként és talán mind ez idáig legtisztábban arra, hogy mekkora jelentősége van a konzulens személyének, hozzáállásának a segítő célú konzultáció eredményességét illetően. Bebizonyította, hogy egy hiteles, együttérző, feltételek nélkül elfogadó terapeuta jelenlétében a kliens olyan fokú biztonságban érzi magát, amely segíti őt önmaga elfogadásában, ami pedig – paradox módon – a változási, gyógyulási folyamatoknak szárnyakat ad. Az UT eszköztárában jócskán vannak a humanisztikus iskolától idegen, aktív, direktív technikák, mégis az alaphangulatot és a konzulensi jelentlélt minőségét tekintve sok a rokonság.

4.6. Transzperszonális pszichológia

Az Abraham Maslow, Roberto Assagioli, Stanislaw Grof és más úttörő gondolkodók és terapeuták nevével fémjelzett irányzat vállalta fel elsőként az emberi lélek önmagán túlmutató, kozmikus, isteni minőségek felé való törekvésének átfogó elemzését, a módosult tudatállapotok rendszerezett vizsgálatát és a spiritualitás integrálását a pszichoterápiás praxisba. Mivel az UT irányultságában az emberi lélek

perszonális és a transzperszonális rétegei egyaránt fontosak, és a konzultációs munka egy része enyhén módosult tudatállapotban zajlik, bőven van mit meríteni ebből a forrásból.

4.7. Családállítás

Bert Hellinger egy olyan mélyreható és egyben forradalmian új elvrendszert és módszertant adott a világnak, amelyből máig rengeteg terapeuta és kliens profitál. Bár az UT nem támaszkodik a családállítást megalapozó egyetlen tézisre sem, nem hivatkozunk a „mezőre”, nem követjük a Hellinger által vélelmezett „rend” irányelveit, konzultációs folyamataink sokban emlékeztethetnek a családállítások során átélt katarziszokra, felszabadulásokra, generációkon át hurcolt terhek elengedésére. Időnként még a képviseleti érzékelést is segítségül hívhatjuk egy-egy speciális helyzetben, amikor konzulensként felvesszünk egy szerepet a kliens világából.

4.8. Sématerápia

A Jeffrey E. Young által a kilencvenes években kidolgozott módszer azért kapott helyet ebben a felsorolásban, mert minden korábbi irányzatnál világosabban és átfogóbban tárta elénk azoknak a gyermekkorban elsajátított mintáknak, sémáknak a rendszerét, amelyek – nagyrészt tudattalanul – felnőtt korunkban is torzítják gondolkodásmódunkat, beárnyékolják érzelmi világunkat, vakvágányokra terelik kapcsolatainkat. A sématerápia és az UT célja hasonló: kiszabadulni a maladaptív (vagyis az alkalmazkodást nem segítő, akadályozó, megbetegítő) sémák uralma alól. Előbbi fokozatosan, alaposan, hosszabb időkeretben, utóbbi inkább ugrásszerű lépésekben halad e cél felé.

4.9. Belső Család Rendszer (IFS)

Az IFS (Internal Family Systems) egy Richard Schwartz által kifejlesztett, elsősorban Amerikában népszerű pszichoterápiás irányzat. Abból a feltételezésből indul ki, hogy az ember lelki világa több ún. „alrendszer” tartalmaz, melyek úgy viselkednek, mintha egy belső család tagjai lennének. Minden alrendszer egyedi érzéseket, emlékeket és nézőpontokat hordoz. Az IFS célja az egyes szereplők közötti harmónia megteremtése és ezáltal a korlátozó sémák, megbetegítő viselkedések felszámolása. A terápia során a kliens megtanulja felismerni és elfogadni ezeket a belső „családtagokat”, kommunikál velük, helyre teszi őket, miközben igyekszik minél többet egy mély és stabil énállapotban maradni (az IFS ezt „Self”-nek nevezi), amely egy olyan nézőpont, ahonnan minden alrendszer elfogadható, szerethető, átölthető és integrálható. Szakmai hozzáállás tekintetében talán az IFS áll legközelebb az UT-hoz: hangsúlyozza az öngyógyítás erejét, bátorítja a belső „szereplőkkel” való kommunikációt, elősegíti a részek közötti megbékélést, és ajtót nyit a spirituális ébredésre a Self átélésén keresztül.

4.10. Integrál pszichológia

Ken Wilber munkássága mára megkerülhetetlenné vált a pszichológiát és a spiritualitást, a keleti és a nyugati megközelítést integráló módszerek számára (amilyen az UT is). Az integrál elmélet a személyiség felnövekedésével és a lélek felébredésével kapcsolatban olyan univerzális térképeket adott a kezünkbe, melyek segítségünkre lehetnek akkor, amikor konzulensként szeretnénk valamivel távolabbra „ellátni” az úton, mint a kliensünk. Wilber úgy fogalmaz: „integrally informed” terapeutákra, konzulensekre van szükség, akik egy bizonyos szintig képben vannak mind a pszichológiai, mind a spirituális nézőpontok vonatkozásában.



Ken Wilber szerint a "felnövekedés" a pszichológiai és érzelmi fejlődésünket írja le, fókuszában a személyiség áll, amely egy speciális felépítmény az elménkben, mellyel többé-kevésbé azonosultunk. Ezzel szemben a "felébredés" a spirituális felismeréseikre és elmélyülésünkre utal, fókuszában a lélek áll, amely önvalónk lényege, legmélyebb magva, esszenciája. A felnövekedés és a felébredés nem feltétlenül járnak kéz a kézben, komoly elcsúszások, aránytalanságok is előfordulhatnak, viszont e két folyamat harmóniája elengedhetetlen egy teljes és kiegyensúlyozott élethez. A felnövekedést leginkább a különböző terápiák segíthetik, melyek célja – Wilber metaforájával élve –, hogy az élet ne váljon rémálommá. Ezzel szemben a felébredést inkább a spirituális tanítások, beavatások támogatják, melyek célja az elme álmából való kiszabadulás, az önnön lényegünkre, valódi természetünkre és teljességünkre való ráébredés és az élettellel való, mindenre kiterjedő békekötés.

5. GYORSAN, MÉLYEN, HATÉKONYAN

5.1. Gyorsaság

Az UT ülés célja, hogy a közös munka során a lehető legrövidebb idő alatt jussunk el érdemi felismerésekhez, döntésekhez, belső elmozdulásokhoz. Ugyanakkor nem siettet, nem sürget. Megadja az elmélyüléshez és a hatékonysághoz szükséges időt. Ez elsőre ellentmondásosnak hangozhat, kifejtem bővebben.

A legtöbb ember fejében élő hagyományos „terápia” elképzelés szerintem valahogy úgy fest, hogy a kliens bizonyos ideig, megadott rendszerességgel „jár” terápiába. A klasszikus, freudi alapokon nyugvó pszichoanalízis, mely talán a leghosszabb valamennyi elfogadott pszichoterápiás forma közül, általában évekig (akár évtizedekig) tartó folyamatot jelent, heti 3-5 találkozással számolva. Ez szinte beláthatatlanul hosszú együtt töltött idő, nem véletlen, hogy kevés ember engedheti meg magának. Az egyre gyorsuló általános élettempó, a fogyasztói szemlélet és az anyagi szempontok is ahhoz vezettek, hogy az életszerűbb, középhosszú terápiai (fél-, egy-, kétéves, heti egyalkalmas folyamatok) váltak igazán népszerűvé. A különböző módszertani iskolák eközben folyamatosan törekedtek az időkeret szűkítésére, a terápiás munka dinamizálására, a hatékonyság emelésére. Így fokozatosan egyre inkább az ún. rövid terápiai kezdtek teret hódítani, melyek korlátozott számú alkalmat (pl. 10 vagy 12) kínáltak mint stabil, nem hosszabbítható időkeretet. Ez jót tett a fókuszáltságnak és a kliens felelősségvállalását is előmozdította. Mindeközben folyamatosan jelen voltak a palettán azok a páralkalmas terápiai folyamatok is, melyek célja annyi volt, hogy az aktuálisan bajban levő páciens, kliens valahogy átsegítsék az élet egy nehéz szakaszán, és amint ez megtörtént, okafogyottá vált a folytatás.

Összességében az vált láthatóvá, hogy a terápiai (konzulensi, tanácsadói, coaching stb.) folyamatok hatásossága nem törvényszerűen követi az időtartam változtatását. A hosszú terápiai sok esetben egy ponton túl terméketlennek bizonyultak, míg a rövid folyamatok gyakran tudtak átütő eredményekhez vezetni. Mindenre van példa, ahogy az ellenkezőjére is. Ami viszont egyértelmű: az a leghatékonyabb módszer, amely egy „egységnyi kívánt változást” a lehető legkisebb idő- és energiabefektetés mellett segít létrehozni.

Az UT módszerének egyik alappillére a gyorsaság: szűkítsük le a közös munkára szánt időt a lehető legrövidebbre, amin belül még hatásos tud lenni a folyamat.

Gondoljuk át! Néhány folyamat, amihez sok időre lehet szükség például:

- összeszokáson, kötődésen alapuló kapcsolat felépülése
- a kliens történetének, múltjának részletes feltárása
- nagyobb mennyiségű tudattalan tartalom felszínre hozása, álmok elemzése
- a mindennapi történetek, „mi történt a héten” jellegű témák megbeszélése
- új pszichés kompetenciák, megbirkózó stratégiák, kommunikációs minták felépülése
- az életmód gyökeres átalakítása, új szokások kialakítása és stabilizálása
- a személyiség átstrukturálódása
- komolyabb fizikai elváltozásokkal járó állapotok, betegségek gyógyulása
- élethelyzetek, családi szituációk, kapcsolati rendszerek átrendeződése
- a felépített kapcsolat leépítése, felbontása, „meggyászolása” stb.

Tudomásul vesszük, hogy ezek olyan jellegű változások, melyekhez idő kell. Az UT ülés céljai között ezek nem szerepelhetnek.

Fontos a tisztánlátás és a mértéktartás ebben a kérdésben, mert gyakori az a sematikus megközelítés, hogy ami gyors, az eleve nem lehet mély és hosszú távon hatásos. Sok szakember ad hangot azon meggyőződésének, hogy nagy ívben kerülendők azok a „gyógyítók” és „gyógymódok”, melyek drámai változásokat, csodás gyógyulásokat ígérnek, zéró körüli energiaráfordítás mellett. Ilyenkor mindig felmerül a sarlatánság gyanúja, a hiszékeny emberek kihasználásának vádja, az üzleti érdekek dominanciájának vélelme.

Részben egyetértek ezzel az óvatossággal. A kétségbeesettség, a hiszékenységek és csodavárás hajmeresztően irracionális dolgokra veheti rá az embert. Erre a jelenségre egész iparágakat lehet alapozni. Eklatáns példa a fogyókúra-biznisz. Elhízott vásárlók milliói reménykednek abban, hogy egy tablettá, tea, kenőcs, gép, esetleg műtét egy csapásra megoldhatja a gondjaikat anélkül, hogy jelentős időt és energiát fektetnének saját átalakulásuk folyamatába. Az üzlet megállíthatatlanul dübörög. Ha nem akarunk a megtévesztő ígéretek áldozatává válni, óhatatlanul szükségünk lesz saját józan eszünkre is, mielőtt befizetünk egy személyi edzőhöz, aki egyetlen alkalom alatt 10 kiló fogyást garantál.

Az UT módszer nem ígér ilyesfajta csodákat. Ehelyett, arra a megfigyelésre támaszkodik, hogy

- lelki világunkban időnként spontán, földrengésszerű, gyors és intenzív változások zajlanak (pl. meglátunk valakit és azonnal beleszeretünk, vagy egy közeli hozzátartozónk váratlan haláláról értesülünk telefonon);
- ezeket a nagy belső változásokat nem feltétlenül tudjuk szándékosan előidézni, de bizonyos mértékig elő tudjuk készíteni, esélyt tudunk rá adni (pl. felmondunk a lélekölő munkahelyünkön, bocsánatot kérünk valakitől, akit korábban megbántottunk, vagy bevallunk egy régóta cipelt titkot);
- a testünk – elsősorban az ideg-, a hormon- és az immunrendszerünkön keresztül – szorosan össze van huzalozva lelki folyamatainkkal, így egyetlen gondolat, érzés, emlék, döntés azonnali, megfigyelhető változásokat okozhat a fizikai szinten (jelentős mentális és emocionális változások pedig jelentős testi változásokat generálhatnak);
- saját intenzív változásaink azonnali kihatással lehetnek közvetlen környezetünkre, felboríthatnak jól megszokott és bejáratott viszonyulási módokat, átrendezhetnek kapcsolódási mintákat, alafölérendeltségi szituációkat stb.

Ezen hétköznapi megfigyelésekből arra következtethetünk, hogy ha megtaláljuk a módját, hogyan hajtsunk végre ugrásszerű változásokat saját belső világunkban, az ki fog hatni testi állapotunkra és közvetlen környezetünkre is, megváltoztatva ezzel akár egész életünk irányát, hangulatát, minőségét.

Az UT alapfeltevése, hogy lehetséges olyan helyzetet teremteni, ahol ilyen ugrásszerű belső változások történnek, melyek hatással lehetnek a kliens egész további életére.

Tekintsük át a teljesség igénye nélkül, melyek azok a jelenségek az UT ülés folyamatában, amelyek nem feltétlenül időigényesek, viszont egymásra épülve megteremthetik egy jelentős változás feltételeit, egy nagy ugrás optimális közegét. Ezek:

- bizalmi tér megtapasztalása
- egy központi témára való intenzív fókuszálás
- egy addig rejtőzködő, lényeges belső tartalom, összefüggés, tudattalan mintázat felismerése
- egy fontos kapcsolat képzeletbeli megjelenítése, a hozzá tartozó érzelmek átélése
- egy konfliktussal terhelt kapcsolat belső rendezése, megbocsátás, megbékélés átélése
- egy mély elhatározás megszületése, egy lényegi döntés meghozatala, szükségtelessé vált pszichés terhek szimbolikus letétele

- önmagunk újradefiniálása
- az önmagunkkal való szereteteli kapcsolat megerősítése
- egy új irány kijelölése, a belső kreatív potenciál felszabadítása

A felsorolás csak illusztrálni igyekszik azt a tételt, hogy a fontosság és az időigényesség nem feltétlenül járnak szorosan együtt. Például egy balesetből származó seb gyógyulása napokat, heteket, esetleg hónapokat vehet igénybe, míg a seb kitisztítása, a sebszélék egyesítése akár percek alatt megtörténhet. Fontos is, hogy megtörténjen, különben a sebgyógyulás (amit maga a természet irányít) a szükségtelennél jobban elhúzódhat, és maradandó károsodásokkal is járhat.

Az UT szerepét a fenti metafora segíthet megvilágítani. Mi nem sebészek vagyunk, nem orvosi kezelést adunk. Viszont abban hasonlóképpen igyekszünk jól asszisztálni, hogy kliensünknel a természetes testi és lelki öngyógyító folyamatok teret kaphassanak azáltal, hogy az ez előtt tornyosuló akadályok elháruljanak. Nem gyógyítunk, hanem segítünk helyet adni annak, ami valójában gyógyít: az igazságnak, a jósnak, a szépségnek, a megbékélésnek, a hálának, a szeretetnek és így tovább.

A pszichológia szakirodalmában gyakran idézett „fausztatás metafora” nagyszerűen megvilágítja a konzulensi tevékenység lényegét, és a gyorsaságra is magyarázatot kínálhat. A példa szerint régen a folyón szállították a farönköket. Előfordult, hogy valamelyik elakadt és mögötte a többi feltorlódott. Állítólag voltak szakemberek, akik kellő szakértelem és tapasztalat birtokában megállapították, melyik gerendát érdemes elmozdítani annak érdekében, hogy aztán a többit szép fokozatosan levigye a folyó magától. Ez egész más megközelítés, mint például a feltorlódott rönköket egyenként áthelyezni. Utóbbi jóval idő- és energiaigényesebb lenne, és ami igazán lényeges: elmulasztaná igénybe venni a folyó erejét.

Az UT hasonló szemléletet követ. Klienseink életében gyakran jó pár probléma felhalmozódik. Gyakori a fizikai tünetek, élethelyzeti, párkapcsolati, munkahelyi, egzisztenciális stb. nehézségek feltorlódása, ami egyfajta kilátástalanságot is magával hozhat. Nézhetnénk ezt onnan is, hogy ennyi problémát megoldani, bizony sokáig fog tartani. De megközelíthetjük a helyzetet úgy is, hogy fókuszáljunk arra a „keresztben álló gerendára”, amely valójában az összes nehézség megértéséhez kulcsot ad nekünk. Szánjuk az adott ülést arra, hogy ezzel és csakis ezzel foglalkozunk, és igyekszünk megtalálni a módját, hogy ezt a központi témát valóban megmozdítsuk. Aztán adjunk helyet az élet folyójának is alázattal tudomásul véve, hogy nem kell minden egyes „gerendával” nekünk bíbelődni, a legtöbb dolog „magától” megoldódik, ha az akadályok elhárulnak a természet öngyógyító folyamatainak útjából.

Ezért az UT ülés során megteesszük, ami tőlünk telik, majd félreállunk, átadjuk a „stafétát” az életnek.

Vegyünk egy példát. Mondjuk, valaki azzal keres meg minket, hogy szenved egy bántalmazó párkapcsolatban, amelyből nincs ereje kilépni. Évtizedek óta zajlik ez, több különböző kapcsolatban, de ugyanarra a kaptafára. Tegyük fel, kliensünk az UT ülés során ráébred az ismétlődő minta eredetére, mely az édesapjával és később a nevelőapjával való kapcsolatában gyökerezik (apja elhagyta, nevelőapja bántalmazta és abuzálta). Felismerése – hogy valójában nem is párkapcsolati problémája van (az csak egyfajta következmény, kényszeres ismétlés, öntudatlan gyógyulási igyekezet), rámutat a „keresztben álló gerendára”: az elhagyás és a bántalmazottság az egyetlen minta, amelyet ismer, amelyben – paradox módon – biztonságban érzi magát, amelyhez ösztönösen vonzódik, és amelyet annyira gyűlöl. Megérzi a saját felelősségét, és mélyről jövő szándék ébred benne, hogy *ezzel* kezdjen valamit, és ne a mindenkori partnereit szidja. A lelki seb felé való nyitás számára a gyógyulás kezdete. Természetesen, fogalma sincs, hogy tudná ő ezt a mély gyökerű mintázatot átalakítani magában, ezért jó, hogy történetesen ott van vele egy UT eszköztárat alkalmazó coach, akinek van erre vonatkozóan ötlete, ajánlása. A kulcspozíciójú „gerenda” kimozdítására az apával és a nevelőapjával való képzeletbeli találkozás, érzelm kifejezés,

kapcsolatrendezés, megbocsátás, elengedés, valamint a sebzett belső gyermek átölelése egy adekvát eszköz lehet. Ha kliensünk keresztülmegy ezen a folyamaton, meg fogja azt is érezni, hogy a legfontosabb döntések (kivel él, mennyit visel el, hogyan boldogul önállóan, mennyire tiszteli saját magát stb.) az ő kezében vannak. Megfogalmazhatja ezeket, újradefiniálhatja magát, az önfogadás és az önszeretet új szintjére léphet, miközben múltjának egy súlyos batyuját maga mögött hagyhatja. Egyetlen UT ülés után is „új emberként” távozhat, miközben természetesen az élet körülötte nem fog mágikus módon, egy csapásra megváltozni. Haza kell mennie, szembe kell néznie bántalmazó partnerével, új kommunikációs módokat kell kifejlesztenie a problémák rendezéséhez, súlyos, gyakorlati döntéseket kell meghoznia, ha azt szeretné, hogy valami tényleg, hosszú távon megváltozzon. Ebben a folyamatban pedig már coachként, coach eszköztárunkat alkalmazva tudjuk őt kísérni. Ez nyilván időigényesebb folyamat. Jó esetben azonban kliensünk – az élet támogató hullámain – idővel egy új élethelyzetbe navigálja magát, ahol viszont olyan kihívások elé kerülhet, melyekkel addig nem találkozott, például, a közelség tolerálása, az intimitás elmélyítése, a boldogság „elviselése” egy érettebb párkapcsolatban. És lehet, hogy azt gondolja magában: ezzel a témával megint azt az UT eszközöket használó coachot keresem fel, aki annak idején annyit segített nekem, hogy végre kilépjek az önsorsrontó párkapcsolati köreimből...

5.2. Mélység

Az emberi létezés evidens tapasztalata, hogy saját, egyedi lelki világunk van, mely hasonló a tengerhez: vannak felszíni hullámai, melyek jól láthatóak, érzékelhetőek és mélyebb rétegei, melyek rejtettebbek, homályosabbak. Idővel általában ráeszmélünk, hogy saját belső világunk tartalmának csak hellyel-közzel vagyunk tudatában. Lelkünk mélyén, álmainkban, emlékeinkben, visszatérő mintáinkban, sorsunkban olyan elemek bukkanhatnak fel, amelyek meghatározó jelentőségűek, ám létezésükről addig mit sem tudtunk.

A modern pszichológia ezt a mélységet sokféle módon igyekezett kezelni. Leegyszerűsítve: a spektrum egyik végén találjuk a pusztán viselkedés-befolyásolást célzó, felszínnel foglalkozó módszereket, a másik végén pedig a mélypszichológiai megközelítéseket.

A „pánikbetegség” közismert példáján szematikusan illusztrálva:

- felszín: tanuld meg uralni a tüneteket (pl. sóhajts mélyeket, lazíts, tereld el a figyelmedet, gyakorolj be egy másik viselkedési mintát stb.)
- mélység: ismerd fel, mi lehet az oka és a célja a betegségnek, és azt igyekezz megszüntetni (például, ha arra jutsz, hogy öntudatlanul feszültséget halmozol magadban, amely időnként pánikrohamokban tör felszínre, tárd fel, miért és hogyan „csinálod” mindezt, érezz rá a feszültségtöbblet valódi forrására, igyekezz a gyökerénél kezelni a bajt stb.)

Az UT ülésen a felszínre (aktuális problémák, panaszok, kapcsolatok, élethelyzet) és a mélységre (élettörténet, családi háttér, gyermekkori minták, ismétlődő sémák) egyaránt fókuszálunk. Igyekszünk felismerni a rejtett összefüggéseket, megérteni a miérteket, de nem öncélúan, a pusztán analízis érdekében, hanem azzal a szándékkal, hogy valamit eldöntsünk, megváltoztassunk, A-ból B-be jussunk, aminek a felszíni képben is látszata lesz.

Ahhoz, hogy egyetlen alkalom alatt a lehető legmélyebbre tudjunk hatolni a lélek rétegeiben, speciális hozzáállásra és módszertanra lesz szükségünk, hiszen nem áll rendelkezésre korlátlan idő egy teherbíró, kötődésre épülő bizalmi kapcsolat felépítésére és arra, hogy kliensünk élettörténetét és tudattalan mintázatait ráérősen, a maga részletgazdagságában felderítsük. Az UT módszertanában nem a mennyiségi, hanem a minőségi teljességre törekszünk. Ezt azt jelenti, hogy a kliens történetének nem

minden egyes kis részlete fontos számunkra, hanem csak azok az elemek, melyek a lehető legteljesebben megvilágítják a lényegét. Azt keressük, ami a legmélyebb értelemben magyarázza és köti össze mindazt, amit a megtapasztalt szenvedés (felszíni) rétegeiben kliensünk átél.

Az UT módszertanában a mélység eléréséhez elsősorban a következő eszközöket használjuk:

- olyan bizalmi tér létrehozása, amelyben kötődés nélkül is biztonságban érezheti magát kliensünk ahhoz, hogy megnyíljon (előttünk és önmaga előtt is);
- megfelelő történetkezelési technikák (pl. elmélyült, csendes figyelem, perspektívaátvitel kérdések, érzékenyülés követése, mélyítő összefoglalások), melyek segítségével egyre mélyebb témákhoz tudunk viszonylag gyorsan eljutni;
- intenzív érzelmek átélésének segítése dramatikus és kommunikációs eszközökkel (pl. „fogadóóra”, az érintettekről való beszéd helyett az érintettekhez való beszéd, belső gyermekkel való találkozás stb.);
- lényegi döntések és belső elmozdulások elősegítése és előrevetítése (pl. az ún. „kiegészítés” segítségével).

Munkánk során – a speciális eszköztár használatán túl – arra is támaszkodunk, hogy vélhetően kliensünk is szeretné önmagát minél mélyebben megismerni és ha lehet, meggyógyítani. Tudja, hogy ez rajta is múlik, tisztában van azzal, hogy nincs sok idő, szeretne hatékonyan dolgozni velünk, érzi saját felelősségét, motivált a változásra. És bár tudjuk, hogy többnyire fél is az intenzitástól, a valódi változástól, szenvedése elég erős nyomást gyakorol rá ahhoz, hogy fejest ugorjon velünk az ismeretlenbe.

5.3. Hatékonyság

A hatékonyság lényege: minél kisebb ráfordítással minél nagyobb hatást elérni. Más szavakkal: egységnyi eredményt a lehető legkisebb idő- és energia-befektetéssel elérni. Vagy így is kifejezhetjük: egységnyi ráfordítás mellett a lehető legjelentősebb eredményt elérni.

$$\text{hatékonyság} = \frac{\text{hatás}}{\text{ráfordítás}}$$

A munkánkat akkor tekinthetjük hatásosnak, ha a kliens valamilyen szempontból „A-ból B-be jut”, és „B”-t jobb, kívánatosabb, szabadabb, egészségesebb, potensebb, kreatívabb, derűsebb, teljesebb állapotnak éli meg, mint a kiinduló A állapotot. Ezt a fajta hatást nehéz mérhetővé, tudományos módszerekkel igazolhatóvá tenni. Többnyire a kliens visszajelzéséből és saját tapasztalatainkból tudunk következtetni az eredményességre.

Az UT módszerét azért nevezhetjük bátran hatékonynak, mert sok más módszerhez képest a minimum közelében tartja a ráfordítást. Nem töltünk együtt több időt a legszükségesebbnél. Optimális esetben nincs „üresjárat”, udvariaskodás, mellébeszélés. Nincsenek felesleges körök, bizalmatlanságból eredő „kirakat-témák”, motiválatlanságból fakadó elhárítások, céltévesztések. A kötődés felépítésének hiányában nem tudnak kifejlődni a projekciókból, érzelmi áttételből (ld. később) fakadó kapcsolati problémák, feszültségek a két résztvevő között. Minden arról szól, ami a kliens számára az „itt és most”-ban lényeges. A fókuszáltság és az érzelmi mélység az egész UT ülést dinamizálja. Sok kliens úgy éli meg a folyamatot, mintha egy hullámvasútra ült volna fel: elkapja a lendület, elfelejti szokásos kliséit használni, kimozdul a komfortzónájából, meghökkenítő felismerésekre jut, katartikus érzelmeket él át, sorsfordító döntéseket hoz, a végére néha „halálosan” elfárad, s eközben az idő észrevétlenül elrepül.

Az UT munka hatékonyságát csökkenti, ha

1. nem tudunk igazi eredményeket elérni és/vagy

2. ha megnövekedik a ráfordítás.

1) Az eredményesség elmaradása leggyakrabban akkor fordul elő, ha:

- a kliens nem „kompatibilis” a coach-csal vagy az UT módszerrel,
- az UT ülés során nem alakul ki igazi bizalom és szereteteli légkör,
- a kliens történetmeséléséből nem derül ki a lényeg és/vagy nem sikerül a megfelelő fókusz körvonalazni,
- nem tudjuk optimálisan használni a dramatikus technikákat,
- nem kellő mélységű az érzelmek átélése,
- nem sikerül kiutat találni valamilyen elakadásból,
- nem születnek meg és/vagy nem kerülnek kimondásra fontos döntések,
- nem történik meg a szükségtelen, megbetegítő lelki terhek (legalább egy részének) elengedése,
- a kliens nem érez rá, hogy mit lenne érdemes változtatnia az életében, és/vagy végül nem lesz ereje, kitartása meglépni a szükséges lépéseket.

2) A ráfordítás növekedésének leggyakoribb formája, hogy az UT ülés elnyúlik és/vagy kilép az egyalkalmas keretből. Ez akkor szokott előfordulni, amikor:

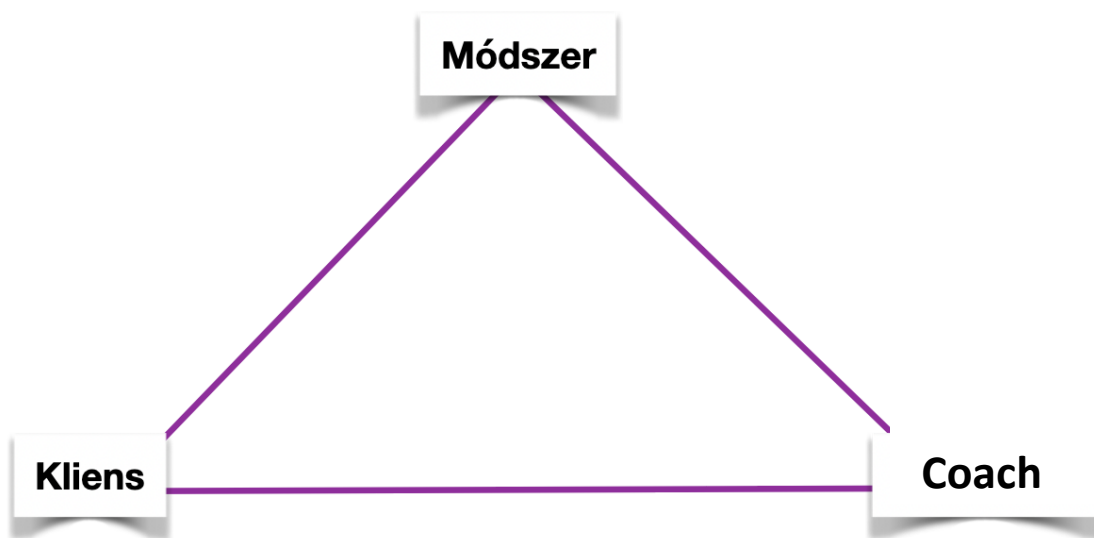
- a kliens és/vagy az UT coach úgy ítéli meg, hogy az első UT ülés nem hozott kellő eredményt és további alkalmakra van szükség,
- a kliens ragaszkodni kezd a coach-hoz, és akkor is igényli a folyamat ismétlését vagy meghosszabbítását, ha nincs aktuális témája, a coach pedig hozzájárul ehhez.

Az UT módszertan alapjai olyan irányelvek, melyeket érdemes először alaposan elsajátítani, majd kreatív rugalmassággal kezelni. Sokszor célszerűnek tűnhet más eszközökkel kombinálni vagy egyes elemeket kiragadva egy másik módszer kontextusába ágyazni azokat. Ezek a kombinációk adott esetben hozzájárulhatnak az eredményesség növeléséhez, ugyanakkor az eddig felhalmozódott tapasztalatok azt támasztják alá, hogy a legmagasabb hatékonyságot az UT módszer „vegytisztá” használatával érhetjük el.

Összefoglalva tehát, az UT lényege: a lehető legrövidebb idő alatt (vagyis: lehetőleg egyetlen ülésen) foglalkozunk a kliens aktuálisan elérhető leglényegesebb, legnagyobb hatású témájával (a „keresztben álló gerendával”), tegyük ezt minél intenzívebben és eredményorientáltabban, majd pedig a megfelelő munícióval engedjük útjára őt.

6. ILLESZKEDÉSEK

Amikor UT ülésről beszélünk, egy három részből álló rendszerben gondolkodunk, melynek elemei: a kliens, a coach és maga a módszer. A leghatékonyabb munkát akkor tudjuk végezni, ha mindhárom elem jól illeszkedik egymáshoz.



6.1. A kliens-coach illeszkedés

A kliens és a coach közt felépülő kapcsolat központi jelentőségű az UT eszközök eredményes használatában. A bizalom és a biztonság megteremtése a coach feladata, de persze a kliensnek is érdemes minél nagyobb nyitottsággal és ráhagyatkozással érkeznie az UT ülésre

Érdemes tudatosan foglalkoznunk azzal a kérdéssel, hogy a megfelelő illeszkedést a magunk részéről minden eszközzel segítsük. Tervszerűen és átgondoltan kommunikáljunk a közösségi oldalakon, célirányosan jelenítsük meg személyünket és szolgáltatásainkat a publikus felületeken, hogy elsősorban azokat a potenciális klienseket találjuk meg üzeneteinkkel, akik a demográfiai szempontok alapján nem állnak túl messze tőlünk, és akik szimpatizálnak velünk. Továbbá, tegyünk meg mindent, hogy klienseinket megfelelően tájékoztassuk arról, mire is számíthatnak egy coaching folyamatba ágyazott UT ülés során.

Ami megnehezítheti az illeszkedést:

- 1) jelentős különbségek egyes demográfiai mutatókban (életkor, iskolázottság, anyagi helyzet, társadalmi státusz, nemzetiségi/nyelvi hovatartozás stb.);
- 2) a szimpátia hiánya vagy kifejezett ellenszenv, gyanakvás, viszolygás, félelem;
- 3) ismerősi, baráti, rokon, szerelmi kapcsolat.

Azt talán nem kell különösebben megindokolni, hogy nehezebben ért szót egymással két ember akkor, ha nagyon eltérő az élethelyzetük, családi hátterük, kulturális közegük, intelligenciájuk.

A legalaposabb előkészítés mellett és akár coach választási lehetőség és nulladik találkozó után is előfordulhat, hogy a találkozáskor valamelyik (vagy mindkét) fél elsőre ellenszenvesnek találja a másikat.

Ha abból indulunk ki, hogy a konkrét tapasztalatokat nélkülöző ellenszenv leggyakrabban saját elfojtott és lehasított részeink kivetítéséből fakad, ezt csak komoly önismereti munkával és saját magunk minél teljesebb körű elfogadásával tudjuk csökkenteni. Ebben mindig van hova fejlődni. Ha coach vagy, ez „munkaköri kötelességed”. Ha kliens vagy, és szeretnéd magad jobban érezni más emberek társaságában, kevesebb bizalmatlansággal és gyanakvással közelíteni másokhoz, a feladat ugyanaz.

Megelőzendő, hogy akaratlanul is ellenszenvet váltsunk ki a kliensből, érdemes figyelni a következőkre:

- megjelenésünk legyen ápoltságos és mértéktartó;
- kerüljük az erős szignálokat magunkon (pl. sok parfüm, extrém haj, smink, ruházat stb.);
- tartózkodjunk mindenfajta vallási és politikai elkötelezettséget nyilvánvalóvá tevő motívumtól a konzultációs térben (pl. képek, dekorációk, vallási szimbólumok stb.);
- fogadjuk kliensünket a lehető legkedvesebben és legnyitottabban;
- ügyeljünk saját esetleges ellenszenvünk megfelelő kezelésére stb.

Ha érezzük, hogy kliensünkből ellenszenvet váltottunk ki, fokozott tudatossággal dolgozzunk meg a bizalmáért. Gyakran nem is kell olyan sok ahhoz, hogy a kezdeti antipátia szimpátiába forduljon át. Ahogy egyre inkább megtapasztalja jóindulatunkat, elfogadásunkat és szakértelmünket, meg fog kedvelni bennünket, ebben bátran bízhatunk.

Az a helyzet is előfordulhat, hogy számunkra ellenszenves a kliens. Ezt legjobb megelőzni, viszont ehhez – tudván, hogy az ellenszenv leggyakrabban saját elfojtott és lehasított részeink kivetítéséből fakad – komoly önismereti munkára és minél teljesebb körű önel fogadásra van szükségünk. Ebben mindig van hova fejlődni...

Ha a megelőzés nem vált be, marad a kezelés, vagyis: túljutni saját ellenszenvünkön annak érdekében, hogy érdemi munkát végezhesünk közösen. Ehhez javaslom a következő receptet:

- tudatosítsd az ellenszenvedet;
- tudatosítsd, hogy ez rólad szól, nem a kliensről;
- hozz egy döntést, hogy félreteszed az ellenérzéseidet, és nyitod a kliens felé;
- mélyítsd el magadban az őszinte kíváncsiságodat a kliens irányába;
- hozz egy döntést arról, hogy igyekszel együttérezni a szenvedésével addig is, amíg ellenállást érzel a személyével kapcsolatban;
- kezd el felfedezni azokat a mozzanatokat, amelyeket el tudsz fogadni, akár meg is tudsz kedvelni benne;
- hozz egy döntést, hogy hajlandó vagy minden tőled telhetőt megtenni azért, hogy megnyisd a szívedet a kliensed irányában;
- tarts ki, maradj ezen a vonalon, bízd benne, hogy a szándék el fog vezetni a szimpátia és akár a szeretet érzéséhez;
- ahogy haladtok együtt a konzultáció útján, tudatosítsd és mélyítsd el minél jobban magadban az összetartozás és a szeretet élményét.

Ha már kezdetben is szimpátiát érzel – ami a gyakorlásod és önismereti munkád előrehaladtával egyre általánosabb lesz – a fenti recept egy jó része akkor is hasznodra lesz. Minél mélyebb és őszintébb a feltétel nélküli elfogadásod, együttérzésed és szereteted kliensed felé, annál nagyobb biztonságban érzi magát, annál jobban megbízik benned, és annál mélyebbre fog tudni merülni veled saját lelke tengerében.

A szeretet érzése a coach-kliens viszonyban sok szakember számára idegenül hangzik, inadekvátnak, szakmaiatlannak tűnik. Mintha ezzel egy olyan minőség kerülne be a coaching térbe, amelyet

magánjellegű kapcsolatok számára tartunk fenn. Mégsem véletlenül használom ezt a szót a jelenlét minőségének leírására. Ez fejezi ki legjobban, legteljesebben azt az érzelmekkel átítatott, bensőséges, nyitottszívű hozzáállást, amellyel igyekszünk kliensünk felé fordulni az első pillanattól, és amelyet folyamatosan fenntartunk és mélyítünk. Ez az élmény messze túlmutat az érdeklődésen, szimpátián, együttérzésen, elfogadáson. Melegséggel tölti el a résztvevőket, ugyanakkor nincs benne semmi romantikus vagy erotikus felhang. Az emberi összetartozás élményét kísérő érzés ez, a „teljes valómban itt vagyok számodra” megéléséből, a „te és én valahol egyek vagyunk” felismeréséből fakadó odaadottság. Sokáig kerestem, nem találtam erre jobb szót a szeretetnél.

Természetesen ezt az élményt nem tudjuk minden alkalommal, folyamatosan, az első pillanattól átélni. Vannak kliensek, akikkel ez könnyebben megy, és vannak, akikkel lehetetlennek tűnik. A lényeg az, hogy ebben tudatosak és eltökéltek maradjuk, lássuk magunk előtt a célt, és folyamatosan törekedjünk megközelíteni. Tegyük meg mindent, ami tőlünk telik, hogy a szívünkhöz minél közelebb engedjük kliensünket. És fogadjuk el saját határainkat.

Gyakran felmerül a kérdés: lehet-e UT ülést kínálni ismerős, barát, rokon, szerelmi partner számára? Lehet. Nincs-e itt eleve egy illeszkedési probléma coach és kliens között? De van. Az előzetes ismeretség nehézségek forrása lehet. Arról nem is beszélve, ha a kapcsolat a mindennapi életben is szoros. A tapasztalatok azt mutatják, hogy minél őszintébb és bizalmasabb a viszony, annál kevésbé veszélyes ilyen módon is megnyílni egymás előtt. Amennyiben jól sikerül a közös munka mélységét, intenzitását szabályozni, az UT ülés nem borítja fel a kapcsolat addigi érzelmi egyensúlyát, és egy csodálatos közös élmény lehet.

Előfordulhat azonban, hogy olyan témák jönnek fel, melyeket alapesetben nem osztanánk meg egymással, és így egy dilemma elé kerülhetünk: ugorjunk fejest az ismeretlenbe – kockáztatva kapcsolatunk status quo-ját –, vagy maradjunk a biztonsági zónában. Az is előfordul, hogy ilyenkor nem tudjuk elég jól megérezni a határt, és belesodródunk valamibe, amit utólag megbánunk. Ezt onnan vehetjük észre, hogy „kliensünk” zavarba jön, szégyenkezik, és esetleg zártabbá válik, mint korábban volt.

Általánosságban elmondható, hogy minél nagyobb gyakorlatunk van az UT használatában, annál ügyesebben elkerülhetjük az előzetes ismeretségből fakadó csapdákat. Ugyanakkor érdemes bátran kísérletezni is, folyamatosan figyelve a kliensünktől jövő kimondatlan jelzésekre és kimondott igényekre. Számtalan biztató példa támasztja alá, hogy – a kellő óvatosság mellett – remekül működhet a dolog.

6.2. A kliens-módszer illeszkedés

Az UT egy markáns módszer. Bármilyen hatékony is sok esetben, nem való mindenkinek, nem csodaszer minden bajra. Külső kritikáknak is gyakran célpontja ez a téma: mi van, ha UT módszert ajánlunk olyan embereknek, akiknek hosszabb pszichoterápiára, orvosi kezelésre, mélyebb önismereti munkára, életmentő beavatkozásra, önszempontú csoportra, intézményi ellátásra stb. lenne szüksége? Tekintsük át tehát vázlatosan, milyen típusú kliensek milyen jellegű problémái esetén optimális az illeszkedés.

Az ideális UT kliens középkorú (30-60 éves), magasabb társadalmi státuszú, magát szavakban jól kifejező, értelmes, érzékeny, gazdag érzelmvilágú személy, aki aktuálisan bizonyos mértékű „szenvédésnyomást” él át, szeretne mélyebb önismeretre szert tenni, érdeklődik pszichológiai és spirituális témák iránt, önszántából jön, motivált, van konkrét témája, célja, nem áll pszichoaktív szerek befolyása alatt és tájékoztattuk az UT módszertanával kapcsolatban.

Természetesen, a valóságban a legtöbb kliensünk nem „ideális”, mégis elmondható, hogy minél több jellemzővel bír a fentebb felsoroltak közül, annál könnyebb és „akadálymentesebb” lesz az illeszkedése az UT-hoz.

Vannak ugyanakkor olyan körülmények a kliens oldaláról, melyek megnehezíthetik vagy akár ellehetetleníthetik az UT ülés eredményes lefolytatását. Ezekre érdemes tekintettel lenni és bizonyos szűrő mechanizmusokat beilleszteni az előkészítő fázisba, hogy lehetőleg ne az UT ülésen szembesüljünk az alábbiak valamelyikével:

- A kliens túl fiatal (gyermek, serdülő) vagy túl idős (leépült, feledékeny, szenilis) ahhoz, hogy a módszer mechanizmusára ráhangolódjon, kellő mélységű önreflexióval, rugalmassággal, érzelmi átéléssel legyen jelen egy 1-2 órás folyamatban. Nem kifejezetten az években mért életkor számít, vannak UT-ra tökéletesen alkalmas gyerekek és idős emberek is! Ezt néha nehéz megítélni, érdemes lehet a coaching üléseinken tapasztalt tényezőket mérlegelve dönteni arról, hogy felkínáljuk-e a folyamatba ágyazott UT ülés lehetőségét.
- A kliensnek konkrét pszichiátriai diagnózisa van, és azzal teljes mértékben azonosul is, és/vagy aktuálisan pszichiátriai jellegű tüneteket produkál (pl. súlyos depresszióban szenved, extrémén szorong, hallucinál, tévképzetei vannak, vagy bármilyen egyéb pszichotikus jelet mutat (vagyis: nem abban a „realitás konszenzusban” tartózkodik, amiben a többi ember)). Maga a pszichiátriai diagnózis és gondozás nem feltétlenül jelent ellenjavallatot, mint ahogy az sem, hogy pszichoaktív gyógyszereket szed, de az ilyen helyzet mindig fokozott körültekintést igényel. A coach – szakmai jártasságától függően – megfontolhatja, hogy készen áll-e az adott kliens fogadására, és egyeztet azzal a szakemberrel, akitől a kliens a pszichológiai vagy pszichiátriai gondozást kapja.
- A kliens aktuálisan olyan súlyos érzelmi krízisben, akut gyászban van, melyek adekvát kezelése meghaladja a coach szakmai jártasságát.
- A kliensnek egyértelmű öngyilkossági szándéka áll fenn, mely túlmutat a felszínes lamentáláson vagy a gyerekes fenyegetőzésen. Ilyen esetekben komoly kockázatot vállal, aki belebonyolódik az ügybe, érdemes kliensünket inkább krízisintervenció központba vagy pszichiáterhez irányítani.
- A kliens kognitív funkciói jelentősen korlátozottak (pl. értelmi fogyatékos vagy ahhoz közeli IQ).
- A kliens érzelmi kapacitásban jelentősen korlátozott, pl. képtelen bármilyen érzelmet mélyebben átélni (leggyakrabban akkor fordul ez elő, ha régóta szed nagyobb mennyiségben antipszichotikus, antidepresszáns vagy szorongásoldó gyógyszereket). Előfordulhat az is, hogy teljesen „leszokott” az érzelmek átéléséről, mindent „fejben intéz”, hozzáállása szélsőségesen racionális, szkeptikus, kritikus. Ilyenkor számíthatunk egy „nehéz menetre”, melyet néha váratlan siker koronáz, máskor meg az derül ki, nem mi és nem az UT fogja kliensünket varázsütésre megváltoztatni.
- A kliens súlyos fizikai fogyatékosággal rendelkezik (pl. nem tud ülni, járni), vagy aktuálisan olyan komoly testi tünetektől szenved (pl. fájdalom, gyengeség, kimerültség, alváshiány stb.), mely megakadályozza, hogy éberén és szabadon elmélyüljön a módszer kínálta lehetőségekben. Előfordulhat az is, hogy olyan súlyos fizikai állapotban van, amely egyértelmű kockázatot jelent egy komolyabb lelki megpróbáltatás vonatkozásában.
- A kliens várandós, és nehéz megállapítani, hogy az intenzív érzelmi munka mennyire terhelheti túl őt és/vagy a magzatot. Általános szempont, hogy ebben elsősorban a kismamáé legyen a felelős döntés, melyhez biztosítsunk minden fontos információt, adjunk részletes tájékoztatást, válaszoljunk minden felmerülő kérdésre. Az eddig összegyűlt tapasztalatok arra engednek következtetni, hogy az ilyenfajta lelki munka sokkal több előnnyel jár várandós állapotban, mint amennyi kockázatot hordoz, de mindenképpen megkülönböztetett figyelmet érdemel.

- A kliens nem őszinte, nem egyenes, nem saját szándékából esetleg valamilyen rejtett céllal érkezik az UT ülésre (például: valaki elküldte, kényszerítette, ő pedig be akarja bizonyítani, hogy ez nála nem működik, esetleg az adóhatóságtól érkezett, vagy egy kolléga, aki a módszert szeretné ellesni, egy rajongó, aki intim kapcsolatot akar teremteni a coach-csal, egy „önismereti turista”, aki megszállottan gyűjti a „lelkizős élményeket” és így tovább).

Összességében elmondható, hogy a kliens-módszer illeszkedés nem kifejezetten diagnózisfüggő. Az eredményesség – a fentebb felsorolt esetektől eltekintve – nem attól függ, milyen jellegű és súlyosságú a kliens témája, mi minden áll a zárójelentéseiben, milyen kapcsolati konfliktusoktól szenved, milyen gyógymódokat próbált ki eddig, ki-mindenki kezelte már. Sokkal több múlik a nyitottságán, a motiváltságán és a hajlandóságán, hogy önmagával szembenézzon.

Általános irányelv, hogy minél szerényebb önismereti és szakmai háttérrel, minél kevesebb UT gyakorlattal rendelkezik egy coach, annál gondosabban érdemes mérlegelnie, kinek ajánlja fel a coaching folyamatba ágyazott UT ülés lehetőségét. Az optimális az lenne, ha csak az venne részt UT ülésen, aki profitálni tud a közös munkánkból, és soha nem fordulna elő, hogy valakinek nem vagyunk hasznára vagy akár bizonyos értelemben ártunk neki.

Tágabb értelemben ártalomnak számíthatnak az alábbiak:

- a kliens pénzt, időt, energiát áldoz egy UT ülésre, de utólag nem érzi, hogy ebből bármi haszna származott volna;
- a kliens kellemetlennek éli meg az UT ülés felkavaró jellegét, esetleg újra-traumatizációként hat rá a dramatikus munka, és később sem jut el a megnyugvásig;
- a kliens csalódik, mert valamilyen csodaszerű javulást, gyógyulást remélt, ami nem következett be;
- a kliens egy hatásosabb, az állapotának jobban megfelelő módszer igénybevételéről önként lemond, mert az UT eredményességében reménykedik, és ezzel elszalaszt egy fontos – akár életmentő – lehetőséget;
- a kliens a panaszai, tünetei rosszabbodását tapasztalja az ülést követően, amelyek később sem javulnak stb.

Az ügyfelek részletes informálása, valamint a szakmai felkészültség, a gyakorlottság és az UT ülés professzionális vezetése minimalizálhatja a fenti ártalmak kockázatát, teljes bizonyossággal kizárni azonban nem tudjuk ezeket. „A kliens utógondozása” című fejezetben erre a témára még részletesebben is kitérek.

6.3. Az UT eszközöket használó coach-módszer illeszkedés

A háromszög harmadik oldala: az UT eszközöket használó coach és az UT módszer kapcsolata. Ez is egy kritikus terület, gyakran felmerülnek a következő kérdések. Kinek érdemes ezt a módszert megtanulni? Bárki jelentkezhet egy ilyen képzésre? Mik a feltételek? Orvosi, pszichológiai, mentálhigiénés vagy más, szakirányú végzettségre szükség van-e? Kiből lesz jó UT coach és kiből nem?

Ezek valóban kardinális kérdések, már csak azért is, mert az UT hatékonysága – hasonlóan a coachinghoz vagy pszichoterápiához – legalább olyan, ha nem nagyobb mértékben múlik a coach személyes kvalitásain, mint önmagában a módszer működésén. Az UT coach személyiségének és jellemének érettsége, önismereti megdolgozottsága, érzelmi és spirituális intelligenciája, szándékának és hozzáállásának tisztasága, az emberekkel való segítő foglalkozásban szerzett jártassága és egyéb készségei, képességei

jelentik azt az alapot, melyre az egész UT folyamat épül. Ezért a későbbiekben részletesen is taglalom, milyen tulajdonságokkal jellemezhető az „ideális UT coach”.

Úgy találtam az évek során, hogy az érdeklődők 3 csoportba sorolhatók:

1. aki eleve alkalmas erre a munkára,
2. aki belátható időn belül – esetünkben közel fél év (8 képzési nap és sok további gyakorlás) során – jó UT coach-csá válhat,
3. aki nagy valószínűséggel belátható időn belül nem lesz alkalmas erre, akinek ez a hivatás egyszerűen nem való.

Az egy izgalmas kérdés, hogy ezt hogyan lehet eldönteni. Száz százalék biztonsággal sehogyan. A képzés megkezdése mindkét fél számára kockázatokat rejt. Ezért is fontos a jelentkező oldaláról a megfelelő tájékozódás és az egyértelmű hívás érzése, a képző oldaláról pedig a lehető legalaposabb szűrés és válogatás.

Azzal kapcsolatos tapasztalataimat, hogy mi fontos és mi kevésbé fontos az alkalmasság vizsgálatakor, az alábbi táblázatban összegzem, nagyon leegyszerűsítve:

ami kevésbé számít...

ami valóban számít...

diplomák megléte, száma	józan ész, tiszta gondolkodás, tanulási vágy
segítő szakmai végzettség	emberismeret, emberszeretet, valódi érdeklődés az emberi dolgok iránt, tapasztalat arról, hogy az emberek szívesen megnyílnak neked
jelenlegi foglalkozás	egyértelmű elhivatottság érzése, belülről fakadó törekvés az emberi szenvedés enyhítése irányába
különböző terápiák, módszerek, eszközök, rendszerek, gyógymódok előzetes ismerete	kíváncsiság, nyitottság, rugalmasság, hajlandóság a hiedelmek, kategóriák, tekintélyelvű „dogmák” felülvizsgálatára
önismereti „óraszám”	önismereti érettség, nyitottság a további önmunkára

Visszatérő tapasztalatom, hogy akik eleve segítő szakmai végzettséggel, diplomával érkeznek, néha – nyitottságuk ellenére is – keményen küzdenek saját, előzetesen kondicionált reflexeik visszahúzó erejével. Nehezen engedik el a nagy energia befektetéssel összerakott sémákat. Minduntalan visszanyúlnak „jól bevált” rutinjukhoz olyankor is, amikor épp egy új készséget kellene elsajátítaniuk. Az is előfordul, hogy felfedezik saját szakmai felsőbbrendűség-tudatuk, arroganciájuk egy-egy öntudatlan megnyilvánulását.

A coach és a módszer illeszkedése tehát inkább az alkalmassá érés folyamatában válik nyilvánvalóvá, mintsem egy egyszeri ítélet formájában.

7. AZ UT ESZKÖZÖKET ALKALMAZÓ COACH SZEMÉLYE ÉS HOZZÁÁLLÁSA

7.1. Az ideális UT coach

Az elmúlt évek során, saját munkámat elemezve, valamint tanítványaim gyakorlását figyelve azt tapasztaltam, hogy – egybehangzóan Rogers humanisztikus pszichológiai tételével – az eredményességet döntően meghatározza a szakember személye, lelki érettsége, kisugárzása, emberi és szakmai hozzáállása. Ezért tartom lényegesnek, hogy egy pár gondolat erejéig külön is kitérjek erre a témára.

A kliens „vendégségbe megy” a coach által kialakított coaching térbe, majd – a beszélgetés kezdetével – a coach „megy vendégségbe” a kliens belső világába. Vélhetően fontos – de mindenképpen ritka – vendég lesz ott, egy különleges hangulatú, akár sorsdöntő jelentőségű találkozás keretében. Ehhez kell felnőnie, ehhez méltóan kell jelen lennie.

Van egy elképzelésem arról, hogy számomra milyen az ideális UT coach. Mi jellemzi azt a személyt, akihez bátran fordulnék, akiben megbíznék, akivel biztonságban érezném magam, akire nyugodtan rábíznám a titkaimat, és akitől joggal várnám, hogy segíteni fog nekem.

Ilyennek képelem:

- Személyes kisugárzását derű, nyugalom, magabiztosság, együttérzés, jóindulat, tiszta szándék hatja át.
- Lényéből árad a mély önismeret, a teljes körű önfogadás és az egészséges önszeretet, mely ugyanakkor szerénységgel és alázattal párosul.
- Kommunikációja egyszerű, közvetlen, természetes, kedves, barátságos, udvarias, előzékeny.
- Viszonyulásából érzem, hogy egyenrangú partnerként kezel.
- Látszik rajta, hogy szenvedélyesen szereti ezt a munkát.
- Figyelme mély, megnyugtató, mindenre nyitott, mindent befogadó.
- Érdeklődése őszinte, ugyanakkor minden kíváncsiságtól mentes.
- Tekintetében mélyről jövő szeretet fénye csillog.
- Valóban megtisztelve érzi magát azzal kapcsolatban, hogy megosztok vele valami fontos, személyes témát.
- Hajlandó gondomat-bajomat átmenetileg a sajátjának tekinteni, akár a testében érezni, ahhoz felelősen viszonyulni.
- Saját problémáit hajlandó és képes teljes egészében félretenni a konzultáció idejére.
- Előítéleteit a lehető legteljesebb mértékben szélnek tudja eresztetni, semmit nem kell rejtegetnem vagy szégyellnem előtte.
- Az ülés idejére „el tudja felejteni” az összes szakmai kategóriát, diagnózist, címkét, panelt, elméletet, terápiás protokollt, amit valaha megtanult.
- El tud tekinteni saját hiedelmeitől, meggyőződéseitől, életfilozófiájától, képes teljes egészében az „én térképemen” mozogni.
- Kérdései perspektíva-tágítók, szemfelnnyitók, bátorítók.
- Elkötelezett és támogató abban, hogy a lényeggel és csakis a lényeggel foglalkozunk.
- Összefoglalásai arról tanúskodnak, hogy a történetemet képes megérteni és átérezni.
- Ha kérdezek valamit, őszintén válaszol, hajlandó a szükséges mértékig magából valamit feltárni, nem rejtőzködik, nem bújik szakmai klisék mögé, nem kérdez vissza kényszeresen.
- Megengedi magának, hogy időnként elérzékenyüljön, akár egy-egy könnycseppet is ejtsen, miközben figyelmét és „munkaképességét” maximálisan megőrzi.

- Nem feszül rá arra, hogy valamit korigáljon, megjavítson, megoldjon, meggyógyítson bennem és az életemben.
- Tolerálja, ha nem mindent úgy csinállok, ahogy ő elképzelte, tud bízni bennem és a kibontakozó folyamatban.
- Hajlandó vezetni és hajlandó követni is engem a „közös táncban”.
- Instrukciói határozottak, világosak, ám semmi elvárás vagy erőltetés nincs bennük.
- Kiegészítései pontosan illeszkednek a belső világomhoz, ugyanakkor új perspektívákat is nyitnak.
- Az ülés végén őszinte hálát és köszönetet érez irányomban.
- Hajlandó elérhető maradni a közös munkánk után is.

Ez a felsorolás természetesen nem teljes, de így is irreálisan magas elvárásokat tükrözhet. Bízom benne, hogy nem nyomasztó, inkább inspiráló azok számára, akik ezt a szakmát hivatásként választják, és a szívük mélyén arra érznek indíttatást, hogy a saját eszközeikkel, ha bármilyen kis mértékben is, de enyhítsék az emberi szenvedést a maguk környezetében.

7.2. Az UT coach mint kliens

A képzéseinken a résztvevők számára idővel világossá válik, hogy az UT coach szerep egyik lényeges aspektusa maga a kliens szerep. Sosem válik igazán jó UT coach abból, aki nem tud jó klienssé válni, vagyis:

- szeret másokat megfigyelni, elemezni, de nehezebbre esik megnyílni más emberek előtt, magából feltárni valamit, önmagára reflektálni;
- puszta racionalitással közelít a szerepéhez, agyból igyekszik dolgozni, ezért nem tud mit kezdeni azzal, ha átkerül a másik oldalra;
- kényszeresen ragaszkodik a kontroll-helyzethez, a fölényhez, az irányításhoz, a sebezhetetlenséghez, ezért nehezen viseli a kliens szerep kiszolgáltatottságát;
- nem tudja elfogadni saját sebeztségét, nincs ereje szembenézni saját traumáival, túlságosan szégyelli tökéletlen voltát;
- kerüli az intenzív, fájó érzések átélését, nem igazán tud elérzékenyülni, sírni, „szétcsúszni”;
- készségesen segít másoknak, de ő maga nem tud segítséget elfogadni stb.

Az UT coach szerep tehát legmélyebben a kliens szerep felől sajátítható el. Ekkor érezzük meg igazán, ekkor tapasztaljuk meg saját bőrünkön, hogyan is zajlik a folyamat, mi mitől működik, mi lehetséges és mi nem, hol vannak a határaink, mitől félünk, meddig terjed a bátorságunk, hogyan tudunk mi magunk tanulni, megújulni, felszabadulni, meggyógyulni és így tovább. Ezért is olyan lényeges, hogy a képződés folyamatában minél többször nyíljon alkalmunk a kliens szerepében lenni, már gyakorló UT coachként pedig rendszeresen vegyünk részt önismereti és szakmai szupervízióban.

7.3. Feminin és maszkulin attitűd

A kliens szerep általában bizonyos mértékű regresszióval jár, hiszen rá kell bízunk magunkat egy másik ember gondjaira. Ugyanarra lesz szükségünk, amire egy gyermeknek: figyelemre, megértésre, melegségre, elfogadásra, biztonságérzetre egyik oldalról és útmutatásra, rendszerre, fegyelmezettségre, kihívásokra, példamutatásra a másik oldalon. Hagyományosan ezeket anyai és apai értékeknek tartották, mára azonban a határok elmosódtak a kettő között.

Az attitűd szempontjából ugyanakkor továbbra is elkülöníthető egy inkább feminin és egy inkább maszkulin minőség (amely immár nem a nemekhez kötődik, hanem pusztán egy energia-jellegű mintázat).

Amennyiben a feminin attitűd a hangsúlyosabb, a coach elsősorban követi a klienst, engedi magát vezetni, figyel, bólogat, hümmög, befogad, támogatóan kísér, együttérez, akár meg is könnyezhet egy-egy történetet. Szélsőséges esetben a kliens árnyékává, követőjévé válik, és azon túl, hogy jelenléte és figyelme energiával táplálja a kliens önkifejezését, semmi érdemi pluszt nem ad hozzá a közös munkához. Ez az UT-ban leginkább akkor fordulhat elő, ha egyrészt maga a kliens túl erőteljesen, öntudatosan, „önjáróan” kommunikál, másrészt, ha a coachban sztereotip „pszichológus-reflexek” dominálnak, vagy még nem rendelkezik elég rutinnal az UT módszer működtetésében, esetleg nem tudja kellő magabiztossággal használni a direktívebb kommunikációs eszközöket.

Amennyiben a maskulin attitűd kerül túlsúlyba, a coach átveszi az irányítást, előlép a háttérből, aktívan „táncba viszi” a klienst, utat mutat, célok felé irányít, javasol, kiegészít, szembesít, felel, új perspektívákat nyit, „mély vízbe dob”, rávesz a komfortzónából való kilépésre, felelősségvállalásra sarkall, fontos döntések meghozatalára buzdít, és ha kell, egyértelműen kifejezi saját álláspontját.

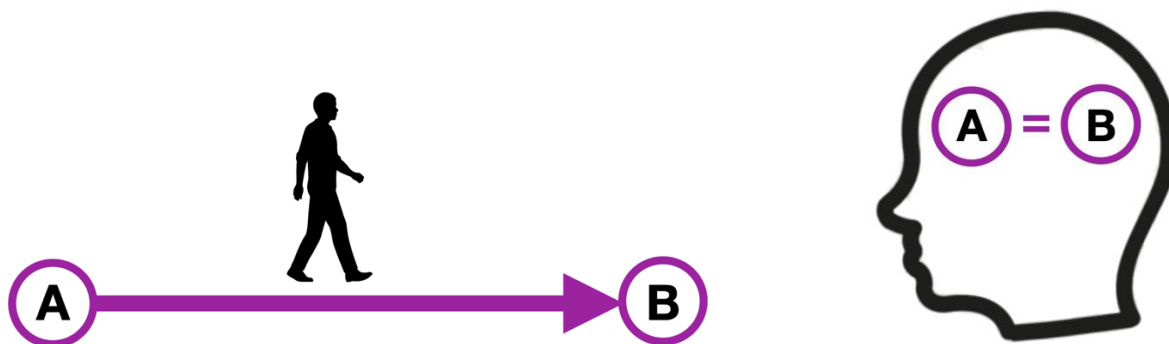
Az UT coach szerep a feminin és a maskulin attitűd optimális vegyítésére épül. Mindkettőben erősnek és gyakorlottnak kell lennünk, egyikre sem mondhatjuk: „ez idegen tőlem”. Általánosságban elmondható, hogy a konzultáció első felében inkább a passzívabb, második felében inkább az aktívabb attitűd hasznos, de természetesen ezt számos egyedi körülmény függvényében könnyedén és rugalmasan érdemes alakítanunk.

7.4. Nyugati és keleti út

Egy másik, egymást kiegészítő ellentétpár, amellyel hasznos lehet tisztában lenni, sok szerzőnél mint nyugati és keleti út vagy attitűd kerül megemlítésre. Bruce Tift így jelöli őket: a fejlődési megközelítés ('developmental view') és a jelenléti megközelítés ('fruitational view').

A nyugati fejlődési megközelítés lényege, hogy a múlt oksági láncokon keresztül meghatározza a jelen élményt és ezen keresztül a jövő lehetőségeit. Pszichológiai kontextusban: gyermekkori traumáinkra adott – egykor adekvát, a túlélésünket szolgáló – reakcióink a tudattalanba süllyedve, felnőttkorunkig nyúlóan deformálják és korlátozzák működésünket. Egy diszfunkcionális, neurotikus énstruktúrát tartanak fenn, amelytől ha meg akarunk szabadulni, újra kell tanulnunk egy csomó mindent. Kemény munka vár ránk, hogy elérjük egy szabadabb, boldogabb, egészségesebb állapot lehetőségét. Minél távolabb van egymástól A pont (ahol most vagyunk) és B pont (ahova szeretnénk eljutni), annál több energiát kell majd tennünk a helyváltoztatásba, tanulásba, fejlődésbe.

A keleti, jelenléti megközelítés lényegét nehezebb szavakkal megfogalmazni, inkább élményszinten megragadható. A lényege, hogy a múlt valójában nem létezik, csak a jelen tudatállapotunk által tartható valamelyest életben. Minél mélyebben és teljesebben megéljük az aktuális pillanatot, annál inkább világossá válik, hogy olyan, mint „én”, „a személyiségem”, „a múltam” nincs sehol, csak a mindenkori most létezik, amelyben viszont minden benne foglaltatik. A múltam, a gyermekkorem, a traumáim, a személyiségem pontosan annyiban határozzák meg a jelen pillanatom minőségét, amennyire én ezt lehetővé teszem. De ez nem kötelező. Rá is ébredhetek bármelyik pillanatban arra, hogy az a lelki szabadság, derű, elégedettség, boldogság, amire áhítoztam, már eleve itt van bennem, mindig is itt volt, csak nem vettem észre. Ha tehát A pontból B pontba szeretnénk eljutni, a keleti úton ezt úgy tudjuk megtenni, hogy tudatállapotunk kitágításával realizáljuk, hogy lényegében már ott vagyunk, hogy A és B valójában nem különbözik egymástól.



Két metafora segíthet tovább tisztázni a nyugati és keleti attitűd közti különbséget. Az egyik a *Mozi-hasonlat*, amelynek lényege, hogy a moziban néha kellemetlen, szomorú, megrázó filmeket nézünk, és – ha a film valóban jó – teljesen bevonódunk, együtt izgulunk a szereplőkkel, akár meg is könnyezünk egy-egy jelenetet. Ha a film saját életünk lenne, a nyugati szemléletben valószínűleg arra törekednénk, hogy ezt a filmet megváltoztassuk, a forgatókönyvet átírjuk, a problémákat megoldjuk, a szereplőket lecseréljük, és valahogy megoldjuk, hogy minden jóra forduljon. A keleti szemléletet követve nem a filmen változtatnánk, hanem a mozi falait bontanánk le (a tudatunkban), és ezzel egy tágasabb térbe helyeznénk a vetítést, ami így már korántsem lenne annyira lebilincselő, gúzsba kötő, drámai. Látnánk ugyan a filmet, ha odanéznénk a vászonra, de közben az egész környezetnek, a város nyüzsgő életének, a napfénynek, a végtelen térnek is tudatában lennénk, és ezzel enyhülne, akár el is tűnne a „szenvadás”, a film pedig csak egy film maradna.

A másik metafora a *Dominó-hasonlat*, az ismert képpel: a dominók egymás mögött felsorakoznak bizonyos távolságra, és ha az elsőt megbillentjük, az végigdönti az egész sort. Ez arra emlékeztet, amikor egy apróbb kellemetlenség, vita, konfliktus egész komoly háborúhoz, szakításokhoz, összeomlásokhoz tud vezetni. A nyugati szemléletben megint elsősorban az okkeresés, a problémamegoldás, a kárenyhítés kerül előtérbe, míg a keleti attitűd arra helyezné a hangsúlyt, hogy miként tehetnénk egy kissé távolabb egymástól a dominókat, hogy egy darab eldőlése ne jelentsen többet, mint hogy egy darab eldőlt. Az előttem vezető sofőr lassú. A főnököm kritizálta a munkámat. A párom mással beszélget a partin. A gyerekem nem mondott igazat. Ennyi történt. Nem dől össze a világom, mert a tudatomban van kellő belső tágasság ahhoz, hogy az eseményeket ne kössem össze azonnal a múltamból származó szenvedésteli mintázatokkal.



UT coachként mind a nyugati, mind a keleti nézőpontot érdemes közel engednünk magunkhoz. Egyrészt jó, ha tisztában vagyunk azzal, milyen jelentős hatást gyakorol kliensünk felnőttkori működésére mindaz, amit közelebbi és távolabbi múltjában átélt. Óriási hasznót hoz a problémák megértésében, ha egy

értelmes hosszmetzeti képet tudunk felrajzolni, és megértjük, egy-egy szenvedésteli mintázatnak meddig nyúlnak vissza a gyökerei. Másrészt viszont, értékes segítséget, biztos támaszt nyújthat számunkra az UT ülés második szakaszában annak felismertetése kliensünkkel, hogy ami volt, az elmúlt, és a döntés, hogy mennyi hatalmat ad saját évtizedes traumáinak a jelen pillanat vonatkozásában, az ő kezében van. Az a tér, ahol a gyógyulás várja, a saját tudata. A legmegfelelőbb idő ehhez a jelen pillanat. Akit meg kell gyógyítani, az önmagának egy korábbi, sérült része. Az, aki ezt a részt meg tudja gyógyítani, önmaga bölcsőbb, érettebb, teljesebb verziója. A gyógyítás legfőbb eszköze pedig a kapcsolódás, a tudatosítás, a szeretetelti elfogadás és átölelés. Ebben a folyamatban a konzulens szerepe pedig annyi, hogy a legtágasabb tudatállapotban és legnyitottabb szívvel legyen jelen, figyeljen minden rezdülésre, csak akkor és annyiban asszisztáljon, amikor és amennyire szükséges, hagyatkozzon saját gyakorlatára és kreativitására, és bizzon a folyamatban.

7.5. Pszichológiai és spirituális jártasság

Ken Wilber megközelítésében két fontos folyamat zajlik az ember belső világában, egymástól relatíve függetlenül: az egyik a felnövés, a másik a felébredés. Felnövésnek nevezhetjük azt a folyamatot, melynek során valaki érett személyiséggé válik, és megtanulja kezelni az élettel járó kihívásokat (pl. saját testének gondozása, alapszintű általános műveltség megszerzése, valamilyen szakma vagy munkaterület elsajátítása, párkapcsolat kialakítása és működtetése, gyermekek nevelése, pénzügyek menedzselése, emberi konfliktusok kezelése és így tovább). Az ebben a folyamatban történő elakadások nagyrészt a pszichológia látókörébe tartoznak. A pszichológusok és terapeuták gyakran azon fáradoznak, hogy kliensük a regresszív, gyerekes működését érett, felnőtt üzemmódra tudja váltani, hogy az élete ne váljon rémálommá.

Ezzel szemben a felébredés folyamata inkább a spiritualitás témakörébe tartozik. Lényege, hogy túllássunk saját személyiségünkön és ráébredjünk annak illuzórikus mivoltára, hogy megsejtsük valódi helyünket a világmindenségben, hogy magunkat egy nagyobb egység részeként kezdjük el érzékelni. Az ebben a folyamatban történő elakadásokban inkább szellemi tanítók, guruk tudnak minket továbblendíteni, a pszichológusok erre napjainkig nem igazán kapnak kiképzést a hagyományos iskoláikban.

Wilber szerint – és ezzel egyet tudok érteni – a legjobb, ha mindkét folyamatot éberem gondozzuk magunkban, tehát a felnövésünkkel és a felébredésünkkel is rendszeresen foglalkozunk. Ügyelünk arra is, hogy az életünknek nevezett „álom” ne váljon rémálommá, és arra is, hogy időről időre felébredjünk ebből az álomból. Ha szükséges, önismereti csoporthoz csatlakozunk, terapeutához fordulunk, szupervízióba megyünk. Ha megérett bennünk az igény, szellemi tanítót vagy számunkra aktuálisan építő spirituális tanítást keresünk könyvekben, előadásokban, elvonulásokon.

Az Ultrarövid Terápia – eredeti szándékom szerint – a pszichológiai (elsősorban a személyiséget érintő) és spirituális (elsősorban a lelket érintő) aspektusokat harmonikusan egyesíti magában. Az UT coachnak, ha szeretne hatékonyan dolgozni, mindkét területen szüksége lesz saját élményekre, jártasságra, valamilyen szintű szakértelemre, mivel a kliensekben ez a két vonal nem feltétlenül különül el. Hol egyik, hol másik területen találunk fájdalmas elakadásokat, leggyakrabban mindkettőben. Legjobb, ha maga az UT coaching észrevétlenül tudja szolgálni a felnövés és a felébredés folyamatát egyszerre.

8. AZ UT COACH MUNKÁJÁNAK ALAPELEMEI

8.1. Kötődésmentes „interszjektív tér” megteremtése

Az UT ülés rövidege magában hordozza a kötődés mellőzését. Nem dolgozunk azon, hogy a kliens elkezdjen kötődni hozzánk, sőt, többnyire nem is tesszük ezt lehetővé. Ettől függetlenül kliensünk mélyen megszerethet minket, mert olyan szeretetteli bánásmódot, átfogó megértést és sorsfordító útmutatást kaphat tőlünk, amit máshol ritkán. Az is gyakori, hogy konzulensként mi is szívből megszeretjük kliensünket. Mindezt szépen kifejezheti, ha egy UT ülés végén mindkét fél helyénvalónak érzi, hogy egy öleléssel búcsúzzanak.

Amikor Ram Dass először találkozott Indiában későbbi gurujával, azonnal érezte, hogy az az ember mindent tud róla és (mégis) olyan szeretettel néz rá, ahogy eddig senki. Milyen jó lenne, ha klienseink valami hasonlót éreznének velünk kapcsolatban az UT ülés idején! Szaknyelven talán úgy is hívhatnánk ezt a jelenséget, hogy egy speciális „interszjektív teret” hozunk létre, melyben azonnal egy biztonságos, szeretetteli közegbe kerülünk, amelyben úgy érezhetjük: bármi lehetséges, tökéletesen szabadok vagyunk. Szabad rejtőzködnünk, de inkább megnyílásra vágyunk. Szabad ragaszkodnunk a régi dolgainkhoz, de inkább változni vágyunk.

Ennek az egy alkalomra szóló, szabad és intenzív interszjektív térnek bizonyos értelemben az ellenpólusa a kötődésre épülő rendszeres kapcsolattartás. A kötődés az emberi természet alapvető része. Enélkül nem tudnánk újszülöttként életben maradni, nem tudnánk egészségesen felnővekedni, nem tanulnánk meg tartós, meghitt emberi kapcsolatokat működtetni. Nem csoda, hogy sokáig ez volt az elfogadott módja a lelki segítség nyújtásának is: először megismerkedünk, aztán hétről hétre elmélyítjük a kapcsolatunkat, és idővel a kliens elkezd kötődni, fontossá válik számára ez a kapcsolat, egyre jobban megnyílik, egyre bátrabban hozakodik elő az addig rejtegetett, kényes problémáival is. És ez így teljesen rendben van, a mai napig sok ember számára ez így természetes, biztonságos, működőképes.

Más oldalról viszont a kötődésnek ára van – az életben is, a terápiás folyamatban is. Aki kötődik, sebezhetővé válik, akár traumatizálódik is, felébrednek a mélyen szunnyadó félelmek az elvesztéstől, az elhagyástól, az árulástól. A kapcsolat megszakadásától való félelem egy idő után a folyamat központi témájává léphet elő. Még a rövid, 5–10 alkalmas coaching folyamatokban is éberrel gondozni kell az elválásra való felkészülés folyamatát. Nem állítom, hogy ennek a folyamatnak az átélése és tudatosítása ne lehetne hasznos a kliens számára. Csak arra szeretnék itt utalni, hogy bizony előfordulhat, hogy eredetileg nem ezért kerestek fel minket, és a feltétlenül szükségesnél jóval több munkát gyártunk magunknak a folyamat során.

Az UT módszer tehát tudatosan lemond a kötődés létrehozásáról. Ezzel egyrészt lemond annak előnyeiről, másrészt, megőrzi magas fokú hatékonyságát, megkíméli a résztvevőket a kötődésből fakadó (szükségtelen) bonyodalomtól, továbbá erősíti a klientst az önállóság és az életével kapcsolatos felelősségvállalás tekintetében. Ezzel együtt, természetesen meg lehet kísérni az UT eszköztár alkalmazását hosszabb coaching folyamatokban is, mint ahogy el lehet nyújtani az UT munkát is több találkozásra, csak számolni kell néhány következménnyel és bonyodalommal. El tudom képzelni, hogy van, amikor megéri!

8.2. A projekció és az áttétel kezelése

Ezek olyan pszichológiai fogalmak, melyekkel az UT coachnak viszonylag kevés dolga van, annál inkább azoknak a terapeutáknak, akik hosszabb folyamatokban dolgoznak.

Leegyszerűsítve, projekciónak nevezhetjük mindazt, amit öntudatlanul is egymásra vetítünk. Többnyire saját elfojtott, lehasított aspektusaink tűnnek élesen szembe másokban, amikor projektálunk. Ez olyan elkerülhetetlen, általános jelenség, amely legkésőbb akkor elkezdődik, amikor két ember találkozik (de néha akár már előtte is beindulhat). Amire érdemes figyelni UT coachként, az csak annyi, hogy ezt minél jobban tudatosítsuk, mögé lássunk saját esetleges ellenszenvünknek, inadekvát „megérzéseinknek”, elhamarkodott ítéleteinknek, és derűsen viseljük el, hogy a kliens is mindenfélét ránk vetíthet (melyek egy része akár hízelgő is lehet). Ha belefutunk a projektív identifikáció jelenségébe, amikor olyan erejű a kliens projekciója, hogy szinte azonosulunk azzal a személlyel, szereppel, bánásmóddal, ami ránk vetül (pl. kényszerűt érzünk, hogy gorombák, elutasítóak, kritikusak legyünk az amúgy szinte ismeretlen klienssel stb.), lehetőleg minél hamarabb ébredjünk fel a helyzetből és térjünk vissza az optimális lelkiállapotunkba.

Az áttétel leegyszerűsítve a projekciónak egy olyan, speciális formája, amikor a kliens valamely közeli hozzátartozójának belső képe vetül tudattalanul a coachra, és érzései, reakciói elkezdnek ahhoz hasonlítani, mintha ő lenne jelen (általában valamelyik szülő vagy egy más fontos személy a régmúltból). Például irracionális mértékben féltékeny lesz a coachra, belehabarodik, fél tőle, gyűlölni kezdi, retteg a véleményétől, esetleg úgy érzi, hogy ismeri, „átlát rajta” stb.) Az áttétel bizonyos idő alatt, a kötődés felépülésével szokott kibontakozni.

Ezzel együtt izgalmas lehet figyelni, találunk-e olyan mozzanatot a kliens hozzánk való viszonyulásában, melyben az áttétel lehetőségét szimatoljuk. Ha egyértelműnek találjuk, hogy egy-egy reakciója valójában nem nekünk szól, a ránk vetített kapcsolódási mintázatot adott esetben finoman visszatükrözhetjük, például az összefoglalásunk keretében, amikor egyébként is igyekszünk megvilágító erővel tükrözni kliensünk történetét, sémáit, működésmódját. Javaslom, a projekciók és áttételek értelmezésének és visszajelzésének csakis abban az esetben adjunk teret a közös munka során, ha a pszichoanalitikus szemléletű munkában alapos jártasságunk és nagy gyakorlatunk van.

Az viszont központi jelentőségű az UT módszerben, hogy az aktív, dramatikus elemek használatakor nagy mértékben támaszkodunk a kliens projekciós képességére (pl. • *Képzeld el, hogy ide leül veled szemben édesapád!*) vagy akár áttételi kapacitására (pl. • *Ha megengeded, most átülök erre a székre, ahova édesapádat képzelted, és egy kicsit megpróbálok ő lenni, megérezni az ő érzéseit, kimondani a gondolatait. Ha tudod, erre a pár percre vedd úgy, mintha valóban apukád lenne itt!*) Ezekben az esetekben tudatosan és célirányosan vesszük igénybe és fordítjuk hasznunkra a projekció és az áttétel képességét.

Összefoglalva tehát ami fontos: az UT ülésen a projektív folyamatoknak nem kliens és coach között, hanem a kliens és saját belső világa kivetített szereplői között van jelentősége.

8.3. Hitek és hiedelmek kezelése

Az UT módszere nem épül egyetlen vallási vagy filozófiai nézetrendszerre sem, és ebben a tekintetben tökéletesen nyitott. Ugyanezt a nyitottságot javaslom az UT coachoknak is, minimum az UT ülés idejére. Hasznos a széleskörű tájékozottság, a tudományos és spirituális jólinformáltság, ám a túl merev meggyőződések, tudományos tézisek, vallási doktrínák, egyházi dogmák, ezoterikus hiedelmek, keleti tanok, ősi bölcsességek nem túl sokat használnak a coach munkájában, viszont annál többet árthatnak, ha valamely ponton ütköznek a kliens hiedelemrendszerével.

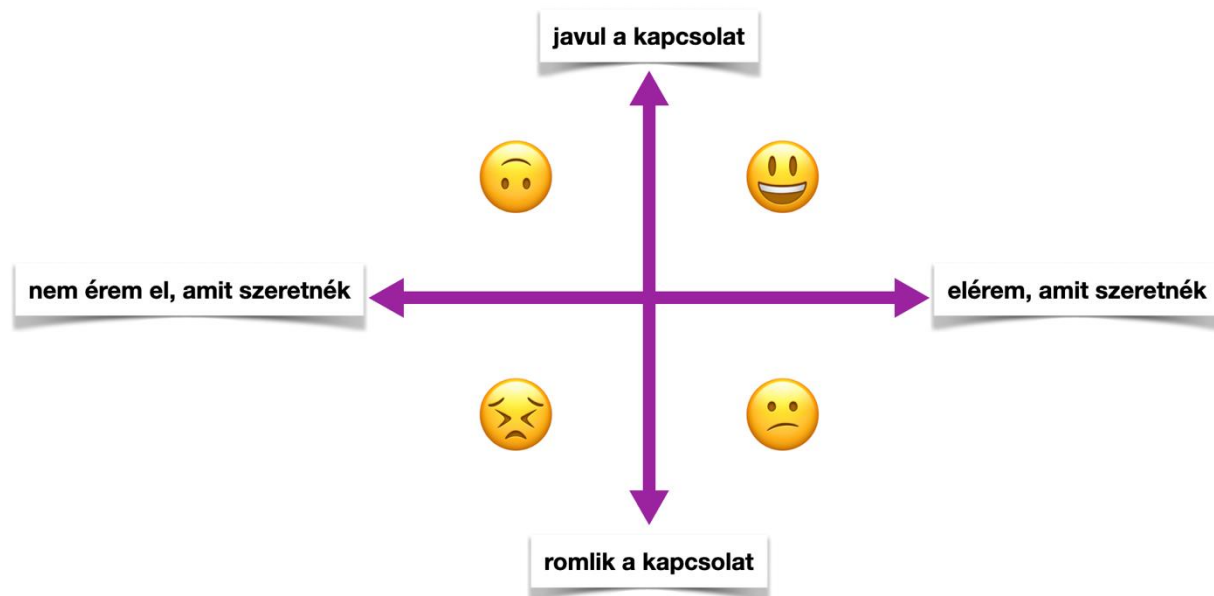
Saját hiedelmeink sem az életben, sem a coach munkában nem igazán lesznek hasznunkra, ha teljes mértékben azonosulunk velük. Coachként ugyanakkor érdemes számítanunk arra, hogy klienseink rendelkezhetnek ilyen megkérdőjelezhetetlen „belső alkotmánnyal”, elvrendszerrel. Ezeket általában sem kikerülni, sem megváltoztatni nem lehet kívülről. Óvakodjunk attól, hogy megpróbáljuk kliensünket „megtéríteni”, „felvilágosítani”, „felébreszteni” valamely hiedelméből, korrigálni „helytelen” elképzeléseit a világról!

Akkor tudunk leginkább kliensünk hasznára lenni, ha abban tudjuk segíteni, hogy ő maga érezzen rá egy-egy meggyőződése idejétmúlt, káros voltára, váljon motiválttá egy őt már nem jól szolgáló alapelvét, életfilozófiáját revideálni, elengedni, kicserélni és ezáltal egy magasabb fokú belső szabadsághoz jutni. Ehhez néha annyi is elég, ha érzékeli, mennyivel szabadabb és konstruktívabb az, ahogy mi viszonyulunk az élethez, önmagunkhoz és őhozzá, és kedve támad ezt-azt „ellesni” tőlünk.

8.4. A kliens-coach kapcsolat stabilitásának biztosítása

A legfontosabb alapfeltétele annak, hogy kellő őszinteséggel és intenzitással tudjunk együtt dolgozni, nem más, mint a kettőnk közti kapcsolat. A kezdetektől fogva érdemes kiemelt figyelmet fordítanunk arra, ahogy a klienssel felépülő kapcsolatunkat bizalom és szeretetteliség hassza át, és ezt a kincset minden áron meg kell óvnunk. Az összes UT eszközünket és intervencióinkat alá kell rendelnünk ennek a szempontnak. Más szavakkal: bármit is mondunk vagy teszünk a konzultáció során, annak először át kell menni két belső szűrőn: 1) építi-e a kapcsolatot? 2) használ-e a kliensnek? És ha nem megy át az első szűrőn, bármilyen hasznosnak is tűnik az ötletünk, nem érdemes erőltetni.

Illusztrációként hasznos lehet a „jó profit–rossz profit” elv átgondolása.



Egyszerű példát véve: El szeretném érni, hogy a gyerek rakja rendbe a szobáját. Attól függően, hogy mit teszek, hogyan kommunikálok, az eredmények lehetnek:

- nem rak rendet + romlik a kapcsolat a veszekedés miatt (a lehető legrosszabb kimenetel),
- rendet rak + romlik a kapcsolat a veszekedés miatt (egy fontosabb dolgot feláldoztunk egy kevésbé fontos érdekében... a szoba rendben van, de a bizalom sérült – ez az ún. „rossz profit”),

- nem rak rendet + nem romlik a kapcsolat (a fontosabbat megőriztük, de a szoba továbbra is rendetlen...),
- rendet rak + nem romlik/javul a kapcsolat (sikerült elérnünk a kívánt eredményt egy hosszú távon is fenntartható, szeretetteli módon – ez az ún. „jó profit”).

Az UT ülés során időnként kerülhetünk olyan helyzetbe, ami emlékeztet a fenti példára. Mondjuk, egy adott helyzetben mi tudjuk, hogy hasznosabb lenne a kliensnek, ha nem nekünk panaszkodna, hanem annak mondaná el a sérelmeit, akihez azok kapcsolódnak. Megpróbáljuk tehát erre valahogy rávenni. És itt jön a kérdés: hogyan csináljuk ezt úgy, hogy kliensünk ne érezze irányítva, erőltetve magát?

„Elrángathatod a lovadat a kúthoz, de arra nem kényszerítheted, hogy igyon is.” – tartja a bölcs mondás. Bízom benne, hogy az ebben a könyvben foglalt eszköztár kellő municiót fog adni ahhoz, hogy éles helyzetekben sikerüljön úgy vezetnünk a kliensünket, hogy örömmel „igyon az igazság kútjából”.

8.5. A tálca módszer

Az UT kommunikációs eszköztárának alapja, amelyre szinte minden további technika épül: az ún. „tálca módszer”. Ennek az a lényege, hogy a konzulens lehetőségeket kínál, a kliens pedig szabadon él azzal (vagy nem). Ez az egyszerű és praktikus hozzáállás teszi lehetővé számunkra, hogy elkerüljük mind a passzív, terméketlen, a kliens után árnyékként kullogó attitűdöt, mind pedig a nyomásgyakorlót, erőltető, manipuláló, megmondó emberes hozzáállást. Kérdéseinket és javaslatainkat tehát lehetőleg minden alkalommal úgy fogalmazzuk meg, mintha egy szimbolikus tálcán kínálnánk fel valamit, tudván, hogy a legtöbb ember nem kedveli, ha nyomást gyakorolnak rá, viszont értékeli, ha van választási lehetősége.

Íme két egyszerű példa (a későbbiekben rengeteg példamondatot találsz még a könyvben):

Passzív hozzáállás: – *Ühüm... ühüm... értem...*

Nyomásgyakorlói hozzáállás: – *Mondd el részletesen, mikor, kivel, hol voltál, amikor ez történt!*

Tálca módszer: • *Hmm... volna kedved erről részletesebben is mesélni? Van a részleteknek most jelentősége? Közelebb vinne ez minket a lényeghez?*

Passzív hozzáállás: – *Most itt van édesapád veled szemben... (csend...)*

Nyomásgyakorlói hozzáállás: – *Mondd el apádnak, mennyire rosszul esett neked, amit gyerekkorodban művelt veled. Ne kíméld! Kiabálj és csapkodj, dühöngd ki magad!*

Tálca módszer: • *Figyeld meg, milyen érzések ébrednek benned, ahogy itt vagy apáddal. Adj teret magadban ezeknek a feljövő érzéseknek... És ha úgy érzed, jól esne valamit hangosan, akár szavakban is kifejezni mindebből, ez jó alkalom lehet...*

A tálca módszer elvének megértése nem szokott nehézségekbe ütközni, azonban következetes és elegáns alkalmazása a gyakorlatban bizony komoly kihívás lehet. Előfordulhat például, hogy a kliens nem veszi le a tálcánkról azt, ami a mi meggyőződésünk szerint a leginkább használna neki. Jó, ha ilyenkor nem sértődünk meg és nem kezdünk el vitatkozni a klienssel, hanem hagyjuk, hogy alkalmasint beforduljon egy-két zsákutcába (amiről viszont kiderülhet, hogy mégiscsak van kijárat a végén...).

Ilyen helyzetben adekvát lehet némi kísérő szöveg részünkről, melynek ez lenne a lényege:

- *Ha az „A” utat választod – az én szakmai tapasztalatom alapján azt mondhatom –, arrafelé valószínűleg hamarabb elérnéd a célot. A „B” út egy kicsit nehezebbnek, rögzesebbnek ígérkezik,*

de ha az az irány vonz, tiszteletben tartom a választásodat, indulj bátran arrafelé, én elkísérlek oda is!

Erre aztán lehet, hogy meggondolja magát, és mégiscsak az „A” útvonalat érzi bölcsebb választásnak. De ennek a döntésnek őbenne kell megszületnie, a coach számára pedig minden egyes alkalommal egy kihívás, hogy valóban szabad választást tudjon kínálni, és ne éljen például az udvarias körítésbe csomagolt nyomásgyakorlás eszközével (karikírozva: *„nézd, neked kell dönten, de ha van egy kis eszed, rám hallgatsz...”*) vagy ne hagyja magára a klienszt durcásan (karikírozva: *„felőlem... arra mész, amerre akarsz... te döntesz!”*).

Speciális helyzet, de néha előfordul, hogy a kliens nagyon szeretné, ha mi választanánk, döntenénk helyette valamilyen kérdésben. Ilyenkor nem érdemes kényszeresen elzárkózni (*„én nem mondhatom meg, hogy te merre menj, ezt csak te döntheted el”*), adódhat úgy, hogy akár ez is felkerülhet a tálcánkra (*„választhatod „A”-t is, „B”-t is, vagy azt is, hogy én válasszak helyetted...”*). Ilyen esetben végső soron mégis kliensünk szabad választása valósulhat meg.

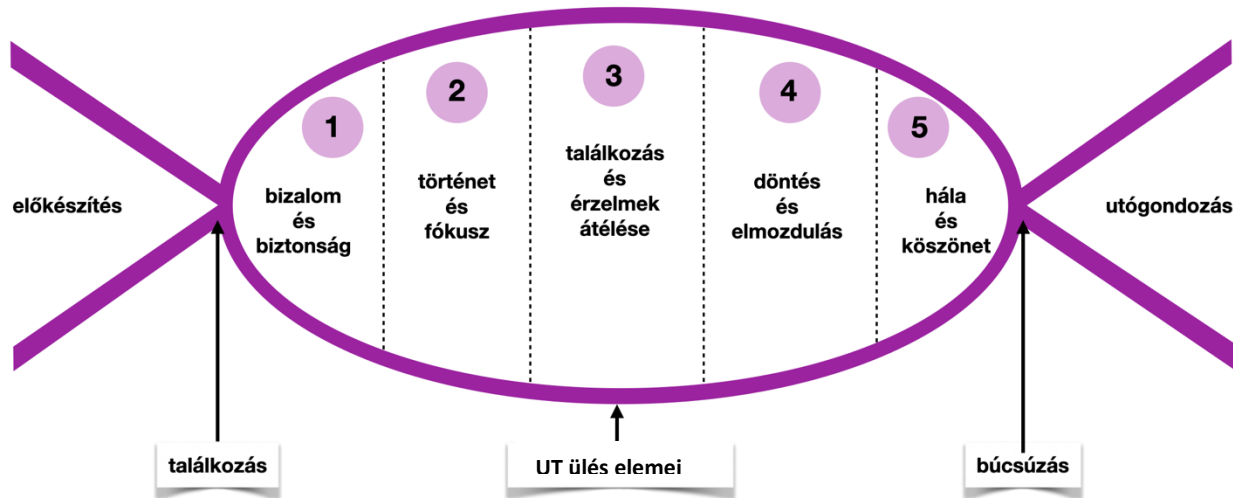
Ahhoz, hogy coachként következetesen, kreatívan és elegánsan tudd használni a tálca módszert, hasznosak lehetnek az alábbiak:

- Magabiztos vagy, és van kellő gyakorlatod.
- A lehető legmélyebben rá tudtál hangolódni kliensed belső világára, szeretetet és nyitottságot érzel iránta.
- Bármikor készen állsz aktívan bekapcsolódni, átvenni a „tánc” vezetését.
- Rendelkezel bizonyos térképekkel, az optimális útvonalra vonatkozó elképzelésekkel, jól bevált megoldásokkal, kreatív ötletekkel, melyeket fel tudsz ajánlani a tálcádon.
- Hajlandó vagy lemondani a felsőbbrendűséged vélelméről és arról, hogy te tudod jobban, mire van szüksége a kliensednek.
- Alázattal tudsz hozzáállni a helyzethez, mindig szem előtt tartva kliensed szabadságra irányuló jogát és igényét.
- Minden pillanatban óvod és lehetőség szerint mélyíted a bensőséges kapcsolatot, sosem áldozod fel azt egy-egy „jó ötlet”, „hasznos tanács” oltárán.

Ha pedig olyan helyzetbe kerülsz, ahol egyértelműen azt érzed, nincs helye a tálca módszernek, bátran tedd félre. Ha indokoltnak érzed, legyél passzív, burkolózz csendbe, vagy válj aktívá, emeld meg a hangod, tanácsolj, utasíts, vedd át az irányítást a kliensztől, akár játszd le helyette a meccset. Ezekben az esetekben viszont javaslom, mindig gondold át utólag, hozott-e annyit a konyhára a dolog, amennyibe került, megérte-e vállalni kockázatot.

9. A „SZALONCUKOR” MODELL ÁTTEKINTÉSE

Az UT ülés struktúráját az ún. „szaloncukor” modellel szoktam illusztrálni. Természetesen, nem tökéletesen illik arra, ami ténylegesen zajlik, leegyszerűsíti és torzítja a valóságot, mint a legtöbb modell. Mégis használom, mert egyszerű és áttekinthető.



A szaloncukor két fő része a „csomagolás” és maga az „édesség”. Az UT esetében a csomagolás az a keretrendszer, amely lehetővé teszi, hogy a lényeg – az UT ülés– megvalósulhasson.

A „csomagolás” 3 fontosabb része:

- 1) az előkészítés, vagyis minden, ami ahhoz kell, hogy az UT ülés optimális legyen
- 2) a technikai keretek, melyeken belül maga az ülés megvalósul
- 3) az utógondozás, vagyis mindaz, ami az UT ülés után zajlik

Az „édesség”, vagyis az UT ülés 5 egymásba olvadó része:

- 1) bizalom és biztonság (a kapcsolat elmélyítése)
- 2) történet és fókusz (a lényeg megértése és a „keresztben álló gerenda” azonosítása)
- 3) találkozás és érzelmátélés (képzeletbeli „vendégekkel” való kapcsolatfelvétel, „az iszap felkavarása”)
- 4) döntés és elmozdulás (valódi változás elérése, „az iszap új helyre ülepítése”)
- 5) hála és köszönet (a képzeletbeli párbeszéd és az ülés méltó lezárása)

A továbbiakban ezeket az elemeket fogom sorban, részletesen kifejteni.

10. AZ UT ÜLÉS ELŐKÉSZÍTÉSE

10.1. Általános előkészítés

Az alábbi gondolatok általános érvényűeknek tekinthetők minden olyan esetre, amikor valaki egyéni konzultációt, tanácsadást, coachingot, terápiát kínál.

Az egyik lényeges elem a publikus megjelenésed (honlapodon, social media felületeiden stb.), ahol az emberek tájékozódhatnak arról, hogy ki vagy és mit kínálsz. Érdemes gondoskodnod arról, hogy ezek a felületek hűen tükrözzék személyiségedet és szolgáltatásaid jellegét. Fontos lehet, hogy digitális imidzsed ne térjen el túlságosan attól, ahol a valóságban tartasz. Nem érdemes sem felfújni és agyonreklámozni, sem rejtegetni azt, aki vagy, amid van. Jobb, ha tudomásul veszed, hogy ez a fajta ön-marketing része a munkának és a megélhetésnek, és tegyél bele annyi energiát, amennyit ez megkíván.

Mivel „Dunát lehet rekeszteni” a különféle segítők vonzónál vonzóbb ajánlataiból a piacon, érdemes megfontolnod, mivel tudod saját személyes imidzsedet és szakértői státuszodat egyedivé és markánsá tenni. Hasznos lehet az ismerősi kör mozgósítása, friss tartalmak rendszeres publikálása blogok, posztok formájában, könyvírás, médiaszereplés, a kliensek visszajelzéseinek közzététele, profi marketing tanácsadók szolgáltatásainak igénybevétele és így tovább.

Az általános előkészületek második lényeges eleme a munka jogi és gazdasági feltételeinek megteremtése. Szükséged lesz valamilyen (egyéni vagy társas) vállalkozásra, melynek van olyan tevékenységi köre, amire számlát tudsz adni. Nehéz elkerülni, hogy legyen egy jó könyvelőd, aki rendben tartja a gazdasági ügyeidet, és szükség esetén eligazít a jogi vagy adózási útvesztőkben. Manapság klienseink joggal igényelhetik a tiszta, törvényes szolgáltatási kereteket akkor is, ha régebben talán megszokott volt a „zsebből zsebbe” honorárium. Szívből javaslom, ebben ne engedj a kísértésnek, ne köss kompromisszumot, maradj tisztességes. És aludj nyugodtan.

Az általános előkészületek harmadik lényeges eleme az UT ülés térbeli kereteinek megteremtése. Szükség lesz egy nyugodt helyre, ami hangulatában, stílusában összhangban van veled és a munka jellegével, és ahol el tudsz helyezni néhány egyszerű bútordarabot. Az UT coaching tér berendezéséhez javaslok egy jól bejárattott mintát, ehhez optimális esetben egy kanapéra és két mozgatható székre, alapesetben 4 mozgatható székre lesz szükséged.

Az UT ülés első felében a javasolt elrendezés az, hogy a kliens ülhet a kanapé bármely oldalára vagy a 2 egymás mellé tett szék valamelyikére, ezzel megválaszthatja a neki szimpatikusabb távolságot a coachhoz, aki hozzá képest kissé oldalt foglal helyet. A coach, ha egyenesen tartja a fejét, a kliens felé néz, a kliens viszont előre tekintve lehetőleg egy semleges felületre lát rá, ami segítheti őt abban, hogy elrévedjen saját történeteiben, emlékeiben.



Az UT ülés második felében, amikor a dramatikus munkához érkezünk, kliensünket átültetjük az addig használatlan székre, szemben a kanapéval (vagy két székkal), és mi a székünkkel mellé-mögé húzódunk, hogy ne legyünk a kliens látóterében, viszont oldalról valamennyire rálássunk az arcára, és követni tudjuk az érzelmi reakcióit.



A képzeletbeli találkozások lezárultával a klienst újra helytel kínáljuk a kanapén, és az ülést úgy zárjuk, ahogy kezdtük. Szükségünk lesz ezen kívül még egy párnára és megfelelő mennyiségű papírzsebkendőre. Ha megoldható, egy-egy pohár vizet is ki lehet készíteni, de javaslom, hogy a kisasztal, amire mindez kerül, valahol a periférián, még épp elérhető helyen legyen, semmiképp ne a székek közti térben.

10.2. Személyre szabott előkészítés

Amint megszerezted az *UT a coachingban tanúsítványodat* és megteremtetted a feltételeit annak, hogy ezzel dolgozhass, elkezdheted tudatni a világgal, hogy kinek, miben, hogyan tudsz segíteni az UT eszközökkel. Leendő klienseidet érdekelni fogja, hogy ki vagy te, mitől tekinted hiteles szakértőnek magad ebben a témában, miben különbözöl a többiektől, mire számítsanak egy coaching folyamatba ágyazott UT ülésen, hol lehet veled találkozni, mennyibe fog kerülni stb. Legjobb, ha ezekre a kérdésekre könnyen megtalálják a választ a publikus felületeiden, és az is egyértelmű számukra, hogy miként vehetik fel veled a kapcsolatot, ha érdeklődésük konkrétabbá válik.

Amikor egy coaching folyamatban oda érkezel, hogy tálcára teszed az UT ülés lehetőségét, az alábbi szempontokat érdemes figyelembe vened:

- Az UT ülés sikeressége szempontjából fontos, hogy ügyfeled pontosan tudja, hogy mi várható az ülésen. Ezért célszerű szóban tájékoztatnod az ülés menetéről és írásban is elküldheted (akár a honlapod linkjét), ha ezzel segíteni tudod a döntését.
- Ha ügyfeled levette a „tálcáról” az UT ülést, érdemes tisztázni vele, hogy ennek időtartama eltérhet a megszokott ülésektől, legtöbbször 90-120 percet vesz igénybe.
- Ha ügyfeled vállalati megbízótól kapja a coachingot, érdemes a megbízó kapcsolattartóját tájékoztatnod, hogy igény esetén UT eszközöket is használsz.
- Céges megbízás esetén mérlegelheted, hogy egy külső helyszínre szervezed az UT ülést az irodai környezetből kimozdulva, ahol könnyebb lehet kliensednek a zavartalanul mély önismereti munka. A külső helyszín mellett szólhat az is, hogy szükségetek lesz egy kispárnára és négy székre, illetve az ülés után még valamennyi elcsendesedett, nyugodt időre.

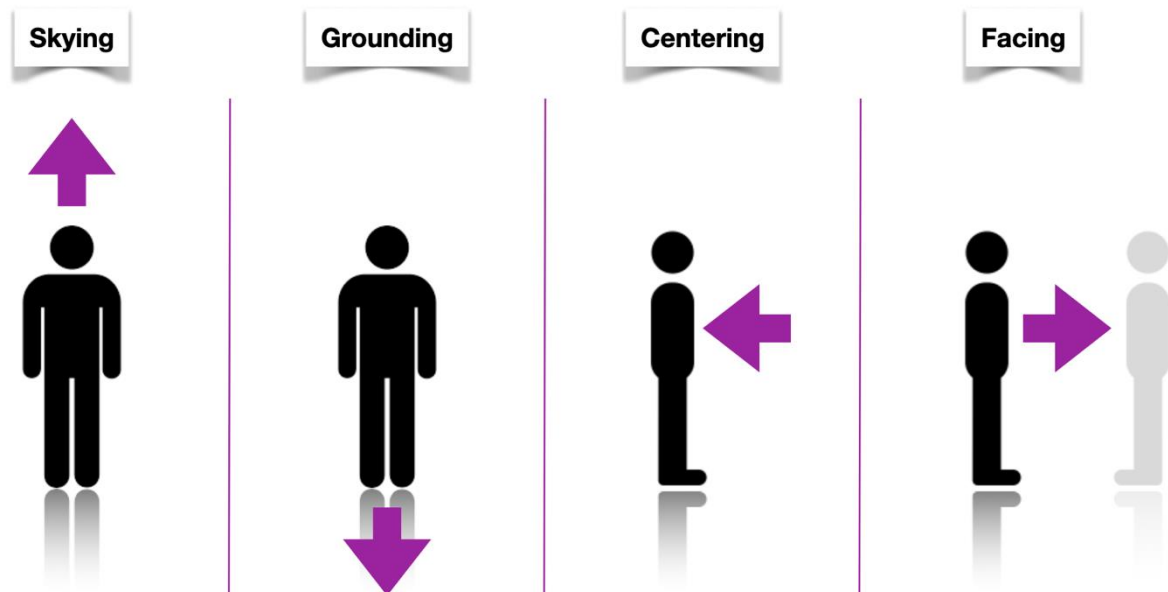
10.3. Lelki előkészületek

Amennyiben a technikai előkészületek rendben lezajlottak, a találkozás időpontja elérkezett, és ott tartunk, hogy kliensünk hamarosan megérkezik hozzánk, kezdetünk belülről is felkészülni. Döntő jelentősége lesz ugyanis az egész munka eredményessége szempontjából, hogy milyen érzelmi, mentális és lelki hangoltságban kezdünk hozzá a konzultációhoz.

Mivel kevés időnk van, és szeretnénk a lehető legfókuszáltabb, legmélyebb és legintenzívebb találkozást létrehozni, az optimális belső állapothoz szükségesek lehetnek az alábbiak:

- sietségmentes, nyugodt percek a felkészülésre (minimum 5-10 percet javaslok!);
- a tér elrendezése, bútorok eligazítása, a párna, zsebkendő, innivaló, egyebek előkészítése, szellőztetés stb.;
- digitális csend, telefon és egyéb eszközök félretétele (ha szóba jöhet, hogy a kliens hív, üzen, akkor arra az esetre maradhat a telefon a közelben, de érdemes ellenállni annak, hogy bármi mással (pl. e-mailek, üzenetek stb.) elkezdjünk foglalkozni!);
- saját aktuális problémák félretétele (bármilyen nehéz is, ha megegyezünk magunkkal, hogy erre az időre nem foglalkozunk saját bajainkkal, szokott sikerülni);
- elcsendesedés, nyugodt, derűs mentális állapot elérése;
- szükség esetén a klienssel folytatott eddigi munkánk felidézése, hogy mindennel képben legyünk vele kapcsolatban, amit eddig közölt velünk;
- a kliens személyére való szeretetteli ráhangolódás.

Javaslom, hogy alakíts ki valamilyen saját, személyes rituálét, amely pár perc alatt optimális lelkiállapotba tud hozni, és segít abban, hogy csillogó szemmel, tiszta fejjel, nyitott szívvel tudd fogadni kliensedet. Az én egyik rituálém például egy csendes belső képzeletbeli út bejárása, amit így neveztem el: *Skying–Grounding–Centering–Facing*. Először elképzelem, hogy kapcsolódom egy felsőbb rendhez, gondviseléshez, isteni minőséghez (sok néven hívom én magam is). Majd a földdel való kapcsolatra fókuszálok, amiben lényem biológiai része gyökerezik, a „porból vagy, és porrá leszel” elvre, esetleg a Föld bolygóhoz való különleges viszonyra, ahogy a gravitáción keresztül magához húz engem és mindenki mást. Aztán egy kicsit magamra figyelek, befelé, a szívemre, a légzésekre, a létezés örömeire, önmagamhoz való elfogadó, szereteteli viszonyomra és arra, hogy bízom a képességeimben, melyekre szükségem lesz az UT ülés során. Ezután pedig figyelmemmel a kliensem elképzelt képe felé fordulok, igyekszem lelki szemeimmel látni őt, az életét hosszszempontban, hogy egykor magzat volt, majd újszülött, kisbaba, kisgyerek, kiskamasz, fiatal felnőtt... hogy milyen különleges élete lehetett eddig, amiről nekem fogalmam sincs... hogy mennyi fájdalmat és mennyi örömet élhetett át... hogy mennyire hasonlítunk mi ketten, emberlétünkben... hogy milyen óriási dolog részéről, hogy megbízik bennem... és így tovább.



Ha ezt a felkészülést végzed, nagy valószínűséggel azonnal szimpátia ébred a kliensben irántad, egyből megérzi, hogy jó helyre érkezett, hogy itt várták, itt elfogadják, itt kíváncsiak rá, itt már most szeretik, pedig még „ki sem érdemelte”...

11. AZ UT ÜLÉS FOLYAMATA

A továbbiakban egy tipikus UT ülés menetét fogom vázolni, attól a pillanattól kezdve, hogy a kliens belép az ajtónkon, egészen addig, hogy elköszönünk egymástól a találkozó végén. A folyamatot 5 fázisra bontva tárgyalom, noha ezek a fázisok a gyakorlatban elég nehezen határolhatók el egymástól. A „szaloncukor-modellben” ez a rész az „édesség”: egy különleges „kézműves termék”, melyből nem készül több, és amelynek – a „csomagolástól” függetlenül – magas minőséget és személyre szabott egyediséget kell hordoznia. Arra törekszünk, hogy kliensünk számára meghatározó élmény legyen az UT ülés. Az alábbi visszajelzés részletek segíthetnek elképzelni a megfelelő intenzitást: *„Hú, ez ütős volt... nem gondoltam volna, hogy ennyi minden belefér egy alkalomba...”* – *„Mintha felültem volna egy hullámvasútra...”* – *„Most nem igazán tudok mit mondani, teljesen a történetek hatása alatt vagyok...”* – *„Itt egy alkalommal több minden történt, mint a kétéves terápiámban...”* *„Olyan, mintha átment volna rajtam egy úthenger, persze jó értelemben...”* – *„A létező legvíválóbb sminkkel jöttem, de úgy látszik, ide ez sem elég... 😊”*

Ahhoz, hogy ezt az intenzitás szintet elérjük, olyan eszköztárral kell dolgoznunk, amely ezt a „hullámvasúthatást” támogatja, és lehetőség szerint egy értelmes irányt is ad neki. Ám az egész folyamatnak van egy mindent meghatározó alapja, ami nélkül vagy fel sem épül a kívánt dinamizmus, vagy nagyon kockázatos, kiszámíthatatlan és ingatag lesz a közös munka. Ez az alap a bizalom és a biztonság érzete a kliens és a coach által létrehozott térben.

11.1. Első fázis: bizalom és biztonság

Az első pillanattól kezdve arra törekszünk, hogy kliensünk meg tudjon bízni bennünk, és biztonságban érezze magát. Ezt a légkört érdemes minél tudatosabban felépíteni, fokozatosan egyre erősebbé tenni, és az ülés egész ideje alatt stabilan tartani. Hogyan? Nézzük végig az alappilléreket!

11.1.1. Kedvesség és természetesség

Nagy jelentősége lehet annak, milyen benyomást keltünk kliensünkben az UT ülés első pillanatában. Érdemes őt a lehető legkedvesebben fogadnunk. Mosolyogva, de nem vigyorogva, nevetgélve. Fesztelenül, de nem komolytalanul. Nyitottan, de nem tolakodóan, bizalmaskodóan. Lágy hangon megszólalva, de nem mézes-mázosan. A kedvességnek a szívünkéből kell fakadnia, nem a modorosságunkból. Ennek pedig az a titka, hogy lélekben kellőképpen felkészültünk a találkozásra, és már előzetesen meghoztuk azt a döntésünket, hogy kliensünket a tőlünk telhető legnagyobb szeretettel fogadjuk.

Az UT módszerben nincs helye szakmai felsőbbrendűségnek és nem is jegyzetelünk. Mindenekelőtt emberként vagyunk jelen, akik tisztában vagyunk saját határainkkal, sebezhetőségünkkel, hiszen kliens szerepben is sokszor voltunk. Egyenrangú partnernek tekintjük kliensünket, látogatását megtiszteltetésnek vesszük, ugyanakkor minden szükségtelen körítéstől, udvariaskodástól, üres rituálétól eltekintünk.

11.1.2. Nyitottság és elfogadás

A nyitottság hajlandóság arra, hogy bármit hoz elénk az élet, tárt karokkal fogadjuk. Matt Kahn könyvének címével kifejezve: *„Whatever Arises, Love That”*. Esetünkben a teljes nyitottság azt jelenti, hogy

kliensünket elfogadjuk úgy, ahogy van, bármennyit késik, bárhogy néz ki, bármilyen témát hoz elő, bárhogy viselkedik velünk stb. Ez lenne az optimális, amit jó lenne megközelíteni, mert amint a kliens megérzi, hogy valamit elutasítunk benne, ő is be fog zárulni. Érdemes elfogadnunk ugyanakkor, hogy meglehetnek a saját határaink, és van, amit rosszabbul tolerálunk.

Fontos, hogy tudatában maradjunk, itt most nem egy hétköznapi helyzetben vagyunk, ahol, ha valami nem tetszik, odébb állhatunk. Most egy kiemelt jelentőségű emberi kapcsolatban vagyunk, és egyszersmind egy szolgáltatást nyújtunk, ezért igyekezzünk e téren a maximumot kihozni magunkból. Amit nem tudunk a nyitottságunkkal átölelni, azt igyekezzünk derűsen elfogadni, és amit nehezűnkre esik elfogadni, azt igyekezzünk átmenetileg fegyelmezetten tolerálni.

11.1.3. Ítélet- és címkézésmentesség

Noha az UT módszertana erős pszichológiai alapokkal rendelkezik, a munka során eltekintünk a pszichopatológiai diagnosztikus kategóriáktól, mint ahogy lehetőség szerint minden más (személyiségtipológiai, asztrológiai, testszimbolikai stb.) címkétől is. Gondolkodásunkban nem támaszkodunk az ún. „normatív modellre”, mely a jelenségeket normálisra és abnormálisra, jóra és rosszra, egészségesre és betegre, kívánatosra és kerülendőre, elfogadhatóra és elfogadhatatlanra osztja. Igyekszünk úgy szemlélni kliensünket mint egy természeti jelenséget, pl. egy szokatlan formájú fát az erdőben. Nem azt keressük, hogy mi nem stimmel vele, vagy hogy milyen skatulyába tudnánk elhelyezni valamilyen ismerős „dobozrendszerben”, egyszerűen csak elmerülünk az univerzum egy különleges, egyedi teremtményének szemlélésében – az ehhez illő csodálattal és alázattal.

Eleinte nehezűnkre eshet lemondani azokról a fejünkben levő sémákról, emberismereti sablonokról, melyek korábban sok helyzetben segítették eligazodásunkat. Egy intenzív és teherbíró kapcsolat gyors felépítésében azonban ezek a kategóriák akadályt jelenthetnek, egyrészt, mert pályára állíthatják a gondolkodásunkat („ez nehéz menet lesz, elég borderlájnosan adja elő magát”, „tipikus oroszlán”, „ha börtünetei vannak, akkor a kapcsolati nehézségeire kell majd rámenni” stb.), másrészt, a kliens biztonságérzetét drámaian alááshatja, ha megsejti, hogy titkon diagnosztizálják, minősítik, elítélik.

A „normatív modell” mélyen átítatja lelki életünket, szakmai megközelítéseinket és közgondolkodásunkat, nem szabad lebecsülnünk hatását. Gyakran kaphatjuk magunkat azon, ahogy épp egy pszichológiai (orvosi, természetgyógyászati, tipológiai stb.) diagnózist kezdünk összetákolni magunkban („ez pánikbetegség lesz”, „a tüzes jegyek dominálnak”, stb.), vagy akár csak egy hétköznapi ítélet van születőben a fejünkben („ez már tényleg nagyon gáz”, „túlságosan fejnehéz szegény”, „te jó ég, pont az a problémája, ami nekem is!” stb.)

A kliens biztonsága és bizalma jelentős mértékben épül arra a zsigeri benyomására, hogy őt itt megítélik, kategorizálják, minősítik, diagnosztizálják vagy hajlandóak mélyebben megismerni és meglátni lényének komplexitását. Tudatosan kell dolgoznunk magunkban a „normatív” attitűd távoltartásán, mert még ha nem is mondjuk ki „kórisménket”, sok kliens a nonverbális kommunikációnk alapján is eligazodik, és a megítélés legkisebb jelére bezárul. És ha ez megtörténik, nehéz és hosszadalmas lehet a visszaút a bizalomhoz. Ennyi időnk pedig általában nincs.

11.1.4. Érdeklődés és figyelem

Kliensed bizalmát és biztonságérzetét nagyban megerősíti, ha látja rajtad, hogy valóban érdekel téged, amit mond. Ezt bizonyos mértékig természetesen lehet mímelni is, hiszen sok kliens olyan kétségbeesett és beszűkülő állapotban érkezik és/vagy annyira a saját dolgára fókuszál, hogy fel sem tűnik neki, ha esetleg

érdeklődésed nem teljesen őszinte. A klasszikus „pszichológusos” bólogatás, hümmögés, utolsó szavak elismérlése remekül működhet egy darabig, mégsem ajánlom, hogy ez váljon rutinná. Amit ajánlok ehelyett: őrizd meg kiapadhatatlan kíváncsiságodat az emberi lét rejtelmét illetően. Mélyítsd el valódi érdeklődésedet, és engedd, hogy ez csillogjon a szemedben. Akkor nem kell annyira bólogatni és hümmögni...

Figyeld meg: nem feltétlenül csak attól lesz érdekes egy ember története, hogy különleges, meglepő, újszerű számodra. A figyelmed mélysége teszi igazán érdekessé azt, amit szemlélsz. A reggeli fogmosás, az utca, amin naponta elhaladsz, a munka, amiből élsz, párod jelenléte, egy másik ember története – végső soron saját személyed, életed, világod – tudatállapotod függvényében lesz érdekes vagy unalmas. Ez a tudatállapot a „beginner’s mind”, a tiszta, előítéletmentes, nyitott, elmélyült jelenlét. Ha ebben az állapotban hallgatód kliensed történetét, nem fogsz unatkozni, elméd nem fogja tudni érdekesebb téma felé terelni a figyelmedet, mert teljes lényeddel ott leszel, ahol vagy, és szemedben ez tükröződni fog. Hesse regényében gyönyörű példáját találjuk ennek a fajta figyelemnek:

„Vászdúva figyelmesen hallgatta. Mindent magába szívott, amit hallott, Sziddhárta származását és gyermekkorát, minden tanulást, minden keresést, minden örömet, minden nyomorúságot. A révésznek ez volt egyik legnagyobb erénye: kevesen értenek úgy a csendes figyeléshez, ahogyan ő értett hozzá. Szót se ejtett, de a beszélő érezhette, hogyan issza fel Vászdúva a szavait, csendben kitárulkozva felé, türelmesen, egyetlen szavát sem engedve el a füle mellett, egyetlen szavát sem sürgetve, nem fűzött hozzá sem dicséretet, sem korholást, csak némán hallgatta beszédét. Sziddhárta érezte, milyen boldogság ilyen hallgató előtt magáról vallani, mintegy a másik szívébe süllyesztve le a maga életét, a maga keresését, a maga szenvedését.” (Hermann Hesse: Sziddhárta)

Természetesen nem mindig tudjuk ilyen szintre emelni a figyelmünket. Lehetnek rosszabb napjaink, saját problémáink köthetik le a figyelmünket. Előfordulhat, hogy a kliens történetéhez hasonlót túl sokszor hallgattunk már végig, vagy elveszítettük a fonalat a terjengős beszámolóban. Ilyen esetekben különösen fontos, hogy tudatosan és fegyelmezetten visszahozzuk magunkat az itt-és-most terébe, érdeklődő, odafigyelő, éber jelenlétünkhöz. Ha pedig rendszeresen azon kapnánk magunkat, hogy egyszerűen nem érdekelnek az emberek, érdemes lehet megfontolni, hogy más munka után nézzünk.

11.1.5. Távolságtartás-mentes együttérzés

A kliensünk bizalmának és biztonságérzetének szinte szárnyakat ad, ha megérzi, hogy őszinte érdeklődésünk valódi együttérzéssel párosul. Hogy hajlandóak vagyunk átmenetileg a saját problémánkként kezelni az övét. Hogy nem félünk átérezni fájdalmát, szenvedését. Hogy nem építünk falakat magunk köré azért, hogy védjük magunkat az ő érzéseinek hullámaintól. Hogy akár a mi szemünk is bepárasodik időnként.

Ehhez a távolságtartás-mentes együttérzéshez bátorság és gyakorlottság kell. Kezdőként ebben az odaadó empaticizálásban hamar túlterhelődnénk, idővel törvényszerűen kiégnénk, nem tudván mit kezdeni azzal, ami „átjön” hozzánk a klientsztól. Bizonyos megszokást, rutint igényel, hogy:

- a testünkben érezzük a másik ember érzéseinek tükröződését („embodiment”);
- elengedjük magunkat a megérintődésig, meghatódottságig, akár egy könnyecseppig is;
- bízunk abban, hogy ez nem fog minket elsodorni, és meg tudjuk állni, hogy átadjuk magunkat a saját történetünkből fakadó érzéshullámainknak;
- eközben végig tudatosak, „munkaképesek” maradunk;

- megtanuljuk, hogyan engedjük el ezeket a belsővé vált érzéseket és súlyokat az UT ülés lezárultával.

A tapasztalat arra utal, hogy egy eredményes UT ülés esetén a klienssel együtt megkönnyebbülünk. Ez az egyik „extra haszna” is a teljes beleérzésnek: szinte a testünkben érezzük mi magunk is, ha sikerült A-ból B-be, egy megfelelő nyugvópontra jutni. Ha az ülés nem volt igazán eredményes, vagy az együttérés nyomán valamely saját fájó, nehéz témánk érintődött, az érzelmi teher, nyomasztó gondolat, testi tünet velünk maradhat a kliens távozása után is. Ha ezt tapasztaljuk, a „csomagot” érdemes sajátunknak tekinteni (tehát ne áltassuk magunkat azzal, hogy ez a „kliens problémája, csak valahogy bennem maradt”...). Ilyenkor célszerű megfelelően gondoskodni magunkról (feszültséglevezetés, feldolgozás, elengedés stb.) vagy türelmesen várni, amíg elmúlik magától.

11.1.6. Mély megértés

A szakirodalomban gyakran találkozunk azzal a summás megállapítással, mely szerint egy gyermeknek ahhoz, hogy harmonikusan cseperedjen, szüksége van arra, hogy egyrészt odafigyeljenek rá, lássák, ismerjék, megértsék, másrészt elfogadják és szeressék olyannak, amilyen. Ha csak szeretik, de nem ismerik, az a szeretet nem lesz elég megbízható a gyermek szemében. Ha pedig odafigyelnek rá, ismerik, értik, de nem fogadják el, egy megfigyelt „objektumnak” érezheti magát egy félelmetes és rideg légkörben.

Az UT ülésen kliensünk bizonyos mértékig regresszióban, gyermekszerepben van, neki van szüksége segítségre, ő kér tőlünk támogatást, az ő problémája van a fókuszban. Amennyiben azt szeretnénk elérni, hogy kliensünk mindent megkapjon, amire a bizalma és biztonságérzete elmélyüléséhez szüksége lehet, bátran kiindulhatunk a gyermek alapszükségleteiből. Ennek egyik alapeleméről, a szeretetelti elfogadásról fentebb esett szó. A másik alapelem: az az élmény, hogy őt itt értik. Ahhoz pedig, hogy erről kliensünk megbizonyosodjon, nem lesz elég, ha sűrűn bólogatunk láttatva: értjük, amit mond. Azt kell éreznie, hogy mondanivalója lényegét értjük. Hogy a története mögé látunk, hogy értjük az összefüggéseket, hogy be tudjuk világítani értelmünk zseblámpájával belső világának még számára is homályos zugait. Hogy nemcsak a történetét, de a személyét, a lényét is értjük valamelyest. Az az igazi, ha kiderül: jobban értjük őt, mint bárki más eddig, sőt, jobban, mint ő maga saját magát.

A kliens mély megértettség élményének két feltétele tehát:

- 1) valóban képesek vagyunk mélyen megérteni őt,
- 2) ezt ki is tudjuk fejezni, nyilvánvalóvá tudjuk tenni.

Az első feltétel teljesítése számos dolog függvénye. Annál jobbak leszünk a megértésben,

- minél jobban oda tudunk figyelni,
- minél több emberi történetet hallgattunk már elmélyült figyelemmel,
- minél több tapasztalatunk van arról, hogy egy-egy történetből mi bizonyult végül lényegesnek,
- minél mélyebben ismerjük az ember általános természetét, testi-érzelmi-mentális-spirituális működését,
- minél jobban értjük saját magunkat.

A második feltételnek az UT ülésen leginkább az összefoglalások keretében tudunk megfelelni. Ilyenkor teszünk tanúbizonyságot arról, hogy milyen mélyen sikerült felfognunk, megértenünk, rendszerezünk a hallottakat. Erről később részletesen is lesz szó.

11.1.7. Elvárásmentesség

Sok kliens küzd teljesítménykényszerrel és intenzív megfelelési igyekezettel az üléseken. Az ehhez kapcsolódó feszültség nagyban csökkentheti a biztonságérzetét, ezért érdemes mindent megtennünk annak érdekében, hogy értésére adjuk, nem várunk el tőle semmit. Nem kell megfeszülnie, hogy jó benyomást keltsen, nem lesznek feladatok, amelyeket teljesítenie kell, nem lesznek vizsgák, melyeken eldől, alkalmas-e valamire, vagy megbukott. Egy kísérletezésre, közös felfedezésre hívjuk, amelyben minden úgy jó és értékes, ahogy épp megnyilvánul.

Leegyszerűsítve, kliensünket két markáns, egymásnak is ellentmondó, félelmet keltő kérdés foglalkoztathatja az UT ülés vonatkozásában:

- 1) Mi lesz, ha valami megváltozik majd?
- 2) Mi lesz, ha nem változik semmi?

Válaszul ezekre a – többnyire ki nem mondott – aggodalmakra, jelenlétünkkel és nonverbális kommunikációnkkal igyekezzünk ezt üzeni kliensünknek: *„Itt biztonságban vagy. Bármit megváltoztathatsz magadban, ha úgy döntesz. Ugyanakkor én nem várom el tőled, hogy megváltozz. Nem azért vagyok itt, hogy megváltoztassalak. Azért vagyok itt, hogy biztosítsam a megfelelő teret ahhoz, hogy meg tud hozni a döntéseidet, melyeket fontosnak és időszerűnek érzel.”*

11.1.8. Magabiztosság és gyakorlottság

Kliensünk segítségért fordult hozzánk, szakértőnek tart minket és szeretné magát nyugodt szívvel ránk bízni. Nagyban elősegíti biztonságérzetét és elmélyíti bizalmát, ha azt érzékeli, hogy nyugodtak és magabiztosak vagyunk, otthonosan mozgunk a helyzetben. Ez a magabiztosság része a kisugárzásunknak, nem igazán lehet sokáig „megjátszani”. Két forrásból táplálkozik: az egyik egy általános, minden helyzetben ránk jellemző önbizalom, a másik pedig a helyzetre vonatkozó konkrét szakmai jártasság és rutin. Előbbit önismereti munkával a személyes fejlődésünk és ébredésünk útján, utóbbit elsősorban a módszer alapos elsajátításával és begyakorlásával erősíthetjük.

11.1.9. Tapintat és diszkréció

Kliensünk egyik legalapvetőbb igénye lehet, hogy amit megoszt velünk, azt kezeljük bizalmasan. Régebben erre elsősorban a „titoktartás” szót használtuk, ami nem a legszerencsésebb kifejezés abban az értelemben, hogy a „titok” általában nem tesz jót a léleknek. Ami titkos, ahhoz gyakran sötét tónus, rejtőzködés, szégyenérzet, büntudat társul. Nem érdemes erősítenünk azt a képzetet, hogy amit kliensünk feltár számunkra önmagáról, az olyan egyedi, olyan szégyellni és rejtegetni való, hogy azonnal a titoktartás pecsétjét kell rányomni. Sokkal jobb, ha közös munkánk azt az üzenetet hordozza, hogy amit megosztott velünk, abban semmi kínos nincs, teljesen emberi, érthető, elfogadható, hogy talán mi is ismerjük mindezt saját életünkéből, hogy talán ebben a pillanatban is milliók küzdenek ugyanezzel világszerte, hogy valójában nincs mit titkolni.

Ezzel együtt, az UT ülés alapvető kereteihez tartozik, hogy ami elhangzik és történik, azt a lehető legnagyobb érzékenységgel, tapintattal és diszkrécióval kezeljük, és az csakis kettőnk közt marad (hacsak nem kérünk engedélyt a klientsőtől arra, hogy publikáljunk egy-egy részletet a folyamatból). Minden, diszkréciót és publikálást illető, személyiségi- és adatvédelmi jogokat érintő kérdésről legjobb előzetesen, írásban megállapodni.

11.1.10. Korrektség és nagyvonalúság

Végül, de nem utolsó sorban, kliensünk biztonságérzetének és bizalmának megtartásához szükséges lesz a megfelelő transzparencia és korrektség minden olyan folyamatot tekintve, ami őt érinti – az előzetes tájékoztatástól kezdve a pénzügyek kezelésén át az ülés utáni visszajelzésének felhasználásáig. A legkisebb rejtett megmozdulásunk (pl. titokban az órákra vagy telefonunkra nézünk, miközben beszél egy elképzelt partnerhez), csúsztatásunk (pl. a megbeszélétekhez képest utólag módosítunk a feltételeken), illegális akcióink (pl. ha külön nem kéri, nem adunk számlát) „végzetes” lehet egy arra érzékeny kliensnél. Ugyanilyen kellemetlen hatást gyakorolhat a kicsinyesség és merevség a lemondások, késések, a kliens részéről történő kérések és módosítások tekintetében. Fontosak az egyértelmű szabályok és keretek, de talán még fontosabb a megértés, a humánus, a rugalmasság és a nagyvonalúság. Ebben nem mindig könnyű egyensúlyozni, különösen olyan kliensek esetében, akik erősen feszegetik a határokat és próbára teszik toleranciánkat.

11.2. Második fázis: történet és fókusz

A UT ülés első felét érdemes arra szánnunk, hogy a lehető legalaposabban megismerjük kliensünk személyét és történetét. Ezért, miután köszöntöttük egymást és elhelyezkedtünk, átadhatjuk neki a szót. Mivel mindenben a hatékonyságra törekszünk, akkor járunk jól, ha kliensünk arról beszél, ami számára itt és most a leglényegesebb. Ez nem feltétlenül egyértelmű, mert – talán korábbi terápiás élmények, filmek, médiaklisék, szóbeszéd alapján – úgy gondolhatja, hogy most itt mindent el kell mesélnie „Ádámától és Évától”. A félelmek és ellenállások is arra készíthetik, hogy hosszú bevezetőkből, lényegtelen részletek taglalásába bonyolódjon. Ezért a coach lány iránymutatása már a legelején hasznos lehet.

A szót érdemes egy jól eltalált, bátorító mondat kíséretében átadni. Ilyenek lehetnek:

- *A coaching ülésünk első felében szeretném jobban megismerni azt a témát, ami számodra fontos. Mesélnél nekem egy kicsit arról, ami most a legjobban foglalkoztat?*
- *Ha van kedved, most elmesélheted, mi is az, amivel szeretnél foglalkozni. Én pedig egy darabig csak figyelni fogok, hogy minél jobban megismerhesselek téged és megérthessem a történetedet.*
- *Akkor kezdjünk is hozzá! Átadom neked a szót. Javaslom, arról mesélj nekem, ami számodra itt és most a leglényegesebb.*

A legjobb, ha kliensünk szabadon, megszakítás nélkül mesélhet 10–20 percig is akár. Ezalatt összeállhat bennünk egy kép arról, hogy miként gondolkodik és érez önmagával és a „problémájával” kapcsolatban, mit tart lényegesnek elmondani, hol érinti meg őt valami saját történetéből. Egy bizonyos idő (maximum 30 perc) után viszont – ha addig nem jutottunk szóhoz – érdemes lesz dialógussá alakítani a mesélést, hogy elkerüljük a kliens önjáró, magányos, terméketlen sztorizását, illetve önmagunk bólogató, hümmögő, árnyékszerű hallgatósággá degradálódását. Egy ponton el kell kezdenünk aktívan felelősséget vállalni azért, hogy a rendelkezésre álló idő alatt megtaláljuk azt a fókuszot, amivel érdemes utána foglalkoznunk. Ez az aktív, tudatos történetkezelés annyira lényeges az UT módszerben, hogy külön nevet kapott: „sztorimenedzsment”.

11.2.1. A „sztorimenedzsment” alapeszközei

A történetkezelés első számú kulcsa az, hogy tisztában legyünk vele: amit hallunk, az nem a valóság, hanem annak egy narratívája. Egy szubjektív „napló”, a tényleges történetnek egy – a kliensünk elméje által elraktározott – sokadjára felidézett, számtalanszor újraírt, akár markánsan torzított, átalakított, megszépített, eltúlzott, elbagatellizált, túldramatizált stb. változata. Nagyon fontos, hogy ezt a történetet

minél alaposabban megismerjük, mert ez kliensünk szubjektív valósága, ebben él, ettől szenved. Ez a narratíva az, amiből kiindulunk, ezért nagyra becsüljük és igyekszünk ebből a legtöbbet kihozni. Ugyanakkor az is lényeges, hogy legalább mi ne keverjük össze a narratívát a valósággal.

A sztorimenedzsment másik kulcsa az, hogy a lényeggel és csakis a lényeggel foglalkozunk, mert nincs végtelen időnk. Egy óra legtöbbször elég arra, hogy minden igazán fontos információnak a birtokába jussunk (mint ahogy azzal is elmehet egy óra, hogy alig tudunk meg valami használhatót...). De honnan tudjuk, hogy mi lényeges? Egyáltalán, mit nevezhetünk lényegnek? És hogyan közelítsük meg?

Javaslom, tekintsük lényegnek azt az aktuálisan elérhető, legmélyebben fekvő élettémát, lelki gubancot, amely a lehető legteljesebben magyarázza az aktuális tüneteket, a legnagyobb hatást gyakorolja a jelen élethelyzetben tapasztalt szenvedésre, és amelynek a felismerésére, feloldására itt és most van esély. A folyó-hasonlatot használva: a keresztben álló gerenda.

A lényeg tehát az, ami választ ad nekünk az alábbi kérdésekre:

- Mi az oka és a célja a jelenlegi szenvedésnek?
- Mi az a legjelentősebb lelki változás, az a reálisan megtehető lépés, amely itt és most időszerű a kliens életében?

Az UT ülés első felében egy modellt szeretnénk összerakni, amely megvilágítja a probléma, tünet, panasz, szenvedés okát (hogyan gyökerezik a múltban?) és célját (mi felé tart a jövőben?). A modellünk alapján pedig egy fókuszot akarunk körvonalazni, amellyel való foglalkozás itt és most a legtöbb eredményt ígéri.

A lényeg nem feltétlenül az, amit a kliensünk lényegesnek tart, noha ez az első számú vezérfonalunk. Sokszor a kliensek hajlamosak maguk előtt is rejtgetni azt, ami igazán fontos. De az sem vezet egyértelműen a lényeghez, amit a konzulens fontosnak gondol, mert ő a maga tapasztalataiból, szakmai sablonjaiból tud csak kiindulni, és a koncepciója utáni loholásban könnyen elveszítheti a klienst is, a lényegét is.

A lényeg nem lehet kitalálni, kiokoskodni, kicsalni. A lényeg megmutatja magát, ha a körülmények megfelelőek. Kikíváncozik, napvilágra akar jönni, csak szabad utat kell adni neki. Olyan, mint egy éhes, félték kis állat: előjön magától a zugából, amint biztonságosnak tűnik a terep.

Annak, hogy a beszélgetés egyre lényegesebb témák felé haladjon, a legalapvetőbb feltétele tehát a bizalom és biztonság érzete, ahogy ezt korábban részleteztük. Ezen kívül pedig szükségünk lesz egy minimális, de megbízható eszköztárra a történet kezeléséhez.

Bármelyik eszközt is használjuk az alábbiak közül, mindig tartsuk szem előtt a tálca-módszert, és ha csak lehet, úgy fogalmazzunk, hogy meghagyjuk kliensünknek a választási lehetőséget: akar-e arra menni, ami felé terelgetjük, vagy inkább a saját útján haladna. Legszerencsésebb persze, ha amit ajánlunk, nagyjából egybeesik azzal, amit ő is lényegesnek érez.

Felzárkózás

Általában kliensünk már egy ideje foglalkozik azzal a témával, amit előhoz nekünk. Megvannak a saját elképzelései arról, hogy mi áll panaszai hátterében. Nemegetszer komoly, évekig tartó önismereti munkán, terápián van túl, esetleg ő maga is segítő hivatásban tevékenykedik. Minden ilyen esetben érdemes kliensünket arra bátorítani, hogy a panaszai elővezetésén túl tárjon elének mindent, amire eddig rájött, hogy ne a nulláról kezdjük a történet megértését. Ha ezt nem hozzuk szóba, előfordulhat, hogy sok időnk megy kárba, miközben olyasmit próbálunk felderíteni, amin kliensünk túl van már... Hangozhat ez így:

- *Most, hogy elmondtad ezeket a panaszokat, kíváncsi lettem, mit gondolsz arról, miért is zajlik mindez most az életedben. Feltételezem, sokat gondolkodtál már te is ezen, utánaolvastál, szakembereknél is jártál. Ha van kedved, oszd meg velem, amire rájöttél, hogy onnan induljunk együtt tovább...*

Bátorítás

Az egyik legegyszerűbb és leghasznosabb eszköz a beszélgetés elmélyítésére. Akkor szoktuk alkalmazni, ha a kliens egy pillanatra megáll, és feltételezhetjük, hogy közben fontolgatja, menjen-e bele még részletesebben, mélyebben valamely történetébe. Ilyenkor biztathatjuk így:

- *Mesélj erről még, ha van kedved...*
- *Minden részlet érdekel, amit te lényegesnek találsz...*
- *Ha lényegesnek érzed ezt a témát, fejtsd ki bővebben nyugodtan...*
- *Szeretném ezt a részt jobban megérteni... megtennéd, hogy egy kicsit még részletezed...*

Perspektívanítás

Amikor az a benyomásunk, hogy egy elmesélt részlet csak nagyobb összefüggésekbe, történeti távlatokba vagy környezeti viszonylatokba ágyazva lesz érthető, kérdéseinkkel és bátorításainkkal terelhetjük kliensünket arra, hogy tágabb perspektívában szemlélje és tárja fel történetét. Például ilyen instrukciók segíthetnek ebben:

- *Van kedved átgondolni egy kicsit, hogy amitől most szenvedsz, hogyan és miként jelent meg régebben az életedben?*
- *Ha erre az érzésre gondolsz, azzal a feltételezéssel, hogy talán réges-régóta kísér téged, visz ez téged valahova? Akár egész a gyermekkorodba...?*
- *Mit gondolsz, fontos lehet, hogy milyen környezetben nevelkedtél annak idején? Hogy vajon mit tanultál a szüleidtől / édesapádtól / édesanyádtól – magadról / a férfi/női létről / a párkapcsolatról / az életről...?*
- *Ha ennek köze lehet a témánkhöz, érdemes lenne összegezni, hogyan viszonyult hozzád anyukád/apukád, amikor kicsi voltál...*

A megérintődés követése

Az egyik legmegbízhatóbb iránytűnk a lényeg felé vezető úton: kliensünk megérintődése. Ennek jeleit egyrészt megfigyelhetjük (pl. hangja megremeg, szeme bepárásodik stb.), másrészt magunkon is érezhetjük (pl. meghatódunk, bizsereg a bőrünk stb.). Amikor ezt tapasztaljuk, szinte biztosak lehetünk benne, hogy jó irányban haladunk. Ilyenkor arra érdemes ügyelnünk, hogy ezt az irányt megtartsuk, ezt a témát elmélyítsük. Ehhez hasznosak lehetnek például az alábbi mondataink:

- *Úgy látom, ez most megérintett téged...*
- *Úgy tűnik, itt valami lényeges dologhoz érkeztünk...*
- *Ahogy erről mesélsz, mintha elérzékenyültél volna egy kicsit, jól látom?*
- *El tudom képzelni, hogy milyen nehéz erről beszélni... viszont fontos lehet... mehetünk még beljebb egy kicsit?*
- *Hm... megjelentek a könnyeid... mehetünk arra tovább, ahonnan a könnyek jönnek?*

Sokszor azonban azt tapasztaljuk, hogy a megérintődést követően kliensünk újra visszahúzódik egy kockázatmentesebb sztoriba, vagy akár hanyatt-homlok menekül vissza egy intellektuális témához. A



megérintődéssel járó sebezhetőség kényelmetlen, szokatlan lehet. Ilyenkor, ha nem tűnik erőltetettnek, megpróbálhatjuk szelíden visszaterelni kliensünket a lényegesebb történet útvonalára, például így:

- *Az előbb, amikor a 7 éves kori emlékeidről beszéltél, mintha könnybe lábadt volna a szemed egy kicsit... úgy tűnt nekem, megérintett annak a kislánynak a szomorúsága... visszakanyarodhatunk egy kicsit még oda, ahol így elérzékenyültél?*

Az UT coach saját megérintődése

Első látásra nem tartozik a történetkezelés eszköztárába, hogy mennyire érintődünk meg a hallottaktól. Mégis a tapasztalat azt mutatja, hogy óriási jelentősége van annak, ha a kliens megérzi, meglátja a meghatódottságunkat. Abban a pillanatban bizalma nagyságrendekkel mélyül, és vágya, hogy valami igazán lényegeset megosszon velünk, felerősödik. Ennek ismeretében érdemes tudatosan engednünk, sőt felerősítenünk magunkban az együttérzés hullámain, de meg is kell tudnunk állítani az elérzékenyülést, valahol az orrfújásnál, a szem bepárasodásánál, de legkésőbb az első könnycsepp legördülésénél. Megérintődésünket így eszközként is használhatjuk, amennyiben maradéktalanul őszinte, és azt képesek vagyunk irányításunk alatt tartani.

Összefoglalás

Az összefoglalás a legmeghatározóbb, legerősebb eszközünk a sztorimenedzsmentben. Ennek megfelelően a legnehezebb elsajátítani és élesben működtetni egyaránt. Minden egyes történet egy új kihívás, egy fontos gyakorlati lehetőség, egy alkalom a fejlődésre.

Az UT módszerben az összefoglalás során a coach:

- a saját szavaival röviden, egyszerűen, világosan fogalmazza meg az elmesélt történet lényegét;
- az elhangzottakat rendszerezi, térképszerű rálátáshoz segíti a klienst, esetleg egy szokatlan megvilágítást ad, érthetőbbé tesz összefüggéseket, új felismeréseket kínál;
- a lényegre irányítja a figyelmet, ezzel elmélyítve a beszélgetés szintjét;
- saját korábbi tapasztalatain és aktuális megérzésein átszűrve az elhangzottakat, akár olyan többletet is megfogalmaz az összefoglalásban, ami nem hangzott el, de következik az elhangzottakból;
- drámai megfogalmazásának köszönhetően erős hatást, megérintődést válthat ki a kliensből, érzelmileg még közelebb segítve őt saját történetéhez.

Az összefoglalás arra is optimális eszköz, hogy kliensünk egyértelmű bizonyítékot kapjon arra, meddig jutottunk a története megértésében. Remek alkalom, hogy úgymond lenyűgözzük őt éleslátásunkkal, érzékenységünkkel, tapasztaltságunkkal, intuitív képességünkkel. Legjobb, ha az az érzése támad: „jobban ért engem, mint bárki...” Minden egyes jól sikerült összefoglalás tovább mélyíti a bizalmat és a biztonságérzetet is!

Az UT ülés első felében ilyen jellegű összefoglalást általában 2-5 alkalommal teszünk. A beszélgetés elején 10–20, akár 30 perces „anyag” összefoglalásával kell indítanunk, később pedig egy-egy nagyobb egységnél érdemes megállni és „összefésülni” az addig elhangzottakat. Erre nincs szigorú szabály, többnyire elég, ha az arányérzékünkre hallgatunk és a gyakorlottságunkra támaszkodunk. Előfordulhat persze, hogy azért kell összefoglalást tartanunk, mert kezdjük elveszíteni a fonalat az információ mennyisége vagy szerteágazó jellege miatt. Ilyenkor még ez a legjobb módja annak, hogy „felzárkózzunk”, mindenképp szerencsésebb, mint szép csendben lemaradni és eltévedni a sztori dzsungelében.

Ahhoz, hogy „tökéletes” összefoglalásokat tudjunk megfogalmazni, szükségesek lesznek az alábbiak:

- éber, elmélyült, lankadatlan – de nem feszült – figyelem, mely egyszerre irányul a kliensre, a történetére és saját reakcióinkra;
- folyamatos belső modellépítés, régebbi tapasztalatokkal való összevetés, rendszerezés, összefüggések keresése, lényeges elemek kiemelése;
- érzelmi összehangolódás, együttérzés, a szeretetlenni kapcsolódás fokozatos elmélyítése;
- a precíz és pontos fogalmazásmód kiegészítése átfogó leírásokkal, költői metaforákkal, drámai kifejezésekkel.

Kerülendő megnyilvánulások

Az UT történetkezelési eszköztára elsőre egyszerűnek szokott tűnni, ám magabiztos használata sok gyakorlást igényel. Kezdetben hasznos lehet szem előtt tartani, mi az, ami *nem* tartozik bele a sztorimenedzsmentbe.

A leggyakoribb – kerülendő – megnyilvánulások:

- Adminisztratív formaságok a legelején (pl. papírok aláíratása, adategyeztetés stb.)
- Túl konkrét kérdések a beszélgetés elején, melyek egy „sínre” rakhatják a kezdést (pl. Mi a panaszod? Milyen problémát szeretnél itt megoldani? Miben segíthetek? stb.)
- Sűrű kérdezősködés, „detektíveskedés”, annak megtudakolása, ami minket érdekel, ahelyett, hogy a lényeg felé engednénk bontakozni a beszélgetést (pl. Mikor kezdődött pontosan? Dolgoztál már ezzel? Miért nem? Kinél jártál eddig? Ő mit mondott? stb.)
- Túl sok „pszichológus-manír” (bólogatás, hümmögés, bátorító mosolygás stb.)
- Jegyzetelés beszélgetés közben
- A kliens mondatvégi szavainak ismételtetése (pl. „...ránéztem anyámra és dühös lettem...” – „hm, dühös lettél...”)
- Bárminemű minősítés, kategorizálás (pl. ez jó, az rossz, ez normális, az abnormális stb.)
- Egy-két mondatonkénti összefoglalások
- Összefoglalás-kezdő panelek állandó használata (pl. minden alkalommal: „Ha jól értem, akkor azt mondod, hogy...”)
- Pontatlan, tartalmilag hiányos, lényegét mellőző, érzelmileg inadekvát összefoglalások
- Pontos, korrekt, de elsősorban ismétlésből álló, „memóriabajnok” összefoglalások (egyszer-egyszer elfogadható, de jobb, ha mellőzzük)
- Saját magunkról való mesélés, történetmegosztás (maximum egy-két szó erejéig, ha nagyon oda kíváncsok)
- A megérintődésen túlmutató, intenzív érzelmi reakció (pl. sírás)

Miközben az UT – a tapasztalatok szerint – remekül kombinálható más módszerekkel, javaslom, hogy kellő körültekintéssel és megfelelő gyakorlottságra támaszkodva tegyük ezt. Könnyen szem elől téveszthetjük a lényegét, és a munka hatékonyságának rovására mehet, ha különböző eszközöket vagy más módszerekből hozott, jól bejáratott technikákat próbálunk becsempészni a „történet és fókusz” fázisba (pl. célok pontosítása, erőforrások gyűjtése, alternatívák tisztázása, pszichológiai tesztek, tipológiák használata, kártyahúzás, horoszkóp megbeszélése, rajzoltatás, vizualizáltatás, auravizsgálat stb.). Ebben a fázisban a hangsúly a tiszta figyelmen és az egyszerű történetkezelési eszközök magabiztos használatán van. Emlékezzünk rá: a leglényegesebb dolgokat nem lehet napvilágra hozni, csak megteremteni a feltételeit, hogy előjöhessenek maguktól.

11.2.2. A modell vázolója, a fókusz körvonalazása és a 3. fázisba való átmenet előkészítése

A „történet és fókusz” fázis egy átlagos UT ülés időkeretének felénél, legfeljebb kétharmadánál véget ér. Optimális esetben ilyenkor:

- a kliensünk úgy érzi, minden lényegeset elmondott;
- fel tudunk vázolni egy kellő magyarázó erővel bíró modellt arról, hogy kliensünk hogyan, mi módon, milyen okkal és/vagy céllal került abba a helyzetbe, ahol most van – és ezzel ő egyet tud érteni;
- meg tudunk fogalmazni egy olyan területet ebben a modellben (a fókusz), amivel leginkább érdemes itt és most foglalkozni – és ezt kliensünk elfogadja;
- fel tudunk kínálni egy konkrét, gyakorlati utat-módot, ahogy érdemes lehet továbblépni – és erre kliensünk hajlandó.

Egy esetrészlettel illusztrálom a második fázis lezárását. Középkorú hölgy kliensünk panasza, hogy folyamatosan fáj a teste, mindenhol. Az foglalkoztatja, hogy mi lehet ennek a hátterében. Úgy érzi, hogy a teste még nem érkezett meg oda, ahová már a lelke (vagyis: hogy kezdi megszeretni magát). Olyan érzése van, hogy maga az élet az, ami „sok” időnként, és hogy emiatt talán harag lehet benne, amit többnyire nem is vesz észre. Erről édesapja jut eszébe, akivel nem tartja a kapcsolatot, nincs is tudomása arról, hogy egyáltalán életben van-e még. Így emlékszik vissza: „*Apu katonatiszt volt. A reggelek katonásan teltek (paplan leránt, ablak kinyit, érzelemmentes ébresztő, torna stb.). Az érzelmek kinyilvánításának nem volt helye. Biztosan szeretett, de nem mutatta ki. Az önmagam bántása az ő formáló hatása, mint ahogy az is, hogy én szégyelljem magam, mindenért én vagyok a hibás. Ezek a lemezek tőle jönnek. Mindent, ami nekem fontos volt, azt ő letiltott. A válásuk alatt engem elvittek a bíróságra, hogy valljak az anyukám ellen. Soha nem volt elég semmi neki.*”

- *Megengeded, hogy összefoglaljam? (bólogat) Onnan indultunk, hogy a tested csinál valamit, valami fájdalmasat, amivel nem igazán vagy kapcsolatban. Mintha a tested és a lelked különvált volna, mintha lenne egy szakadás köztük. Ez a téma elvitt téged – a felmerülő érzéseid és a belső asszociációid útján – az apukádhoz. Itt is van egy távolság, egy izoláció, talán egy harag vagy neheztelés is, és közben egy kötődés is, a lelked mélyén. Mintha a testeddel való kapcsolatodon lenyomatot képeztek volna azok a megélések, amik annak idején apukáddal függtek össze. Szenvedsz, mert valami alapvető, éltető forrással nem vagy szinkronban (ez a mindenhol fájó tested), és el vagy vágva egy másik forrástól is, akitől részben az életedet kaptad – de ettől nem szenvedsz. Ezt már rég leválasztottad magadról, így van? És közben még sincs ez így rendben, talán ezt kommunikálja a tested egyfolytában... (bólogat)*
Elképzelted, hogy a testi tüneteid oldódása az apukáddal való kapcsolatodban beállt rideg eltávolodás feloldásával függ össze... Lehet, hogy ezzel lenne érdemes most foglalkozni... ezt a fontos kapcsolatodat lenne jó valahogy rendezni... (bólogat)
Mit gondolsz, itt vagyunk a lényegnél? (Igen...) Van még valami fontos, ami ide kívánczik? (Nincs...) Akkor gyere, nézzük meg, mit tehetünk most. Attól, hogy mindezt velem megosztottad, még valószínűleg nem fogsz jobban lenni. (bólogat) Ezt a történetet elsősorban azzal kéne megbeszélni, akinek ehhez ténylegesen köze van. (Gondolom, apukámmal...) Igen, nekem is úgy tűnik...
Mit szólnál hozzá, ha most őt idehívnánk – persze csak képzeletben? (Rendben, próbáljuk meg, bár kicsit azért tartok tőle...)

11.3. Harmadik fázis: találkozás és érzelemátélés

Az UT módszer egyik legfontosabb pillére az a megközelítés, hogy az emberi szenvedés jelentős része (múltbeli és jelenlegi) kapcsolataink rendezetlenségéből fakad. Ezeknek a diszharmonikus viszonyoknak a rendezése felszabadító, akár gyógyító hatású lehet. A kapcsolatok rendezésének legjobb módja a közvetlen emberi kommunikáció (ahelyett, hogy valakiről beszélünk, valakihez beszélünk). Kommunikáció alatt ebben a fázisban elsősorban a kapcsolódás által keltett érzelmek átélését és őszinte kifejezését értjük.

Fontos tudatosítanunk, hogy kapcsolatrendszerünknek mindig van egy külső és egy belső aspektusa. A külső a tényleges személyeket, a belső a róluk alkotott képet jelenti. Felszínes, laikus megközelítésben a külső szereplőknek van igazán jelentősége. Ezért, ha egy kapcsolatot nem lehet rendezni valakivel (pl. mert nem hajlandó szóba állni velünk, távol van tőlünk, esetleg már meghalt vagy meg sem született stb.), a helyzet reménytelennek tűnhet.

Ugyanakkor minimális önismerettel belátható, hogy valójában elsősorban a belső kapcsolatainktól szenvedünk. Gyakran olyan érzelmi mintázatok kötnek gúzsba minket, melyek nem az aktuális külső kapcsolatban, hanem inkább saját múltunkban gyökereznek. Ráébredhetünk, hogy azért nem harmonikus egy-egy külső kapcsolatunk, mert rávetítünk valamit belső diszharmonióinkból. Megérthetjük, hogy amit tehetünk magunkért, a jóllétünkért, a gyógyulásunkért, az elsősorban ennek a belső kapcsolatrendszernek a harmonizálása, élén az önmagunkkal való viszony rendezésével.

Az UT ülés 3. fázisának kezdetén ezt a megközelítést tesszük tálcára kliensünk elé. Arra a konszenzusra szeretnénk jutni vele, hogy

- jelen problémája nagy valószínűséggel visszavezethető egy (vagy néhány) fontos kapcsolatában uralkodó feszültségre, rendezetlenségre, diszharmonióra;
- a jelenlegi kapcsolataiban megélt problémái visszavezethetők régebbi, többnyire gyermekkori kapcsolati mintázatokra;
- az élete korai szakaszában észrevétlenül belé ivódó kapcsolati mintázatok részeként az önmagával való kapcsolata is sérült, ami alapvetően befolyásolhatja testi-lelki foglaltságát, élete minden területét és jelentősen korlátozhatja lehetőségeit;
- a kapcsolati diszharmoniók rendszere átítatja egész múltját, családi viszonyait, beleértve felmenőit is generációkra visszanyúlóan;
- itt és most rajta a sor, hogy ebből valamit – saját érdekében (szenvedése enyhítése, egészsége, boldogsága, önbizalma stb. visszanyerése céljából) és talán hozzátartozói, utódai érdekében is – elkezdjen rendezni;
- ehhez kevés lesz, hogy erről a témáról beszélget egy kívülállóval (mégoly megértő és támogató is legyen a coach), a problémákat azokkal kell rendezni, akiket érint;
- mivel a szenvedés nagy része a belső kapcsolati mintákból fakad (és néhány fontos kapcsolat egyébként sem kezelhető kívül), a kapcsolatrendezést belül célszerű elkezdenie;
- már csak azért is, mert a belső kapcsolatrendezés csakis rajta múlik, ezért 100%-ban ő a felelős, ebben ő dönt, itt teljes szabadsága van (míg a külső kapcsolat rendezése a másik fél jelenlétén, hozzáállásán is múlik, bizonytalan kimenetelű).

Ezeket a gondolatokat nem kőbe vésett igazságként, hanem használható munkahipotézisként kezeljük, és így is kommunikáljuk a kliensünk felé. Egy részüket nem is szükséges kimondani, mert mire idáig eljutunk, ezek egyértelműek lesznek. Innentől, optimális esetben kliensünket már az fogja érdekelni, hogy ezt milyen módon teheti meg a gyakorlatban. Ekkor megoszthatjuk vele tapasztalatunkat, miszerint ennek

egyik leghatékonyabb formája, ha a szóban forgó belső kapcsolatot kivetítjük, megjelenítjük, és a kommunikációt minél közvetlenebbé és életszerűbbé tesszük. Ezt pedig az UT ülés keretei között úgy tudjuk legegyszerűbben megtenni, hogy képzeletben idehívjuk azt a személyt vagy azokat a személyeket, akikkel itt és most leginkább rendeznivalónk van („személy” alatt itt most sok mindent érthetünk: valós vagy elképzelt személyt, elhunyt hozzátartozót, kedvenc kisállatot, testrészt, betegséget, korábbi énünket, szinte bármit, aminek aktuálisan jelentősége van, és valamiképp megszemélyesíthető).

Ha kliensünk megértette az ülésen bekövetkező új szakasz szerepét, és elfogadta, hogy ebben partner legyen, rajtunk a sor, hogy megszervezzük a találkozásokat. Ezt sokféle módon tehetjük meg, kreativitásunkra támaszkodva és az aktuális körülményekhez igazodva. Az egyik jól bevált lehetőség, hogy kliensünket megkérjük: üljön át arra a székre, amit közben elhelyezünk a kanapéval vagy a két székek szemben, amin eddig ő ült (ld. a korábbi illusztrációt). Ennek a helyváltoztatásnak – a technikai szempontok mellett – van egy olyan hozadéka is, hogy kliensünknek megkönnyíti a lelki átállást, a belső felkészülést egy más típusú kommunikációs helyzetre. Kliensünket felhatalmazhatjuk arra is, hogy a székek beállításával, eligazításával maga is átrendezze valamelyest a terepet aszerint, ahogy neki leginkább megfelel a találkozásokhoz. Hagyhatunk egy kis időt arra, hogy a kliens hozzászokjon új pozíciójához, pl. ezekkel a szavakkal segítve őt:

- *Most csak hagyd egy kis időt magadnak, hogy megérezd, milyen itt ülni, innen nézni a helyzetet és várni, hogy megérkezzen, akinek meg kell érkezni...*

11.3.1. A „vendég” meghívása

Amikor előkészültünk a képzeletbeli partner(ek) fogadására, előttünk az üres kanapé (vagy a két szék), coachként több lehetőségünk is nyílik a találkozó elindítására.

- 1) Az addigi beszélgetés alapján egyértelmű, hogy ki vagy kik azok a személyek, akiket elsőként érdemes meghívni, ezért, az egyszerűség kedvéért ezt maga a coach indítványozza.
 - *Most javaslom, hívjuk ide képzeletben édesanyádat, róla esett a legtöbb szó, őt érezted most a legfontosabbnak... mit szólsz?*
- 2) A kliensre bízunk a választást.
 - *Most javaslom, hívd ide képzeletben azt a személyt vagy azokat a személyeket, akikkel legelőször/leginkább szeretnél találkozni... rendben?*
- 3) Amennyiben egyikünk számára sem egyértelmű, kivel lenne érdemes kezdeni, indítványozhatunk egy ún. „fogadóórát” is. Ilyenkor a kliens belső, tudattalan folyamataira alapozunk, és abban bízunk, hogy valaki hamarosan megjelenik a képzeletbeli térben.
 - *Most javaslom, várjunk egy kicsit, amíg kiderül, ki lesz az első vendégünk. Mint ahogy régen a pedagógusok tartották a fogadóórát: amelyik szülő bejött az osztályterembe, arra hangolódtak. Te is megteheted, hogy most csak vársz egy kicsit nyitott szívvel, amíg azt nem látod képzeletedben, hogy valaki, akivel most leginkább dolgoz van, megérkezik ide a szobába és helyet foglal veled szemben...*

Ez a módszer elsőre kockázatosnak tűnhet, de a tapasztalatok azt mutatják, hogy előbb-utóbb mindig megjelenik valaki. És néha olyan személy, akiről nem is beszéltünk, akinek az érkezése meglepheti a konzulenszt és akár magát a klienst is.

Bizonyos kliensek számára nehéz feladatként jelentkezik, hogy valakit odaképzeltjenek, akiről tudják, hogy valójában nincs ott. Néhányan csak csukott szemmel képesek/hajlandók erre. Mások esetleg arra utalnak, hogy nekik az ilyesmi sosem ment. Ahhoz, hogy ezen a ponton ne fusson zátonyra törekvésünk, érdemes

egyfajta könnyedséggel közelíteni a helyzethez és elfogadni a kliens nehézségeit, ugyanakkor bátorítani is őt a kísérletezésre. Néha szükség lehet pár biztató szóra, például:

- *Megértem, hogy ez elsősre nehéznek tűnik. Azért csináljuk, mert arra jutottunk, hogy ez a leghasznosabb, amit tehetünk – de nem fogunk semmit erőltetni. A legjobb, ha nem valamilyen feladatként közelítesz ehhez, amit teljesíteni kell. Ne nehezítsük a helyzetet elvárásokkal. Egyszerűen csak kísérletezzünk, rendben?*

Az UT ülésnek ebben a fázisában különösen fontossá válik a tálca-módszer: mindenfajta direkt utasítás, nyomásgyakorlás kerülendő. Nagy a kockázata annak, hogy kliensünk – teljesítményhelyzetben érezve magát – begörcsöl, leblokkol, vagy feszülten próbál megfelelni elvárásainknak. Egyikkel sem megyünk sokra...

Egy másik gyakori eset, amikor a kliensünk – korábbról hozott vizualizációs rutinjára támaszkodva – csukott szemmel próbál elmélyülni a képzelt találkozásban. Ezzel nincs különösebb baj, ugyanakkor fontos tisztában lennünk azzal, hogy az UT nem vizualizációs, hanem kommunikációs módszer. Nem a belső képeknek, hanem az átélt érzéseknek, a kimondott szavaknak és az ezek nyomán beinduló lelki folyamatoknak van központi jelentősége. Ilyenkor is fontos lehet, hogy pár szóval orientáljuk kliensünket, például így:

- *Igen, sok ember számára könnyebbnek tűnik egy személy elképzelése csukott szemmel, mégis, arra bátorítalak, próbáld meg nyitott szemmel. Nem olyan lényeges, hogy részletgazdag képet láss magad előtt, inkább csak annyit szeretnénk elérni, hogy egy kommunikációs helyzetet teremtsünk, amiben feljöhhetnek az érzéseid és elkezdheted kifejezni azokat...*

Ha ügyfelünk előzetesen már informálódott az UT módszer lényegéről, nem lesz meglepődve az új helyzetben, és így vagy úgy, de el tudunk jutni addig, hogy felvegyük a közvetlen kapcsolatot egy „vendéggel” – a képzelet útján.

11.3.2. Leggyakoribb „vendégeink”

A tapasztalatok azt mutatják, hogy az UT ülés során említett panaszok, problémák túlnyomó többsége az alábbi kapcsolatok felé terelik a kliens figyelmét (a felsorolás a gyakorisági sorrendet is hozzávetőlegesen tükrözi):

- egyik vagy mindkét szülője
- saját régebbi önmaga („belső gyermek”)
- gyermekkorának más meghatározó szereplője (nevelő szülő, nagyszülő, közeli rokon, testvér)
- egyéb elhunyt hozzátartozója (akár ismeretlen felmenője is)
- művi vagy spontán vetélésben elhalt magzat (gyermeke vagy testvére)
- egykori szerelmi partnere(i)
- jelenlegi párkapcsolata, gyermeke(i)
- valamilyen egyéb fontos, lerendezetlen kapcsolata (barát, üzlettárs, háziállat stb.)
- saját teste, valamely testrésze, szerve, betegsége

Természetesen, egyéb „vendégek” is megjelenhetnek az UT ülés terében, de a hétköznapi gyakorlatban leginkább ezekkel lesz dolgunk. Ezek közül is messze leggyakoribb – és általában a leghasznosabb is – a szülővel és a „belső gyermekkel” való találkozás.

Általános szempont, hogy elsősorban olyan kapcsolatokat érdemes megjelenítenünk, amelyek alapvetően fontos, hosszabb távon meghatározó, személyes viszonyként élnek kliensünk belső világában. Az UT

módszere kevésbé alkalmas elvont fogalmak, múltó érzések, testérzetek, tünetek, fantáziák megjelenítésére (pl: a félelem, harag, fájdalom, viszketés, ellenállás, józan ész, magány, remény, jövő stb.), melyekkel például a SzomatoDrámában remekül lehet dolgozni. Ezek a fogalmak csak akkor kezdenek igazán életre kelni, ha a belső asszociációk útján egy jelentős kapcsolathoz vezetnek, és onnantól azzal mehetünk tovább. Ezeket az asszociációkat elsősorban a történet és fókusz fázisban érdemes tisztázni, hogy mire a találkozáshoz érünk, a megszemélyesítés már ne legyen feladat. Ezzel együtt előfordulhat persze, hogy a kliens ragaszkodik az elképzeléséhez (pl. ezt mondja: „én az alvászavarommal szeretnék találkozni, ő érdekel igazán, és nem tudom ezt senkihez kötni”). Ebben az esetben célszerű engedni a nyomásnak és behívni a tünetet a térbe, segíteni az érzések elmélyülését és a párbeszéd megkezdését, aztán improvizálni.

A vendégek elhelyezését érdemes a kliensre bízni, ugyanakkor van néhány jól bevált instrukció és technika, melyekkel emelhetjük a találkozás intenzitását.

Felnőtt „vendégeket” érdemes hellyel kínálni a szemközti kanapén és egy nyugodt, odafigyelő állapotukban elképzelni őket. Mivel sok esetben a kliensnek nincs emléke ilyen helyzetről („apám soha az életben nem figyelt rám egy percig sem...”), segíthetjük a képzelőereje működését például ezekkel a szavakkal:

- *Ha most megjelentek a szüleid a képzeletben, kérlek, kínáld hellyel őket, üljenek le veled szemben itt a kanapén. Javaslom, ezúttal képzeld úgy el őket – ahogy talán ritkán vagy sosem láttad őket az életben – hogy most nyugodtan, nyitottan ülnek itt, rád figyelnek, nem önmagukkal vagy egymással vannak elfoglalva. Ha sikerül, lásd a szemükben a kíváncsiságot, azt, hogy most tényleg érdekli őket, mit szeretnél mondani. Ezúttal nem fogunk szót adni nekik, itt most arra lesz csak lehetőség, hogy te ossz meg velük valami számodra fontosat.*

Ha úgy alakul, hogy egyszerre több vendég érkezne, mint amennyi hely van, a kreativitásunkra van bízva, hova rakjuk, ültetjük, állítjuk őket a térben – mindig a kliens igényeivel összhangban.

Amikor (belső) gyermeket, babát, magzatot, szervet, kisállatot stb. hívunk be a térbe, érdemes felhívunk kliensünk figyelmét arra, hogy nem biztos, hogy a szemközti szék lesz a legjobb hely a vendég számára. Bátoríthatjuk, érezze meg az optimális távolságot és elhelyezkedést. Ezekben az esetekben különösen hasznos lehet az előre odakészített párna használata. Az instrukció valami hasonló lehet:

- *Most, hogy idehívtad egykori, 4 éves önmagadat, érezd meg, hol legyen a helye ennek a kislánynak. Engedd őt olyan közel magadhoz, amennyire lehetségesnek érzed... Akár az öledbe is ültetheted... Nézd csak, itt ez a párna, kipróbálhatod, milyen érzés, ha ezt veszed az öledbe, és közben a kislányt képzeled oda... Át is ölelheted, ha jól esik...*

11.3.3. A kommunikáció megkezdése a meghívott partnerrel

Az egyszerűség kedvéért most induljunk ki abból, hogy egy felnőtt „vendég”, mondjuk az édesapja ül kliensünkkel szemben. Mire idáig eljutunk, valószínűleg jó pár dolog kiderült apjához fűződő kapcsolatáról, ugyanakkor ezekre az információkra most nincs szükségünk. Feladatunk ezen a ponton egyedül az, hogy segítsük őt a következőkben:

- Helyezkedjen bele a szituációba, érezze meg minél teljesebben édesapja jelenlétét.
- Figyelje, milyen érzések ébrednek benne apja közelében, és engedje ezeket elmélyülni.
- Ha ezek az érzések átjárták, betöltötték, kezdje el kifejezni magát közvetlenül az apjának, mintha tényleg szemtől szembe neki mondaná.

- Adja át magát ennek az önkifejezésnek, szabadon, öncenzúra nélkül mondjon el mindent, ami feljön, mindent, ami fontos, ami sosem volt kimondva stb.
- Engedje, hogy az érzelmi hullám addig tartson, ameddig tart, ne siettesse, ne is akadályozza a levonulását.

Az UT ülésnek ez a fázisa tehát a képzeletbeli találkozásról, az érzelmek átéléséről és szabad kifejezéséről szól. Ha kliensünk eddig a pontig nem igazán érzékenyült el, itt gyakran átszakad a gát. Ha a megfelelő partnert hívtuk meg, és jól sikerül a szituációba való belehelyezkedés, ezt a találkozást nehéz könnyek nélkül „megúszni”. Többnyire ez az UT ülés első katartikus csúcsa, itt a legintenzívebbek az érzelmek. Ezt nevezzük úgy: „az iszap felkavarása”.

Ha nem tennénk mást, csak ennyit, sok kliens számára már ez is óriási haszonnal járna: végre megérezte rég elfeledett, szőnyeg alá söpört, elfojtott, lehasított érzéseit, végre hallatta a hangját, kimondta, amit sosem tudott kimondani, pedig fontos lett volna, megtapasztalta, ahogy az érzések hulláma elborítja, majd el is vonul, ahogy jött, és egyfajta ürességet hagy maga után. Ez megnyugtató, megkönnyebbülést hozó állapot szokott lenni. Ugyanakkor itt nem állhatunk meg!

Nem csupán az „iszap felkavarása” a célunk, hanem annak „új helyre való ülepítése” is. Az érzelmi katarzist, ha nem követi valamilyen döntés, belső átrendeződés, konstruktív változás, értelmetlen és terméketlen maradhat. Rosszabb esetben nem lesz több egy ún. *retraumatizációnál*, egy lelki seb ismételt feltépésénél és az abban való felesleges vájkálásnál. Jobb esetben átmeneti megkönnyebbülést és felszabadulást hoz ugyan, de ennek nem lesz hosszú távú hatása, idővel hajlamos lesz minden visszarendeződni.

A katarzisz funkciója az UT-ban inkább előkészítő jellegű. Általa egy olyan optimális érzelmi állapotba kerülhet kliensünk, ahol a gúzsba kötő, korlátozó érzésektől megszabadulva, tisztább fejjel, nagyobb rálátással, teljesebb körű felelősségvállalással tudja meghozni élete aktuális, fontos döntéseit. Olyan helyzet jöhet létre, ahol a kliensünk belső világának emocionális és mentális (sőt időnként spirituális) síkjai egymással átfedésbe kerülnek, egymást támogatják, és egy mély átalakulás, megújulás alapjául szolgálhatnak. De ez csak az alap, erre kell építeni a továbbiakat.

A tapasztalatok arra mutatnak, hogy bizony néhány kliens esetében az érzelmek ilyen jellegű felkavarodása és kifejezésre juttatása még közel sem hozza meg az áhított megkönnyebbülést. Sőt, inkább csak felerősít valamilyen fájdalmat, hiányérzetet, haragot, bűntudatot vagy más olyan nehéz és kellemetlen érzést, amellyel egyértelműen tovább kell foglalkoznunk, mert eddig a pontig inkább csak „rontottunk az állapotán”...

Bárhogy is alakul, amire konzulensként törekszünk ebben a fázisban, az a spontán feljövő érzések maradéktalan megélésének és kifejezésének segítése. Leggyakrabban olyan, negatívnak tartott pszichés tartalmak kerülnek elő, mint: harag, neheztelés, vádaskodás, szomorúság, hiányérzet, magányérzet, bűntudat, szégyen, önvád stb. Ezek aztán többnyire maguktól lecsillapodnak, és egy pozitívabb minőségnek adják át a helyüket vagy egyfajta üresség, csend követi őket.

Ebben a szakaszban többnyire együttérzően, támogatóan, bátorítóan vagyunk jelen a háttérben. Tisztában vagyunk azzal, hogy ez nem rólunk szól, ehhez nincs közünk, ez a kliensre és vendégére tartozik. Megtisztelve érezhetjük magunkat, hogy ennek szem- és fültanúi lehetünk. Ha szükség van valamilyen megnyilvánulásra részünkről, az legyen minimális. Tipikus instrukciók lehetnek ebben a fázisban:

- *Most, hogy itt ül apukád veled szemben, először csak engedd, hogy érzések töltsenek el...*
- *Ha úgy érzed, hogy jól esne valamit szavakkal is kifejezni, most megteheted...*

- *Legjobb, ha mindezt közvetlenül apukádnak tudod mondani... tekintsd úgy, hogy most valóban itt van...*
- *Most itt a lehetőség, hogy kimondj mindent, ami csak feljön benned...*
- *Szabadon kifejezheted az érzéseidet, akár nyersen, vulgárisan is, ha úgy esik jól...*
- *Csak figyeld, van-e még bármi, ami kikíváncozik...*
- *Rendben... ha minden kijött, akkor csak maradj tudatában annak, amit most érzel... érezd ezt a nyugalmat / elcsendesedést / ürességet / semmit...*

11.4. Negyedik fázis: döntés és elmozdulás

Ezzel el is érkeztünk az UT ülés leglényegesebb, legmeghatározóbb szakaszához. Itt vannak elrejtve a gyorsaság, a mélység és a hatékonyság legfontosabb kulcsai. Itt dől el, mit kezdünk azzal az érzelmi „felborzolóddással”, amit eddig a pontig segítettünk létrejönni. Hova ülepítjük a „felkavart iszapot”, hogy valami lényeges dolog a kívánt irányba mozduljon, hogy valami tartósan változzon kliensünk lelki világában. És hogyan csináljuk?

Ahhoz, hogy ebben a folyamatban jól asszisztáljunk a kliensnek, szükségünk lesz az alábbiakra:

- elkötelezett, kitartó – de minden nyomásgyakorlástól mentes – törekvés a döntések, elengedések, elmozdulások, változtatások irányába
- néhány egyszerű, használható, jól bevált térkép, járható utakkal
- a változás felé vezető úton szükséges felszerelés, konzulensi eszköztár
- teljes érzelmi ráhangolódás a kliens és képzeletbeli vendége(i) állapotára
- önfelvállalás, aktivitás, kockázatvállalás, bátorság „előjönni a csigaházunkból”
- nyitottság a tervezhetetlenségre, a spontaneitásra, az improvizációra, a „közös táncrea”
- jó sok gyakorlat, tapasztalat, magabiztosság, rutin

Ebben a fázisban a következőkhöz szeretnénk segíteni kliensünket:

- Ha elsőre nem tette, hívja meg a lehető legfontosabb vendéget.
- Próbálja új módokon – egyre érettebben, felnőttebben, megértőbben, együttérzőbben, bölcsebben – kifejezni és képviselni magát a vendége(i) felé.
- Vállaljon minél nagyobb felelősséget saját érzéseierért, és amennyire csak lehetséges, hagyja abba múltja szereplőinek és/vagy önmagának a hibáztatását.
- Kerüljön kapcsolatba korábbi, sérült, sebzett énéllapotaival (pl. magzat-, kisbaba-, gyermek-, kamaszkorú önmaga), és találja meg a módját, hogy „meggyógyítsa” azokat.
- Vegye szemügyre, ölelje át, és aztán ha lehet, engedje el sérelmeit azzal kapcsolatban, hogy valaki a múltban nem jól bánt vele (és önvádját is, ha úgy érzi, ő nem bánt jól valakivel).
- Tudatosítsa minél mélyebb szinten, hogy bármi is történt a múltban (de már nem történik), csak akkor tudja tönkre tenni a jelent, ha ezt ő hagyja, engedi, táplálja.
- Tegyen aktív lépéseket a rendezetlen kapcsolatainak rendezésére – elsősorban a bocsánatkérés, a megbocsátás és a kibékülés útján.
- Hozzon döntést azzal kapcsolatban, hogy mit akar megtartani a múltból származó érzelmi-kapcsolati mintáiból és mit kíván elengedni.
- Lépjen ki azokból a destruktív, energiabarabó szerepekből (pl. jó kisfiú/kislány-, áldozat-, bűnös-, elkövető-, önfeláldozó-, betegszerep stb.), melyekkel az idők során azonosult.
- Kezdje el értékelni múltjának összes nehézségét, traumáját, egészen addig, hogy akár hálát is tudjon érezni mindazért, ami történt vele.

- Erősítse meg magát az önfogadás és az önszeretet vonatkozásában.
- Definiálja újra önmagát, jelölje ki új határait, nevezze meg új értékeit, körvonalazza új viszonyulási módjait.
- Kerüljön kapcsolatba saját életének lehetséges értelmével, céljával, küldetésével, és ismerje fel, hogy mindaz, ami eddig a pontig történt az életében, talán épp ezt a magasabb célt szolgálta.

Ezek így együtt természetesen igen „ambiciózus”, akár irreális céloknak tűnhetnek (ha minderre kliensünk magától képes lenne, nem is igazán volna keresnivalója egy UT ülésen...). A realitás inkább az, hogy igyekszünk ezekből minél többet elérni vagy legalább érinteni, bár az is előfordul, hogy egyetlen UT ülés kereteibe mindez szépen belefér. Ezeknek a lépéseknek egy részét a kliens – a megfelelő érzelmi és mentális állapotba érve, némi bátorítással – maga is meg tudja tenni. Az út fennmaradó szakaszában pedig a coach hol „kézen fogva húzza”, hol a „hátára veszi” kliensét, és elmegy vele, ameddig tud.

A UT ülésnek ebben a fázisában minden eddigénél fontosabb lesz aktív, kreatív, improvizatív jelenlétünk, valamint belső harmónia- és egyensúlyérzékünk. Számos döntést kell meghoznunk azzal kapcsolatban, hogy mikor és hogyan avatkozunk be, vagy épp hagyjuk szabadon folyni az eseményeket. Jó esetben a bizalom eddigre olyan mélyé vált kliensünkben, hogy minden megmozdulásunknak, megszólalásunknak hitelt fog adni és jelentőséget fog tulajdonítani. Ezért is fontos, hogy tisztában legyünk a lehetőségeinkkel és képesek legyünk rugalmasan használni eszköztárunkat.

Összefoglalva a lényegét: míg a *találkozás és érzelemátélés* fázisában elsősorban támogató, bátorító jelenlétünkkel tudunk segíteni, és az a célunk, hogy kliensünk minél mélyebben megélje érzéseit és minél szabadabban, teljesebben kifejezze azokat, addig a *döntés és elmozdulás* fázisában a ráébresztő kérdéseinknek, perspektívaníró ajánlatainknak és saját, hozzáfűzött kiegészítéseinknek lesz döntő jelentősége, hiszen itt már az a célunk, hogy kliensünk túljusson valamilyen elakadásán, átrendezzen valami lényeges mintázatot belső világában, elengedjen feleslegessé vált terheket, újradefiniálja önmagát kapcsolatainak rendszerében, lépéseket tegyen egy vágyott jövő felé.

Az elmozdulás útvonalát három szakaszra oszthatjuk. Az első útszakasz (ami a találkozás és érzelemátélés fázisában kezdődik) az, amin a kliens önerőből végig tud menni. Itt elég szeretettel és támogatóan jelen lenni és hagyni zajlani a folyamatokat. A második szakasz az, amit a kliens, némi bátorításra, buzdításra, egy kis iránymutatással még „saját lábán” meg tud tenni. Ebben a szakaszban jól megfogalmazott kérdések, tálcára rakott ajánlatok, ötletek segítik leginkább. A harmadik szakasz akkor kezdődik, amikor a kliens elfáradt, kiüresedett, nem várható tőle, hogy további lépéseket tegyen. Ekkor – engedélyével – még „felkaphatjuk a hátunkra” és vihetjük egy darabon. Ezt elsősorban az ún. „kiegészítés” segítségével valósíthatjuk meg.



A *kiegészítés* az UT egyik legsajátosabb, legerősebb eszköze. Használatakor „a kliens helyett dolgozunk”, a nevében beszélünk az elképzelt vendégekhez, és igyekszünk olyan tartalmakat felszínre hozni és artikulálni, amelyek illenek a helyzethez, ébresztő, gazdagító, előremutató jellegűek, és amelyeket a kliens remélhetőleg könnyen, ellenállás nélkül be tud fogadni sajátjaként. A továbbiakban jó néhány példával illusztrálom majd ezt a különleges intervenciót.

Hilda esete

Az alábbiakban egy fiktív – de életszerű – helyzetet kibontva, tekintsük át a kliens lehetőségeit és UT eszközeinket, melyekkel ebben a fázisban a haladását segíthetjük. Vegyük egy középkorú hölgy kliens példáját, akit most nevezünk Hildának. Makacs nőgyógyászati panaszokra hivatkozva kéri a konzultációt. A beszélgetés során kiderül, hogy többé-kevésbé mindig is voltak alhasi, nemi szervi tünetei, de az utóbbi években oly mértékben felerősödtek, hogy nőgyógyásza – a daganatos elfajulás kockázatára hivatkozva – radikális műtétet javasolt. Hilda szeretne egyszer s mindenkorra megszabadulni a gondjaitól, de közben úgy sejtí, hogy az egésznek lelki eredete van, és akar magának adni egy esélyt még a műtét előtt, hátha valami kiderül.

Ahogy egyre jobban elmerül saját történetében, a fizikai tünetek taglalását párkapcsolati gondjai követik. Férje, Zoli, „alapvetően rendes ember”, aki annak idején épp jókor érkezett, hogy kimentse őt saját családjából. Hildának egy-két futó kalandtól, próbálkozástól és egy beteljesületlen szerelemtől eltekintve nem voltak párkapcsolati tapasztalatai. Zoliba nem volt szerelmes, a szíve amúgy is még össze volt törve, de imponált neki a férfi határozottsága. 20 évesen összeköltöztek, 21 évesen hozzáment, 22 évesen szülte első gyermekét, akit három évvel később egy második követett. Szexuális életük nehezen indult, sosem volt igazán örömteli, a gyerekek születését követően pedig fokozatosan leépült. Zoli erőlteti, Hilda hagyja, de nem élvezzi, a végét várja. És várja azt az időt is, amikor az egész végre lekerül a napirendről. Gyakori vérzései megfelelő indokot jelentenek a szex elutasítására, ezt a férje ingerülten, cinikus megjegyzéseket téve, de tudomásul veszi.

Hilda a konzulensi összefoglalás nyomán itt kezdi el felismerni, hogy az alhasi panaszok valódi *oka* (ami a múltban gyökerezik): rendszeresen „feláldozta a testét”, olyasmiben vett részt, amit egy porcikája sem kívánt, elárulta nőiségét és saját magát, és ennek a következményeit tapasztalja meg a tünetekben. A betegség *célja* (ami a jövőre vonatkozik) is világos inentől: megvédi őt a kellemetlenségektől, helyette is „kiáll a jogaiért”, legális indokot ad a nem kívánt események elkerüléséhez, segít elrejtteni a nőiségét. Ennek a radikális műtét lehet a kicsúcsosodása. És inentől érthetővé válik, hogy miért lesz ez – paradox

módon – jó neki. Összeáll a kép: tudatos részével természetesen meg akar gyógyulni, egészséges akar lenni, ezért is jött el a konzultációra. Egy másik – eddig tudattalan – része azonban a betegség felé tereli a folyamatokat, hogy egy mélyebb célt, az „erőszaktételek” megúszását, az áhított nyugalmat elérje, bármilyen áron.

Ezen a ponton felmerül a kérdés: hogy keveredett idáig? Hogy fordulhatott elő, hogy ennyi éven át napi szinten alárendelte és elárulta önmagát a házasságában? Mi tartja vissza attól, hogy kiálljon magáért? És egyáltalán, miért ennyire boldogtalan, amikor igazából mindene megvan? Ezekre a kérdésekre – kliensünk is érzi – csak saját életének hosszmetzeti áttekintése adhat választ. Ő is érzi, hogy valamit cipel régről, gyerekkorából, ami beárnyékolta egész felnőtt létét. Nem kell kérdezetni, magától meséli párás szemmel: anyja fiatalon meghalt, a második unokája születését már nem érte meg. Daganatos betegség vitte el, meg talán a boldogtalanság is... Kórházban, lesújtó körülmények között ment el, Hilda nem tudott ott lenni, a saját gyermekével volt épp elfoglalva.

Anyja egész életében dolgozott, a háztartást vezette, Hildát nevelte és kiszorgálta a férjét. Hilda apja egy zárkózott, mogorva, érzéseit soha ki nem mutató férfi volt (még él, de nem igazán tartják a kapcsolatot). Kislánként Hilda minden vágya az volt, hogy apjának valahogy elnyerje a tetszését, megfeleljen elvárásainak, megérezze a szeretetét, ám ez sosem sikerült. Anyját szerette, de egyszersmind szánta és lenézte, amiért mindig alárendelődik, nem áll ki magáért és konfliktushelyzetekben őt sem tudja megvédeni. Mindketten ki voltak szolgáltatva az apa hangulatingadozásainak, időnként, alkoholos állapotban elkövetett verbális és fizikai bántalmazásainak. Hilda alig várta, hogy megszabaduljon ebből a környezetből, kapva kapott Zoli ajánlatán.

Ezen a ponton következhet a konzulens utolsó összefoglalása, melyben egységes modellbe rendezi az információkat, körvonalaz egy fókuszot és felvázol egy lehetséges utat a továbblépéshez. Ez hangozhat így például:

- Hilda, ha megengeded, ezen a ponton összefoglalnám az eddigieket, hogy aztán tovább tudjunk majd lépni ahhoz a kérdéshez, hogy mit tehetsz magadért. Itt vagy életed derekán, közel ahhoz az életkorhoz, amikor anyukád meghalt. A tested egyre intenzívebb jelzéseket ad, hogy valami nem stimmel, egy nagy nőgyógyászati műtét küszöbén állsz. És ami talán a legfontosabb, még mindig nem találtad meg a boldogságodat, pedig szép családod van, biztos munkád, kényelmes otthonod. Ahogy ezekről beszéltél, az elvezetett téged először a férjeddal való kapcsolatban átélt alárendelődésedhez, majd saját gyerekkorodhoz, ahol szinte ugyanezt az önfeladást és boldogtalanságot láttad édesanyádnál. Hoztál magaddal a szülői házból egy női mintát, amely most kísértetiesen hasonló módon eluralta a te életedet is, és egy férfi mintát, melyre haraggal, nehezteléssel gondolsz, de kötődsz is hozzá, bármennyi áldozatot is kíván tőled. Gyermekként ki voltál szolgáltatva ennek az egész érzelmi játszmának, és abban reménykedtél, hogy ha elmenekülsz otthonról, mindez egy csapásra megszűnik.*

Most már látod: mindezt saját felnőtt életedben te is öntudatlanul felépítetted. Mintha annak az egykori kislánynak, aki voltál, az összes félelme az elutasítástól, igyekezete, hogy szeressék és elfogadják, ugyanúgy dolgozna benned most is. Viszont életednek ezen a pontján mindez elkezdett tudatosodni benned.

Talán elérkezett az idő, hogy felébredj ebből a „rémálomból”, hogy végre letedd ezt az „örökölt sorsot”, hogy újra megtaláld igazi önmagad. És mivel ezt az egész csomagot a szüleidtől kaptad, a velük való kapcsolatban tanultad, ahhoz, hogy elkezdj ebből kiszabadítani magad, a hozzájuk fűződő kapcsolatod rendezése lesz a legjobb kezdés, egyetértesz ezzel?...

Innentől kezdve, ha mi erről tovább beszélgetnénk, már nem igazán lenne hasznodra... elérkezett az idő, hogy azokkal találkozz, akikkel igazából dolgod van... most úgy tűnik, hogy leginkább a szüleiddel... Mit szólnál hozzá, ha képzeletben idehívánk őket?

Vegyük úgy, hogy kliensünk nyitott erre, odahívja szüleit képzeletben, leülteti őket magával szemben, megérzi az érzéseit, ahogy feltörnek benne, és elkezdi ezeket – külön-külön vagy együtt – a szülei felé kifejezni. A 3. fázisban járunk ekkor, a legjobb, amit tehetünk, ha bátorítjuk, fejezzen ki mindent, ami feljön, tisztítsa meg a belső terét, takarítsa ki mindent, ami a múltból ott maradt, és már nem jó semmire. Ebben a folyamatban valameddig el fog jutni magától.

Tegyük fel, hogy külön-külön szól a szüleihez. Először édesanyja felé fordul, és sírni kezd. Hiányzik neki, fáj, hogy ilyen korán elment, sajnálja, hogy nem tudtak rendesen elbúcsúzni. A szomorúság után még némi neheztelés is előjön: miért hagyta, hogy apja így leuralja a családot? Miért nem állt ki jobban magáért és a lányáért? Miért nem vált el, és kereste a saját boldogságát? Miért menekült betegségbe, és halt meg ilyen korán? Miért nem bírta ki legalább addig, amíg az unokái felnőnek... nagyon nehezek voltak az első évek pici gyerekekkel, nagymama nélkül...

Itt fordul apjához, akivel szemben egyértelműen harag jön föl benne, hibáztatás és számonkérés kíséretében. Hogy lehetett ilyen rideg és érzéketlen? Egyszer nem ölelte meg, ültette az ölébe, mondta neki, hogy szeretlek. Soha semmi nem volt elég jó neki, bármilyen jó tanuló volt, dicséretet alig kapott. Egy jelenet is feljött emlékeiből, amikor az anyját felpofozta, őt a szobájába zavarta, onnan hallgatózott a félelemtől megdermedve. Megérdemli, hogy egyedül maradjon öreg korára, gondolkozzon csak el, mit szűrt el. Ahogy mindezt kimondja, némiképp megkönnyebbül, és jelzi, hogy ennyi volt, most nem tud ehhez többet hozzátenni.

Ekkor kezd jelenlétünk egy szinttel aktívabbá válni. Kliensünk elment addig, ameddig tudott, most rajtunk a sor, hogy kirakjuk „tálcánkra” azokat a továbblépési lehetőségeket, amelyekről úgy gondoljuk, ezen a ponton hasznára válhatnak. Tekintsünk át most néhányat ezekből!

11.4.1. A különböző énállapotok, felnövési szintek tudatosítása

Az egyik, amire bátoríthatjuk kliensünket: vizsgálja meg, hogy amit eddig kimondott, milyen énállapotból, milyen felnövési szintről tette. Az *énállapot* kifejezés Eric Berne-től származik (részletesebben a tranzakcióanalízis nevű megközelítés fejti ki), a *felnövési szint* az életkor és lelki érettség három lépcsőjét tükrözi.

A panaszkodás, siránkozás, vágyakozás ideális szülőkre, szeretetteli bánásmódra leginkább a gyermeki énállapot és felnövési szint hangja. Ha háborgást, kritizálást, minősítést, lesajnálást, lázadást, ellenállást kommunikálunk, esetleg dorgálásba, „papolásba”, tanácsadásba bonyolódunk, a „bennünk élő kamasz” érzéseit vagy a kritikus szülői énállapot üzeneteit fejezzük ki. Amikor a józan, felnőtt énállapotunkból szólunk, többnyire megértést, elfogadást, együttérzést, tiszteletet, hálát és szeretetet szoktunk megfogalmazni, annak tudomásul vételét, hogy a dolgok megtörténtek, de elmúltak. Annak felismerését, hogy mindenkinek megvan a jó oka arra, hogy miért cselekszik úgy, ahogy – és ez többnyire saját sebzettségéből, sérültségéből fakad.

Énállapot	Felnövési szint	Megnyilvánulás
Gyermek	Kisgyermek	panaszkodás, siránkozás, vágyakozás ideális szülőkre, szereteteli bánásmódra
Szülő	Kamasz	háborgás, kritizálás, minősítés, lesajnálás, lázadás, ellenállás vagy dorgálás, tanácsoltatás
Felnőtt	Felnőtt	megértés, elfogadás, együttérzés, tisztelet, hála, szeretet

Hildának az édesanyja és az édesapja felé is lenne még mondanivalója, ha túl tudna jutni a gyermek és kamasz felnövési szintjén. Ehhez a tudatosítás nagy segítség lehet. Egy lehetséges konzulensi instrukció erre bátoríthat, például így:

- *Hilda, most elmondtad a szüleidnek, ami elsőre kikíváncozott, és ez nagyszerű. Ahogy figyeltem, amit megfogalmaztál, abban elsősorban egy kisgyermek szomorúságát, hiányérzetét, csalódását és egy kamasz kritikusságát, lázadását véltem kihallani. Jó, hogy ezek végre kijöttek belőled, mert így most talán könnyebb megkeresned magadban a felnőtt hangját is, aki valójában vagy... Egy percre most fordulj édesanyád felé kérlek, és figyelj meg, van-e bármi, amit immár a felnőtt énedből szívesen mondanál neki. Valamit arról, hogy mi az, amit így utólag meg tudsz érteni, meg tudsz bocsátani, meg tudsz köszönni akár. Amit talán jó lett volna elmondani neki a halálos ágyán...*

Ezzel egy esélyt adunk kliensünknek arra, hogy érettebb módon rendezze ezeket a számára oly fontos kapcsolatokat. Hogy ne ragadjon bele a negatív érzések mocsarába, hanem aktívan másszon ki abból, helyezze új alapokra a régi viszonyokat, saját érdekében.

11.4.2. A rendezetlen kapcsolatok, elakadt gyászfolyamatok továbblendítése

Talán a leggyakrabban felmerülő, fókuszba kerülő témák az UT ülések során ezek: valamilyen rendezetlen kapcsolat, nem szépen felbomlott párkapcsolat, megszakadt családi kötelék, elvesztett magzat, elmaradt búcsú elhunyt hozzátartozótól, elakadt gyászfolyamat. Az ilyen „unfinished business” helyzetekről tudjuk: energiarablóak, bénítóan hatnak, megakadályozzák a továbblépést az élet számos területén, bűntudatot és/vagy neheztelést tárolnak, reménytelenséggel töltenek el, megbetegítenek, és sajnos sokan ilyesmibe halnak bele végül. Minden ilyen rendezetlen kapcsolat belső rendezése felszabadítóan és gyógyítóan hat, ezért, ha ilyennel találkozunk, mindig arra bátorítjuk kliensünket, hogy nézzen szembe ezzel, és amennyire csak tudja, itt és most oldja fel magában ezt az elakadást. Ennek megint csak az a legjobb módja, ha a kliens ezt a találkozást valóban elképzeleli és a maga oldaláról megteszi a szükséges lépéseket.

Elhunyt hozzátartozók esetében – ahol már nincs lehetőség arra, hogy a dolgokat személyesen beszéljük meg – a képzeletbeli találkozás a legjobb, legmélyebb, leghatásosabb módja lehet a kapcsolat rendezésének, ezért erre érdemes kiemelt hangsúlyt fektetni. Hilda esetében, ha erre felé indulunk, így hangozhat instrukciónk:

- *Hilda, most, hogy itt van édesanyád, lehetőség van arra, hogy a veled való kapcsolatodat rendezd, amennyire lehetséges, és elengedj belőle minden rossz érzést, amire már nincs szükséged. Nem tudtál ott lenni mellette, amikor meghalt... és mondtad is, hogy ez mennyire bánt, milyen büntudatot hagyott benned... de talán most elmondhatnád neki, szemtől szembe, ami a szívedből kikívánkozik...*

Legtöbbször ezek a kapcsolatrendezések maguktól zajlanak, mert a kliensben általában egy egészséges, mélyről jövő igény munkál arra vonatkozóan, hogy közeli viszonyait – és azokon keresztül önmagát – harmóniába hozza. De az is előfordulhat, hogy egy-két finom kérdéssel, ajánlattal tudjuk segíteni ezen az úton, például:

- *Csak figyeld, van-e bármi, ami még bánt veled kapcsolatban, amiért jól esne akár bocsánatot kérni...*
- *Van-e bármi, amiért még neheztelést őrzöl magadban... amit talán itt lenne az ideje megbocsátani és elengedni...*
- *Van-e bármi, amit jól esne megköszönni?*

11.4.3. A megbocsátás és az elengedés támogatása

Ez is egy nagyon gyakran felmerülő téma az UT ülések során. Klienseink gyakran nem is tudják felmérni, milyen károkat okoznak maguknak azzal, hogy haragot, neheztelést, bosszúvágyat táplálnak magukban valaki iránt, bizonyos múltbeli esemény(sorozat) vagy rossz bánásmód kapcsán. Igazságérzetük, büszkeségük, illetve a kiegyenlítésre, kompenzálásra, kárpótlásra vonatkozó igényük megakadályozhatja őket abban, hogy félredobják végre a kezükben szorongatott izzó vasat, melyet úgy szeretnének végre a másik szeme közé dobni. Mivel erre az élet valahogy nem ad esélyt, csak a saját kezük sebződik folytonosan. Nem könnyű ezt belátni és egy nagyvonalú gesztussal, a bosszúról lemondva, egyszerűen csak elengedni az egészet. Ameddig kliensünket a harag, a sértettség, a csalódottság, a hiányérzet emóciói fogva tartják, erre nem lesz nyitott és/vagy nem lesz képes.

Az UT ülés 3. fázisában, optimális esetben, kliensünk kiadta magából azokat a negatív emóciókat, amelyek eladdig gúzsba kötötték önmaga felszabadítására vonatkozó erőfeszítéseiben. Az indulat- és érzelme hullám levonultával egy kiürült, valamelyest megtisztult lelki állapotban, a lehető legjobb helyzetben vagyunk, hogy folytassuk utunkat a megbocsátás és elengedés felé. Ehhez egy jól használható térképet kínál Colin Tipping radikális megbocsátás modellje, mely az utat 3 szakaszra bontja. Az első a szabad, nyers érzelmkifejezés, vádaskodás, hibáztatás, bármi, ami feljön. A második az érett, felnőtt, együttérző, megértő attitűd, a racionális mérlegelés, annak tudomásul vétele, hogy ami történt, megtörtént, és a megbocsátás saját jól felfogott érdekünkben is a legértelmesebb dolog, amit tehetünk. A harmadik pedig (és ettől radikális) a spirituális aspektus bevonása, annak belátása, hogy mindaz, ami eddigi életünkben zajlott, egy nagyobb, kozmikus rend részeként is felfogható, végső soron értünk és nem ellenünk történt, szükséges volt valamihez, ami szervesen hozzátartozik életünk mélyebb értelméhez és céljához. Így végül nem marad semmi, amit meg kellene bocsátanunk (hiszen a megbocsátás is még valamelyest odaköt a szituációhoz). Az egész történetet úgy, ahogy van – hála és köszönet kíséretében –, el lehet engedni, és ezen a ponton valóban és teljes mértékben szabadabbá válunk.

Hilda esetében például így tehetjük tálcánkra a megbocsátás lehetőségeit:

- *Az előbb őszintén elmondta édesapádnak, amit érzel és gondolsz. Hiányérzet, neheztelés és némi bosszúvágy érződött a szavaidból. Itt tart most a kapcsolatod... Ahogy így nézed őt, érezd meg, van-e benned egy mélyebb igény arra, hogy túljuss a haragodon és megbocsáss apukádnak*

mindazért, amit – valószínűleg öntudatlanul, a saját sebzettségétől vezérelve – a múltban elkövetett... Nézd meg, találsz-e magadban valamennyi megértést és akár együttérzést is... ahogy most már látod, milyen magányos és szánalmas helyzetbe sodorta magát saját viselkedésével... Gondold át, nem lenne-e neked is könnyebb, ha elengednéd a neheztelésedet iránta, tekintettel arra, hogy mindez már jó rég volt... vajon szükséged van-e még ezekre a rossz érzésekre?... Nem lehet-e, hogy ezek akár öntudatlanul rávetülhetnek a párkapcsolatodra is... megbetegítenek, rabolják az energiádat... most itt a lehetőség, hogy felszabadítsd magad... csak fontold meg, van-e, amit ebből a nézőpontból még elmondanál apukádnak...

Ezek az instrukciók a Tipping-térkép második útszakaszához illenek. Ha kliensünk ezen a fázison át tud jutni, és alkalmasnak érezzük őt és a helyzetet ahhoz, hogy a 3. fázisra is ajtót nyissunk, megpróbálhatjuk „emelni a tétet”, például így:

- *Most, hogy ráhangolódtál egy megértőbb, együttérzőbb hozzáállásra és megbocsátottál apukádnak a múltban elkövetett dolgai miatt, nézd meg, képes vagy-e ezt az egész történetet még magasabbról szemlélni... Sokan úgy tartják, az ember nem véletlenül kapja a szüleit, hanem választja őket – valamilyen céllal. És ezzel együtt választ egy nehéz, traumatikus gyermekkort is akár... mert valamit meg akar tapasztalni... valamire szüksége van, hogy életcélját betöltse... Nem tudom, ez így van-e, mindenesetre úgy tapasztaltam, ez egy nagyon hasznos, felszabadító nézőpont... mert innen szemlélve nem történt semmilyen hiba, aminek nem szabadott volna megtörténnie... innen nézve, nincs is igazán mit megbocsátani... Ha ebből indulsz ki, mindaz, ami eddig veled történt, téged szolgált, téged edzett, téged tett erősebbé, érzékenyebbé, tapasztaltabbá... már csak az hiányzik, hogy erre te is mindenestől egy IGENT mondj... akár hálát is érezve mindazért, ami egykor megtörtént, de túlélted, és most itt vagy, egyre tudatosabban és egyre szabadabban... szóval, ha van bármi, amit még szívesen mondanál vagy szavak nélkül kifejeznél apukád felé... ez a legjobb pillanat...*

Ezeknek a folyamatoknak a támogatásánál mindig figyelniük kell arra, hogy a tálcára kitett ajánlatunk ne rugaszkodjon el túlságosan kliensünk szubjektív valóságától és vélt lehetőségeitől. Kellemetlen, nem kívánatos hatást vált ki, ha olyasmire bátorítjuk, amit irreálisnak, túlzásnak érez vagy megugorhatatlanul magas lécnak gondol. Ezért olyan fontos, hogy mélyen rá legyünk hangolódva kliensünk érzelmi állapotára, miközben saját arányérzékünk és gyakorlottságunk segít minket a háttérben.

11.4.4. A bocsánatkérés és az önfeloldozás segítése

Amellett, hogy úgy érzi, a világ rosszul bánt vele a múltban, egy másik nehéz „puttony” is lehet a kliens hátán, amelyben csupa olyan helyzetből származó emlék és érzés van összegyűjtve, ahol ő nem bánt jól valakivel. Bűntudat, szégyen, lelkiismeret-furdalás, önvád, önmarcangolás, gyónási- és vezeklési kényszer – mind-mind ehhez a csomaghoz tartoznak. Veszélyük többek között abból fakad, hogy hatásukra az ember öntudatlanul is keresi a büntetést, korlátozza és sabotálja saját boldogságát, megbetegíti magát. Úgy érezheti, nem érdemel semmi jót az élettől, nem lenne igazságos, mert ő rossz ember, aki a múltban valami megbocsáthatatlant követett el.

Ennek az egész érzelmi csomagnak – mivel részben vagy egészében tudattalan – sokszor csak a következményeit tapasztalja kliensünk: valamiért veri a sors, semmi nem jön össze neki, és mintha akaratlanul maga alatt is vágná a fát időnként. Nincs szerencséje az életben, egy „láthatatlan gumiszalag” mindig megállítja a sikert, a jóllétet, a boldogság küszöbén és visszarántja. Gyakran halljuk: érthetetlen számára, hogy miért betegedett meg, és bár sejti, lelki dolgoknak is köze lehet hozzá, fogalma sincs, miért ő, miért most, miért így stb.



Amikor kliensünk történetében ezt a vonulatot érezzük hangsúlyosnak, érdemes közösen elgondolkodni azon, hogy ha a jelenlegi szenvedést úgy tekintenénk, mint egy tudattalan önbüntetést, vezeklést, akkor vajon mi lenne a bűne. Talál-e bármit/bárkit visszatekintve az életére, amivel/akivel kapcsolatban bűntudata, lelkiismeret-furdalása lehet? A tapasztalatok arra utalnak, hogy ha ezt a kérdést ilyen konkrétan a fókuszba helyezzük, kliensünket ahhoz segítjük hozzá, hogy elfeledett, elfojtott emlékekhez, érzésekhez jusson el anélkül, hogy ezt erőltetni kellene. Elég, ha ebbe az irányba hangoljuk magunkat, és éber elmével, nyitott szívvel figyelünk arra, ami feljön.

Hilda esetében feljöhetne például édesanyjával kapcsolatban az, hogy gyermekkorában annyira lenézte, és még inkább az, hogy nem volt ott a halálos ágyánál, és nem tudott tőle jól elbúcsúzni. Ez utóbbi szituáció igen gyakori és rendkívül fájdalmas hiányként tud megmaradni, tekintettel arra, hogy a legtöbb ember úgy véli, ezt már soha nem lehet helyrehozni. Gyakran még akkor is lelkiismeret-furdalásunk marad, ha egyébként ott és akkor mindent megtettünk, amit lehetett, és/vagy semmi jel nem mutatott arra, hogy az a bizonyos nap lesz az utolsó. Hildánál pedig valószínűleg élesen feljön majd, hogy miért nem volt figyelmesebb, miért volt annyira elhanyagos a gyerekekkel, hogy nem érezte meg, az anyja mellett lenne a helye. Mindezek mellett egy ponton valószínűleg az is feljönne, hogy édesapját sem szép dolog így magára hagyni idős napjaira, és úgy gondolni rá, hogy „rohadjon meg ott, ahol van”. Talán felerősödne az a gondolat is, hogy apja még él, és ezért a kapcsolatért még lehetne valamit tenni, itt ebben az életben.

Az UT megközelítésében ennek a „puttonynak” a letevésére, tartalmának megvizsgálására és a szükségtelenül cipelt, gúzsba kötő, megbetegítő elemektől való megszabadulásra a legalkalmasabb módszer a találkozás és a közvetlen kommunikáció. Amikor lelkiismeretről, önvádról van szó, két út is járható szokott lenni:

- 1) A kliens találkozzon egykori önmagával, akit a jelen helyzetből visszanézve vádol, aki „bűnt vagy mulasztást követett el”, akinek nem tud megbocsátani.
- 2) A kliens találkozzon azzal a személlyel, akivel kapcsolatban lelkiismeret-furdalása, bűntudata van, és kérjen bocsánatot közvetlenül tőle.

Mindkét módszer jóval hatásosabb szokott lenni, mintha pusztán csak beszélgetnénk erről a témáról, és arra biztatnánk kliensünket, hogy most már nyugodtan bocsásson meg magának, és engedje el ezt a lelki terhet. Minél fajsúlyosabb a történet, annál lényegesebb, hogy az önfeloldozás folyamata közvetlen kommunikáció keretében, a helyzetben ragadt érzelmek teljes körű kifejezésével és a cél folyamatos szem előtt tartása mellett történjen, egészen addig a pontig, ahol kliensünk érdemi döntést hozhat arról, megtartja vagy elengedi ezt a lelki terhet, egyszer s mindenkorra.

Ha most Hilda édesanyjával való kapcsolatán dolgoznánk, és a lezáratlan búcsú kerülne fókuszba, az instrukció valami hasonló lehetne:

- *Ahogy említetted, hogy nem tudtál ott lenni, amikor anyukád elment, könnybe lábadt a szemed. Mondtad, hogy a mai napig lelkiismeret-furdalást érzel, ha erre gondolsz. Ha utólag emiatt elítéled magad és azóta is bűntudatot cipelsz, magyarázatot adhat arra, hogy miért büntetted magad időnként öntudatlanul. Most, hogy anyukád itt van, lehet, hogy érdemes lenne ezt megbeszélni veled... Csak érezd meg, hogy mit szeretnél mondani neki most... ha úgy érzed, hogy szívesen bocsánatot kérnél, tedd meg... ha kimondanád mindazt, amit talán ott a halálos ágy mellett lett volna jó kimondani... most sem késő...*

Az önfeloldozáshoz elég szokott lenni ennyi. De van, amikor kliensünknek arra is szüksége van, hogy a képzeletbeli partnertől valami konkrét válasz jöjjön. Addig nem tud teljesen megnyugodni, amíg nincs

közvetlen tapasztalata arról, hogy a másik fél megbocsát neki. Ehhez szükségünk lesz UT eszközeink kreatív, improvizatív használatára.

11.4.5. A meghívott vendég válaszána megjelenítése

Mielőtt a vendég választát valamiképpen megjelenítenénk, érdemes lehet felhívni kliensünk figyelmét arra, hogy a legnagyobb lelki szabadság abban rejlik, ha önmagán belül akkor is meg tud hozni egy döntést, el tud engedni egy érzelmi-kapcsolati mintát, meg tud bocsátani, tovább tud lépni és meg tud újulni, ha erre egy negatív reakciót kap az adott partnertől vagy egyáltalán nem kap semmilyen választ. Amíg a partner reakciójától tesszük függővé saját folyamatainkat, kiszolgáltatott helyzetben tartjuk magunkat. Amennyiben a saját lelki jóllétünkhöz tartozó felelősség egy részét más személy(ek)re delegáljuk, lemondunk arról, hogy teljes mértékben kézben tartsuk gyógyulásunkat. Márpedig, ha nem rajtunk múló dolgokra alapozzuk belső stabilitásunkat, az elbizonytalanodás és visszaesés kockázata megnőhet.

Előfordulhatnak olyan helyzetek, amikor a kliens úgy érzi, addig nem tud továbblépni, meggyógyulni, amíg objektív információkat nem kap arról, hogy valami (például egy őt ért kora gyermekkori abúzus) megtörtént-e ténylegesen vagy nem, és ha igen, pontosan hogyan, hányszor stb. Az ilyen történetek felderítésére nyilván nem terjed ki az UT hatásköre. Viszont abban segíthetjük a klienst, hogy hozzon egy döntést: elfogadja azt a helyzetet, hogy talán soha nem tudja meg a teljes igazságot, és saját érdekében ezzel a bizonytalansággal hajlandó és képes együtt élni. Ez nem szokott könnyű lenni, ám annál felszabadítóbb, ha kliensünk megteszi ezt a bátor lépést.

Mindezen fenntartásokkal együtt az UT remek lehetőséget kínál arra, hogy rendezetlen kapcsolatainkat képzeletbeli, ám mégis hiteles és érzelemgazdag módon tisztázzuk és megkapjuk az ehhez szükséges válaszokat partnereinktől. Összességében elmondható, hogy a meghívott partner konkrét válaszadását elsősorban akkor érdemes támogatni, ha arra nulla vagy nagyon kis esély van, hogy az adott vendég élőben is válaszolhat. Ideális esetben elhunyt hozzátartozókkal, ritkábban elvesztett ikrekkel, magzatokkal, testrészekkel, betegségekkel, kisállatokkal, képzeletbeli lényekkel való kommunikációban jut szerephez ez a lehetőség.

Hilda esetében, ha például a még élő édesapát jelenítenénk meg, bármilyen válasz is érkezne tőle az UT terében a coach közvetítésével, meg lenne a kockázata annak, hogy később élőben az apa egész máshogy reagálna, ami adott esetben elbizonytalaníthatná kliensünket, visszavethetné őt a lelki szabadság felé vezető útján, arról nem is beszélve, hogy utólag leértékelhetné az UT ülés hitelességét.

Fontos tehát észben tartanunk, hogy a válaszok hitelessége, elfogadhatósága központi jelentőségű. Ha itt bármi egy kicsit is elcsúszik, nem illik a kliens világába, azzal az egész addigi munkánk kérdőjeleződhet meg. Ezért „a kevesebb több” elvet érdemes szem előtt tartanunk, és óvatosan, tömören, részleteket és konkrétumokat minél inkább mellőzve fogalmazzunk.

Lássuk, mik a konkrét lehetőségeink! Hilda esetét tovább gondolva talán egy ponton, amikor ő már bocsánatot kért és elmondott mindent, ami a lelkét nyomta, arra lenne szüksége, hogy anyja is megbocsásson neki, amiért nem volt ott a halálos ágyánál. Ahhoz, hogy élményszinten megtapasztalja elhunyt édesanyja választát, több lehetőséget is kínálhatunk neki tálcánkon. Ezek közül felsorolok ötöt, de természetesen magad is kitalálhatsz újabb opciókat.

**1) Amikor a kliens megérzi a választ, a vendége tekintetében révedve.**

A legóvatosabb megoldás, ha a választ magával a klienssel „mondjuk ki” azáltal, hogy a megfelelő pillanatban megkérjük őt arra, hogy érzékelje a meghívott partner reakcióját. Az ehhez tartozó instrukció hangozhat így:

- *Most, hogy ezeket elmondtad anyukádnak, csak merülj el a tekintetében... figyeld meg, mi sugárzik belőle? Látsz-e benne bármilyen neheztelést... (nem, semmiképp...) Vagy akár szeretet... (igen, szeretettel néz rám, nem haragszik ő énrám), büszkeséget... talán azt is, hogy szeretné, ha boldog és egészséges lennél... (igen, igen...) stb.*

Ha megfelelő ponton hoztuk be ezt a technikát, a kliens gyakran elfogadást, jóindulatot, büszkeséget, szeretetet lát az elhunyt személy tekintetéből felé áramlani. Ezt érdemes megerősíteni, valahogy így:

- *Akkor csak fogadd be ezt az elfogadást, szeretetet, ami sugárzik édesanyád tekintetéből. Úgy tűnik, ez a válasza... nincs benne rossz érzés, csak büszkeség, jóindulat, anyai szeretet... Ennek a fényében talán Te is elengedheted a kételyeidet, a lelkiismeret-furdalásodat, minden rossz érzésedet és megőrizheted ezt a tiszta szeretetet a szívedben, bármikor anyukádra gondolsz...*

2) Amikor egy narratív keretben mi mondjuk el, amit megláthat a vendége tekintetében, megérezhet jelenlétében.

Egy bátrabb, nagyobb gyakorlatot igénylő megoldás, ha a saját helyünkön ülve, egyes szám harmadik személyben megkíséreljük szavakba önteni a partner választát aszerint, ahogy azt intuitíven érezzük. Ez Hilda esetében így hangozhatna:

- *Most, hogy mindezt elmondtad anyukádnak, csak nézz a szemébe, és érezd meg, mi sugárzik a tekintetéből... ha érzed a szeretetét, elfogadását, elképzeld hozzá a szavait is... ahogy elmondja neked a tekintetével, hogy egyáltalán nem haragszik... hogy sajnálja, hogy nem tudott jobb példát adni neked anyukaként... hogy szívből kívánja, hogy a te életed boldogabb legyen, mint az övé... hogy büszke rád és szeret... hogy mindig is szeretett, akkor is, amikor ezt képtelen volt kifejezni...*

Ilyen és hasonló mondatok nem hordoznak jelentős kockázatot egy elhunyt szülő vonatkozásában, a legtöbb kliens számára természetes és felszabadító hatású ezt az üzenetet befogadni.

3) Amikor elmondunk egy lehetséges választ a vendég nevében (a helyünkön maradva).

Ez a variáció még mélyebb beleérzést és még nagyobb pontosságot kíván meg tőlünk, hiszen itt már minden szavunk úgy hangzik el, mintha a vendég válasza lenne. Hilda esetében talán így:

- *Csak merülj el a tekintetében... figyeld meg, mit sugárzik belőle. Ha tudod, képzeld el, ahogy a tekintetével valami ilyesmit üzen neked: Örülök, hogy idehívtál, kislányom... Fáj a szívem, amikor látom, hogy bántod magad... Én nem haragszom semmiért, megbékéltem mindennel... És azt kívánom, legyél boldog, élj szabadon, bátran... Büszke vagyok rád, és nagyon szeretlek. Mindig az édesanyád maradok, a szeretet, ami összeköt minket, soha nem múlik el... stb.*

4) Amikor átülünk a vendég helyére és onnan beszélünk, a szerep felvételekor megélt „képviselési érzékelésünket” is segítségül hívva.

Egy még bátrabb, sok gyakorlatot, képviselési érzékelési rutint és tiszta, intuitív tudatállapotot igénylő megoldás. Amikor ezt tesszük a tálcára, nagy mértékben igénybe vesszük kliensünk feltétel nélküli

bizalmát. Engedélyét kell kérnünk tőle, és csakis egyértelmű beleegyezése után kezdetünk el ráhangolódni a meghívott partner szerepére. Hilda esetében a forgatókönyv lehetne például ez:

- *Az előbb elmondtad anyukádnak, ami kikíváncozott... és azt a bizonyosságot érezted magadban: fontos lenne a továbblépéshez, hogy valamilyen konkrét választ kapj tőle. Ha ez így van, az egyik lehetőség, amit tehetünk, hogy én átülök arra a helyre, ahol most képzeletben édesanyád ül, igyekszem megérezni az ő válaszát és azt felhangosítom... nyitott vagy erre?*

Ha a kliens egyértelműen igent mond (és biztosak vagyunk benne, hogy nem udvariasságból teszi ezt), akkor folytathatjuk ezekkel a szavakkal:

- *Most arra kérlek, hogy hunyd le a szemed és lelki szemeiddel lásd édesanyádat... és – bár az én hangomat hallod majd és az én szavaimat, melyeket anyukád talán sosem mondott volna így – képzelj azt, amennyire csak tudod, hogy ő szól hozzád!*

Ekkor átülhetünk az anyuka székére. Még egyszer ellenőrizhetjük, jó-e ez a távolság, van-e esetleg kliensünknek igénye arra, hogy fizikailag is érintkezzünk (pl. egy közelebb ülés mellett egy (páros) kézfogás nagyon szépen elmélyítheti a kapcsolatot), aztán egy kis csendet tarthatunk, hogy megérezzük a mondanivalónkat és szép, lágy hangon mondhatunk pár odaillő, ihletett mondatot. Ha vannak is jól bevált szavaink, óvakodjunk attól, hogy egy előregyártott sablont, terápiás klisé, kiokoskodott szöveget használjunk! A szívünkre kell fókuszálnunk, csak az hagyhatja el a szánkat, ami a szívünkön keresztüláramlott, az érzéseinkkel összerezonált! Ez általában kisebb-nagyobb meghatódottsággal jár együtt a mi lelkünkben is... A szavak szintjén érdemes rövidnek, lényegre törőnek lenni, minél több a részlet, annál nagyobb az esélye annak is, hogy valami zavaró, oda nem való dolgot találunk mondani. Hilda esetében ez például így hangozhatna:

- *Drága kislányom, köszönöm, hogy idehívtál... Boldog vagyok, hogy itt lehetek a közeledben, de fáj is a szívem, amikor látom, hogy szenvedsz, és bántod magad... Tudnod kell, hogy én már megbékéltem mindennel... nem haragszom semmiért... és ha én okoztam neked fájdalmat bármivel életem során, én is kérem a bocsánatodat... bárcsak jobban ki tudtam volna fejezni, amikor még volt rá lehetőségem, hogy mennyire szeretlek, milyen fontos vagy nekem, milyen büszke vagyok rád... de a saját sebzettségem teljesen lefoglalt és beszűkített... most, hogy túl vagyok az életemen, már csak tiszta szeretetet érzek feléd... Azt kívánom teljes szívemből, legyen boldog és egészséges, merj élni szabadon és bátran... és szeresd saját magadat is! Büszke vagyok rád, és nagyon szeretlek... stb.*

5) Amikor a klienssel mondatjuk ki a vendég válaszát, szerepcsere segítségével.

Ha van gyakorlatunk a pszichodrámban, egy további – nem kifejezetten UT-s, de időnként nagyon hatásos és biztonságos – eszköz lehet ilyen helyzetekben az ún. szerepcsere. Ebben az esetben a meghívott partner szerepének felvételére invitáljuk a klienst, aki – megérezve a megváltozott helyzetből fakadó érzéseit – maga fogalmazza meg válaszát. Több technikai lehetőséget is felkínálhatunk erre, például:

- A kliens az üres székre képzelt partnernek elmondja a maga részét, majd átül a vendége helyére, és onnan válaszol az immár üres székre képzelt önmagának, a coach pedig úgy helyezkedik a térben, hogy mindig a kliens mellett-mögött legyen.
- A kliens az üres székre képzelt partnernek elmondja a maga részét, majd átül a vendége helyére, és onnan válaszol önmagának oly módon, hogy mi beülünk az ő helyére, akár el is ismételve röviden, amit ő mondott, így segítve őt a szerepcserére való ráhangolódásban.

- A kliensnek felajánljuk, hogy mi megjelenítjük a vendégét, így közvetlenül nekünk mondja a mondanivalóját, és amikor befejezte, egyszerűen szerepet cserélünk, így abban tudjuk támogatni, hogy a teljes folyamat alatt legyen egy konkrét személy, akihez beszélhet, egy figyelmes szempár, amelyre nézhet, egy érző partner, aki adott esetben az intuícióna hagyatkozva spontán, ihletett válaszokat is tud adni.

Az utóbbi koreográfia különösen hasznosnak bizonyulhat olyan esetekben, ahol a kliensnek áthidalhatatlan nehézséget jelent az „üres székek való beszéd”, de ha egy élő, érzékeny embert kap segítőnek, akkor el tud indulni a szabad kommunikáció útján.

11.4.6. Szervekkel, betegségekkel való párbeszéd

Egy másik olyan helyzet, amikor nagyot lendíthet kliensünk ráhangolódásán a fentebb részletezett szerepfelvétel, a szervekkel, betegségekkel való párbeszéd. Sokan kíváncsiak rá, hogyan állhatnának szóba saját testükkel, szerveikkel, tüneteikkel, viszont ezen a területen a legtöbb emberek egyáltalán nincs tapasztalata, ezért általában szükség van a coach aktív részvételére, hogy a kliens ezt az élményt kellő mélységben át tudja élni.

A testtel, szervekkel, betegségekkel való kommunikáció átélésére a SzomatoDráma az ideális terep. Az UT ülésen jóval ritkábban, általában akkor kerül sor erre, ha

- nem igazán állt össze a fókusz az ülés korábbi szakaszában, és a kliens érdeklődésének homlokterében továbbra is az áll, hogy mit üzen a teste, a szervei, a betegsége;
- a korábbiakban nagyjából feltérképeztük a betegség üzenetét, körvonalaztuk a kapcsolati fókuszot, ezzel együtt kliensünk úgy érzi, találkozni szeretne valamely szervével vagy tünetével.

Ebben az esetben felajánlhatjuk a kliensnek a választást, hogy inkább az üres székek segítené őt vagy szeretné, hogy beüljünk a szerepbe, és legyünk partnerek a kommunikációban. Ha az előbbit választja, akkor hagyjuk a folyamatokat a maguk medrében. Ha pedig szívesen venné, hogy beüljünk a szerv vagy betegség helyébe, akkor helyezkedjünk bele a szerepbe, és kezdődhet a párbeszéd.

Ha Hilda esetét úgy képzeljük el, hogy ebbe az irányba szeretne lépéseket tenni, és mondjuk találkozni akar a női szerveivel, érdemes ebben támogatnunk őt. Lehet, hogy első körben hangot adna haragjának, csalódottságának, értetlenségének, amiért a betegsége évek óta kínozza, és tudni szeretné, mit akar üzeni ezzel az egésszel a teste. Áttörést hozhat a hozzáállásában, önmagához való viszonyában, ha például egy ilyen választ kap a szerveitől, a mi közvetítésünk által:

- *Drága Hilda, a női szerveidként megértjük a neheztelésedet, sajnáljuk, hogy ennyi gondot okozunk neked. Talán nehéz elhinned, de nem vagyunk az ellenségeid, érted csinálunk mindent. A betegségünk a válaszuk arra, amit érzékelünk. Valójában segíteni szeretnénk neked, a magunk módján. Mi is nagyon várjuk, hogy megkönnyebbüljünk, hogy meggyógyíthassuk magunkat, de ehhez valószínűleg szükségünk lesz arra, hogy egy harmonikusabb, nyugodtabb környezet vegyen körül minket... és ez rajtad múlik, az érzéseiden, a döntéseiden, a tetteiden...*

11.4.7. A sorsösszefonódások oldása

Az emberi psziché mélyebb rétegeit vizsgálva az egyik legdrámaibb jelenség az, amit a hellingeri családállítás rendszerében „sorsösszefonódásként” tartanak számon. A kifejezés arra utal, hogy hajlamosak vagyunk felmenőink, közeli hozzátartozóink életének alapvető lelki minőségeit a saját életünkben öntudatlanul reprodukálni, esetleg sorsuk alakulásának felelősségét magunkra venni és ennek mentén önmagunkat korlátozni, sabotálni, büntetni. Többnyire a boldogtalanság, az áldozatszerep, a

szegénységtudat, a betegség, a korai halál és hasonló, meghatározó motívumok szállnak „apáról fiúra”. Ez oda vezethet, hogy egy mélyebb, tudattalan szinten nincs „engedélyünk” máshogyan, boldogabban, egészségesebben, gazdagabban stb. élni, mint ahogy azt elődeink tették. Ez a jelenség gyakran érhető tetten az UT folyamatában, és coachként dönthetünk úgy, hogy felkínáljuk kliensünknek a felbukkant összefonódások tudatos oldásának lehetőségét.

Éppen mert ez a téma többnyire tudattalan – remekül illik rá a „nem látja a fától az erdőt”, vagyis a sok konkrétum elrejtja a kliensünk szeme elől az amúgy nyilvánvaló, mindent átható motívumot –, a coach aktív közreműködésére gyakran van szükség ahhoz, hogy a minta felfedezése és elengedése megtörténhessen. Adott pillanatban akár a bátorítás, akár a kiegészítés alkalmas eszköz lehet arra, hogy kliensünket döntéshez segítsük ebben a jelentős fázisban.

Visszatérve Hilda példájára, a bátorítás hangozhatna valahogy így:

- *Most, hogy itt ül édesanyád veled szemben, megérezted, hogy az ő boldogtalan sorsa, kapcsolati alárendelődése, áldozatszerepe, korai súlyos betegsége... mindez hogyan visszhangzik a te életedben, a te sorsodban is... De talán nem kell ennek így folytatódnia... ha te késznek érzed magad arra, hogy egy új irányba indulj... Attól még szeretheted édesanyádat, hogy nem járod végig az ő fájdalmas útját... csak érezd meg, alkalmas pillanat-e ez ahhoz, hogy itt és most egy döntést hozz a saját sorsodról... és ezt megbeszélj anyukáddal?*

Ha pedig kiegészítésre kerül a sor, valami hasonlót mondhatnánk ki Hilda nevében:

- *Drága Anyukám! Így visszagondolva, az egész életed boldogtalan volt, talán ebbe is betegedtél és haltál bele ilyen korán. Én ezt láttam, ezt szívtam magamba, ezt néztem le, ez ellen lázadtam, ezt sajnáltam, végül pedig, ezt teremtettem meg a magam életében is... Most, hogy ez tudatosult bennem, itt az idő, hogy döntést hozzak: leteszem a sorsod terhét, új utakra indulok. Szeretlek téged, hálás vagyok neked, de máshogy fogok élni, mint ahogy te éltél. Elengedem a megfelelési kényszert, a megalázó alárendelődést, a fogcsikorgató alkalmazkodást, a betegségbe menekülést. Beengedem az életembe az örömet, az egészséget, a felszabadultságot. ...*

11.4.8. Ön-újradefiniálás

Életünk első felében hajlamosak vagyunk felépíteni egy olyan személyiséget (majd pedig identitásunkként azonosulni vele), amely a korai környezetünk hatásain, felmenőink példáin és jelzésein, általános szocializációnkon és neveltetésünkön alapul. Ha ez a korai környezet nem megfelelően támogatja autentikus kibontakozásunkat, akkor egy többé-kevésbé fals személyiséget kreálunk öntudatlanul, túlélésünk érdekében. Ez pedig a későbbiekben rengeteg fájdalom, szenvedés, boldogtalanság forrása lehet, hiszen mindezzel valójában cserben hagyjuk és eláruljuk igazi önmagunkat. Gyakran csak az élet második felében – akár épp saját életközepi válságunk keretében – döbbenünk rá arra, hogy milyen távolra sodródtunk lelkünk legbelső igazságától, hogy egyfolytában szerepeket játszunk, melyekbe végül belefásulunk, belebetegszünk, belehalunk. Ez a fájdalmas felismerés egy ébredési folyamatot indíthat el, melynek központi kérdése az lesz: „ki vagyok én valójában?”

Az UT ülés sodrásában egy ponton elérkezhetünk oda, hogy helyénvalónak érezzük, ha kliensünk megkísérel egy új választ adni erre a kérdésre. Amikor tudatosulnak benne a régi, őt gúzsba kötő mintázatok, és hajlandó döntést hozni, hogy ezektől megszabadul, oda fog érkezni, hogy: „ha mindez a múltbéli örökség, szokás, illúzió nem én vagyok, akkor ki vagyok / ki legyek?” Az ön-újradefiniálás az, amikor erre a kérdésre megadja a választ magának.

Ez az új önmeghatározás nagyon különböző tartalmú lehet, de mire ehhez a ponthoz érünk az ülésen, többnyire körvonalazódik, mit lenne érdemes deklarálni. Néha a kliens önmagától is – esetleg egy kis bátorítás mellett – képes megfogalmazni személyisége, identitása, értékrendje egy-egy új pillérét, de gyakran a coachra marad a feladat nagyobb része, lévén, hogy ebben megint csak a legtöbb kliensnek alig van gyakorlata. Ezért is annyira hálásak a jól megfogalmazott kiegészítéseket hallgatva.

Amit általánosságban érdemes az ön-újradefiniálás megfogalmazásában hangsúlyozni:

- az áldozatszerep, a kisebbségi érzés, a megfelelési kényszer a jelentéktelenség- és érdemteleniségérzet elengedése
- a túlzott önkritika, önmegkérdőjelezés, önszabotázs, öngyűlölet, önmegbetegítés, önpusztítás, bűntudat, vezeklési kényszer feladása
- a múltra, sérelmekre, traumákra, hiányokra, mások bánásmódjára való hivatkozás beszüntetése, a saját testi-lelki jólléttel kapcsolatos felelősség felvállalása
- a teljeskörű önfogadás, öntisztelet, önszeretet, öngondoskodás megerősítése
- az élethez való érett, szuverén, autentikus, bátor, kísérletező, felfedező, alkotó hozzáállás elmélyítése
- az új értékrend és életcél körvonalazása
- a mások felé való önzetlen, tiszta, őszinte, elfogadó, jóindulatú, szeretettelgi attitűd melletti elköteleződés

Ha Hilda konzultációja elérkezik ehhez a ponthoz, és vele szemben ülnek képzeletben a szülei, a kiegészítés hangzhatna valahogy így:

- *Kedves Szüleim, azért hívtalak ide titeket, mert szeretnék meggyógyulni... elengedni mindazt, ami hátrahúzó, korlátozó, megbetegítő... és gyökeresen megújulni... Rájöttem, hogy ehhez meg kell újítanom a kapcsolatomat veletek és magammal is... Elfogadom mindazt, amit kaptam tőletek ebben az életben, nem hibáztatlak titeket semmiért... Elfogadlak és szeretlek titeket úgy, ahogy vagytok itt a lelkemben. Nem várom már, hogy megváltozzatok, nem akarom megváltoztatni a múltamat, a gyerekkoromat sem, megbékéltem azzal, hogy mindennek így kellett történnie. Mostantól vállalom a felelősséget a saját sorsomért. Magamat is elfogadom és szeretem így, ahogy vagyok... nem bánom, kritizálok, betegítem magam tovább... tiszteletben tartom az eddigi utamat, a döntéseimet... tisztelom a testemet, az igényeimet, a vágyaimat... csak abban veszek részt, amire teljes valómmal igent tudok mondani... Jogom van olyannak lenni, amilyen vagyok... jogom van hibázni és a tapasztalataimból tanulni... nem azért születtem erre az életre, hogy egyfolytában igyekezzek megfelelni mások elvárásainak... hanem hogy felfedezzem és kibontakoztassam magam... hogy odaadhassam a világnak, amit hoztam, amire képes vagyok... hogy alkossak... és szeressek... stb.*

11.4.9. Találkozás a belső gyermekkel

A „belső gyermek” egy metafora, mely arra világít rá, hogy lelki működésünk, érzés- és gondolkodásmódunk és ebből fakadó kommunikációs mintáink különböző érettségi szinteket mutathatnak egy-egy élethelyzetben, kapcsolódásban. Megnyilvánulásaink egy része inkább egy gyermek vagy egy kamasz tipikus reakciójára emlékeztet, mintsem egy, az életkorunknak megfelelő, értelmes, józan felnőtt személy viselkedésére.

Felnőttkori problémáink jelentős része abból fakad, hogy korábban megtanult érzelmi-kapcsolati mintázatokat működtetünk öntudatlanul olyan helyzetekben, amelyekben azok már nem adekvátak, noha

egykor minden bizonnyal a túlélésünket szolgálták. Ez a regresszív tendencia különösen a közeli, fontos kapcsolatokban erősödik fel, és okoz temérdek fájdalmat nekünk és/vagy környezetünknek, miközben a körülményeink nem feltétlenül indokolnák ezt a mértékű szenvedést.

Ilyenkor hiába cseréljük le a partnert vagy változtatunk más módon környezetet, a mintázat hajlamos lesz visszatérni. Ezt a lelki helyzetet modellezi a „belső gyermek” metaforája: amíg a sérült, sebzett énrészüket nem vesszük észre, nem engedjük közel, nem öleljük át és nem gyógyítjuk meg, hajlamos lesz akaratunk ellenére időről-időre átvenni az irányítást felettünk. Nem lehet pusztán elhatározással, akaratlagosan sokáig elnyomni, elfojtani a „hangját”, és nem is érdemes, hiszen épp azért mutatja meg magát, mert gyógyulni szeretne.

Egy képben így tudom ezt legjobban illusztrálni: életünk autójában együtt utazunk belső gyermekeinkkel (vagyis összes korábbi létállapotunkkal). Gyakran probléma adódik velük: sírnak, veszekednek, felsebzik magukat, éhesek, szeretetre vágnak, uralkodni akarnak, dühöngenek, magányosnak érzik magukat és így tovább. Törődnünk kell velük, mert hozzánk tartoznak, függenek tőlünk, és mert egyébként is össze vagyunk zárva velük. Időnként meg kell állnunk, megvizsgálunk a helyzetet és ellátni, megvigasztalni, megszeretgetni azt, akinek erre szüksége van. Ha ezt elmulasztjuk, halogatjuk, egyre katasztrófálisabb lesz a helyzet az autóban, és addig fajulhat a helyzet, hogy a káoszban valamelyik átveszi a volánt. Onnan tudjuk, hogy ez megtörtént, hogy korunkhoz nem illő, infantilis reakciókat adunk az élet kihívásaira. Panaszkodunk, szenvedésbe süllyedünk, bántjuk magunkat, agresszívvá válunk, ordibálunk, verekedünk, megkukulunk, elmenekülünk, hazudozunk magunknak és egymásnak, csalunk, háborgunk, féltékenykedünk, másokat hibáztatunk, bosszút forralunk, meghunyászkodunk, irigykedünk, manipulálunk, hencegünk, gyűjtögetünk, habzsolunk, kábítjuk és mérgezzük magunkat, szórakozásba menekülünk és így tovább.

Ahogy ezt fentebb, az „énállapotok és felnőtté válás szintek tudatosítása” kapcsán már említettem, az UT ülés folyamatában is gyakran találkozunk azzal, hogy a meghívott vendég jelenlétére kliensünk először regresszíven reagál, elsírja magát, panaszkodik, vádaskodik stb. Ilyenkor azonban ezt jó jelnek vehetjük, mert arra utal, hogy érzelmileg rá tudott hangolódni a „belső gyermek” sebzettségére, fájdalmára, és nem próbál a racionalizálás, intellektualizálás, spiritualizálás mellékútjain elmenekülni a megérintődés elől.

Amikor kliensünk szabadon kifejezte, ami előtört belőle, felajánlhatjuk a „belső gyermekkel” való találkozást lehetőségét. Tudván, hogy ez az UT egyik leghatásosabb intervenciója, amikor csak tér nyílik rá, érdemes felrakni a tálcánkra, Hilda esetében például így:

- *Hilda, most elmondtad a szüleidnek, ami elsőre kikíváncszolt, és ez nagyszerű. Ahogy figyeltem, amit megfogalmaztál, abban elsősorban egy gyermek szomorúságát, hiányérzetét, csalódását véltem kihallani. Olyan, mintha az a kislány szólt volna belőled, aki egykor voltál, és aki mindezt átélte... Mit szólnál hozzá, ha most idehívánk képzeletben ezt a kislányt... Hol kínálnád helyet? ... Mit gondolsz, az öledben jól érezné magát? (Ha jól esik, ezt a párnát az öledbe veheted... így...). És csak hangolódj rá ennek a kislánynak a lelkére, az érzéseire... nézz bele a tekintetébe, és csak figyeld meg, mit látsz tükröződni benne... át is ölelheted... és csak érezd meg, milyen neked vele lenni... mit érzel iránta... ha van kedved, elmondhatod neki ... megvigasztalhatod... megnyugtathatod... megszeretgetheted...*

Gyakran ezek a pillanatok jelentik az UT folyamat legmélyebb, legmeghittebb részét. Coachként az a feladatunk, hogy a lehető legkevesebb eszközzel, a lehető legnagyobb mértékben igyekezzünk hozzájárulni ahhoz, hogy kliensünk stabil, elfogadó, szeretetteljes kapcsolatot építsen fel önmaga egy korábbi, sebzett részével. Azon dolgozunk, hogy túljusson azokon a mintákon, amelyeket ő kapott

gyermekként (például: távolságtartás, minősítés, dorgálás, tanácsadás, felnőtt okoskodás stb.), és jusson el a feltétel nélküli, rendíthetetlen szeretet átéléséig. Ezen keresztül fogja felismerni, hogy bár szenvedése a múltban gyökerezik, ez az a pillanat, amely alkalmas arra, hogy önmagát ebből a szenvedésből kigyógyítsa. Rajta a sor, hogy megvizsgálja és méltó helyére – saját szívébe – segítse ezt a gyermeket, hiába várna bárki másra. És ha a gyermek jól érzi magát, ha fájdalmára gyógyírt kapott, akkor elcsendesedik, és hagyja a felnőttet „autót vezetni”.

Amikor kliensünk ezen a folyamaton keresztül megy, általában erősebbnek, összeszedettebbnek, harmonikusabbnak érzi magát. Ez egy remek pillanat lehet arra, hogy figyelmét ismét a szülei – vagy más aktuális vendége(i) – felé fordítsuk (akár vissza is hívhatjuk őket, ha már „távoztak”) és arra bátorítsuk, hogy „belső gyermekével” az ölében (vagy a szívében) újra szóljon hozzájuk. Ekkor általában automatikusan egy érettebb, megértőbb, felelősségvállalóbb szintről fog kommunikálni, és nagyobb eséllyel definiálja újra magát a kapcsolatban. Ha úgy érezzük, hogy ezek után még van hova tovább lépni, élhetünk a kiegészítés lehetőségével. Ha erre Hilda esetében sor kerülne, talán valahogy így hangzana:

- *Kedves Anyu és Apu! Amikor idehívtalak titeket, elsőre a hiányérzet, csalódottság, szomorúság és neheztelés jött elő belőlem. Annak a kislánynak az érzései, aki egykor voltam. És akit soha senki nem vigasztalt meg, nem ölelt át és nem szeretett igazán. Így nem tanultam meg azt sem, hogy kell önmagamot elfogadni és szeretni. És ugyanettől szenvedtem a házasságomban is... egészen addig, amíg bele nem betegedtem. De most ez a kislány itt ül az ölemben, én szeretem őt és megvédem, ha fél, megvizsgálom, ha szomorú, megszeretgetem, ha magányosnak érzi magát. Nem tőletek várom már ezt, sem senki mástól. A gyerekkorom elmúlt, és én elfogadom, hogy szülőként ennyit tudatok adni. Köszönöm, hogy továbbadtátok nekem az élet lehetőségét, a felelősség most már az enyém, hogy kihozzam belőle a legtöbbet...*

11.4.10. Elköszönés a vendég(ek)től

Egy-egy találkozás során jó esetben eljutunk addig a pontig, hogy a kliens és a coach egyaránt úgy érzi, ami lényeges volt, arra sor került, itt az idő elköszönni. Ez leggyakrabban azután következik be, hogy coachként elmondtuk kiegészítésünket, és erre a kliens elfogadóan bólintott. Ekkor jöhet a találkozást lezáró instrukció:

- *Most érezd meg, van-e még bármi, amit szeretnél mondani, kifejezni (pl. a szüleid felé)... aztán javaslom, képzelj el egy szép búcsúgesztust, valamit, amivel méltó módon tudod megköszönni a látogatást és elengedni (őket) a terünekől. Tegyéél annyi szeretetet, hálát, köszönetet ebbe a gesztusba, amennyit csak tudsz, nem baj, ha ilyesmire az életben nem volt példa... Csak engedj bele ebbe magad képzeletben, maradj benne, amíg jól esik, és majd jelezd nekem, ha elment(ek).*

Ez a búcsúgesztus gyakran egy meghitt ölelés elképzelése. Van olyan kliens, aki ehhez a karjait is megmozdítja, a levegőt vagy önmagát átkarolja, esetleg fel is áll. Ha igényli, odaadhatjuk neki a párnát az ölelés életszerűbbé tételéhez. Az is előfordulhat, hogy a kliens nagyon szeretne egy „élő embert” megölelni (leginkább elhunyt hozzátartozó esetében merül fel ez az igény, akit már nem lehet fizikailag átölelni). Ilyenkor, ha erre megkér minket, megtehetjük, hogy e célra „felajánljuk saját testünket”. De az esetek messze túlnyomó részében ezt a búcsúgesztust a kliens a saját képzeletben kielégítően át tudja élni.

11.4.11. A fogadóóra lezárása

A meghívott vendégekkel való kommunikáció szakaszát akkor érdemes lezárni, ha egyfelől a kliens úgy érzi, nincs benne igény további találkozásokra, másrészt a coachnak is az a benyomása, hogy ami igazán lényeges volt, megtörtént. Elsődlegesnek tekintjük a kliens hangoltságát, hiszen a szándéknak belőle kell kiindulnia, és őerte történik az egész. A coach instrukciója ebben a szakaszban hangozhat így:

- *Most hagyj egy kis időt magadnak, hogy megérezd: van-e benned igény egy következő találkozásra... csak figyelj az érzéseidet... lehet, hogy még idehívnál valakit, vagy valaki megjelenik hívás nélkül akár... de az is lehet, hogy azt érzed, most rendben vagy ezzel, lekerekíthetjük ezt a folyamatot...*

Ha a kliens szeretne „következő kört”, erre csak akkor mondhatunk nemet, ha a keretek nem teszik lehetővé a találkozások folytatását, például azért, mert kifutottunk az időből. Ekkor felajánlhatjuk, hogy akár tehet egy kísérletet otthon is, egyedül, hiszen most már nagyjából látja, érti, érzi, hogyan zajlik a folyamat.

Ha a kliens szeretne megállni, mi viszont azt érezzük, valami lényeges még nem történt meg, finoman „reklámozhatjuk”, tálcára rakhatjuk a folytatás lehetőségét, például így:

- *Megértem, hogy itt szívesen megállnál, nem könnyű egy ilyen találkozást átélni, megterhelő is tud lenni... ugyanakkor, nekem az a benyomásom, hogy ezen a ponton hasznos lenne egy pár percet (pl. édesapáddal) is eltölteni. Az alapján, amit meséltél, központi szerepet tulajdonítottunk a veled való, rendezetlen viszonyodnak... talán ez a legjobb pillanat, hogy rendezd veled, ami félbemaradt anno... mit gondolsz erről? Csak figyelj az érzéseidet: van-e benned nyitottság erre? Ha nincs, elengedhetjük ezt az ötletet. Ha van, idehívhatjuk most...*

Egy UT ülésen átlagosan 1–3 találkozás szokott helyet kapni. Miközben a tapasztalatok azt mutatják, hogy többnyire a szülőkkal és a belső gyermekkel való kapcsolatrendezés a legmélyebb, leglényegibb élmény, időnként előfordul – még ha e találkozások kielégítően zárultak is –, hogy kliensünk szükségét érzi további vendég(ek) meghívásának. Például azzal a céllal, hogy egy fontos, jelenleg aktuális kapcsolatában tisztázzon valamit, az előző találkozás élményeire, döntéseire építve.

Sokszor látjuk azt is, hogy az első találkozás nem a leglényegesebb találkozás, inkább csak egyfajta bemelegítés, ráhangolódás a „kezdjük valami egyszerűbbel” jelisére. Ilyenkor nem is kérdés, hogy bátorítanunk kell kliensünket, folytassa a megkezdett utat, mert ha ezen a ponton abbahagynánk a fogadóórát, nagy valószínűséggel elégedetlenül távozna még akkor is, ha amúgy ő kérte a folyamat gyors lekerekítését.

Ha mindketten egyetértünk abban, hogy a találkozások végéhez érkeztünk, megköszönhetjük kliensünknek, hogy részt vett ebben a folyamatban és megkérjük, üljön vissza abba a székbe, ahol kezdtük a beszélgetést.

11.5. Ötödik fázis: hála és köszönet

Az UT ülés utolsó fontos részéhez érkeztünk: a hála és köszönet átéléséhez és kifejezéséhez. E folyamat két külön vonulatát kell tudatosítanunk és szükség esetén felerősítenünk. Az egyik a kliens és a meghívott vendége(i) között zajlik, a másik – az ülést lezáró gesztusként – a coach és a kliens között áramlik.

Ideális esetben a fogadóórára hívott vendég(ek)kel el tudunk jutni a kapcsolatnak arra a szintjére, hogy a találkozás végén odaillőnek érezzük a hála és a köszönet kifejezését. Ezt gyakran a kliens magától is



megteszi az elbúcsúzás előtt, de az is előfordul, hogy a kiegészítés keretében mi fogalmazunk meg erre irányuló gondolatokat.

A hála és köszönet kifejezése a találkozás(ok) végén jóval többet jelent, mint egy udvarias gesztust. Jelentősége a kliens számára:

- Kifejezheti köszönetét olyan, pozitív élményekért, melyekkel a vendég hozzájárult élete minőségének javításához (ezekért könnyű hálásnak lenni).
- Elismerheti azon élmények létjogosultságát, melyek a múltban nem estek jól, fájdalmat okoztak, akár traumatizálóak voltak, de utólag értékes tapasztalatként maradtak meg (ezekért nehezebb hálásnak lenni, ám ha mégis átéli, felemelő, gyógyító érzés lehet).
- Segíthet minden olyan, kellemetlen érzés végső elengedésében, amely a találkozás során addig nem oldódott fel.
- Elsimíthatja a berzenkedést a sorsa alakulásával kapcsolatban, és megerősíthet egy olyan, erőt adó világgépet, amelyben a dolgok rendben vannak úgy, ahogy vannak.
- Mintát adhat arra, hogy hogyan tud nagyvonalúan közelíteni önmaga és a számára fontos személyek éretlen, romboló, szenvedést generáló megnyilvánulásai felé.
- Segíthet annak tudatosításában, hogy a destruktív minták generációkon keresztül továbbáramlásán felül tud emelkedni, és azt meg tudja szüntetni saját személyében.
- Hozzájárulhat egyfajta belső tisztaság, rend, tágasság, harmónia átéléséhez.
- Alkalmat adhat arra, hogy udvarias és tisztelettudó módon köszönjön el a vendég(ek)től, és tovább mélyítheti a hozzá(juk) fűződő szeretetét.

Ha kliensünknek sikerül – akár önállóan, akár a kiegészítésre hangolódva – mélyen átélnie a hála érzését egy olyan kapcsolatban, amely korábban terheltként, rendezetlenként, fájdalomként, ambivalensként, megszakadtként tartott számon, azzal óriási lépést tehet saját lelki fejlődése és spirituális ébredése felé. Szenvadást okozó érzéseinek és meggyőződéseinek elengedésével sebeire és veszteségeire a továbbiakban erőforrásként tekinthet, és ez az ún. „poszttraumás fejlődés” lényege. Ezen a ponton történhet meg az „ami volt, elmúlt” valódi felismerése és zsigeri szintű átélése. A hála változtatja át a sérült, megsebzett személyt harcedzett, érett, bölcs személlyé, aki maradéktalanul kibékült a múltjával, a kapcsolódásaival és végső soron önmagával.

A fenti folyamatok még a fogadóóra keretében zajlanak. Amikor azt lekerekítjük, és kliensünk visszaül eredeti székére, az UT ülés a végső fázisába kerül. Ebben a szakaszban általában már nem érdemes újabb kérdésekbe, témákba bonyolódni. Legjobb, ha csendben vagy kevés szóval nyugtázzuk, hogy nagyjából ennyi fért bele a mai konzultációba. Esetleg megkérdezhethetjük kliensünket, rendben van-e a történetekkel, elköszönhetünk-e lassan. Ebben a fázisban leginkább annak van itt az ideje, hogy a coach és kliens egymás felé is kifejezze háláját és köszönetét.

Ha a kliens nem szólal meg, a coachnak érdemes elsőként hangot adnia hálájának, például ezekkel a szavakkal:

- *Szívből köszönöm neked, hogy megbíztál bennem, beengedted a belső világodba, és lehetővé tetted, hogy kísérjelek az utad egy szakaszán. Megtisztelőnek érzem, és hálás vagyok ezért.*

És valóban, minden okunk megvan a hálára, hiszen kliensünk saját történetével sok mindent tanított nekünk. Nyíltságának köszönhetően – gondolatainak, érzéseinek és találkozásain keresztül – olyan világba kaptunk betekintést, amely addig teljesen ismeretlen volt számunkra. Szenvadásának, küzdelmeinek, döntéseinek és változásainak szem- és fültanújaként magunk is tapasztaltabbá, bölcsébbé és érettebbé



válunk valamelyest. A kliensek a mi legfőbb tanítóink, nekik köszönhetjük, hogy egyre együttérzőbben, gyakorlottabban és hatékonyabban végezhetjük munkánkat.

Gyakran a kliensnek is mélyről jövő, őszinte igénye, hogy kifejezze háláját. Az a fajta együttérzés és figyelem, amivel körbe vesszük, általában nem hétköznapi élmény számára. És bár a fogadóóra kimerítő tud lenni, nem ritka, hogy óriási megkönnyebbülést és megtisztulást hoz, amit kliensünk azonnal érez.

A hála és köszönet megfogalmazása után már csak az elbúcsúzás van hátra. Egy-két szóval megbeszélhetjük a továbbiakat, a visszajelzés lehetőségét vagy amit még indokoltnak érzünk. Ami igazán fontos, az a megfelelő búcsúgesztus, ami méltó módon tudja lezárni a találkozást. Ez sokszor egy spontán ölelés, néha egy meleg kézszorítás. A lényeg itt is annyi, hogy a hála és köszönet jusson – szavak nélkül is – kifejezésre.

12. AZ UT ÜLÉS UTÓMUNKÁLATAI

12.1. Dokumentáció

Amint a kliensünk kitette a lábát az ajtón, érdemes pár percet szánni arra, hogy amíg friss az élmény, valamiféle emlékeztető dokumentációt készítsünk a történekről. Természetesen nem hivatalos, egészségügyi dokumentációról beszélünk, inkább egy személyes, csak saját használatra szánt „memo”-ról, amelynek az a célja, hogy később bármikor vissza tudjuk keresni, egy adott klienssel mi történt, hogy zajlott a folyamat, mire jutottunk, miben maradtunk stb.

Mivel a folyamat közben nem jegyzetelünk, mert teljes figyelmünkkel a kliensünk felé szeretnénk fordulni, a dokumentáció lehetőségei leginkább a következők:

- hanganyag vagy videó felvétele a teljes konzultációról (csakis a kliens előzetes, írásos beleegyezésével történhet),
- utólagos összefoglaló írásban vagy hanganyagban.

Ha nincs valamilyen rendkívüli indoka a felvétel készítésének, az utólagos összefoglalás a járható út. Én a hangfelvételt preferálom: diktafonra mondom a legfontosabb információkat, ez általában 8–10 percet vesz igénybe. A hangfájlt névvel, dátummal, kulcsszavakkal látom el, így visszakereshető marad számomra, ha szükség van rá, pl. mert a kliens egy újabb alkalmat kért, vagy szeretném rendszerezni egy adott témában felgyűlt tapasztalataimat. Természetesen, ha valakinek kényelmesebb, az írásos feljegyzések is megfelelnek a célnak. Kérdés, hogy a papírokat hogyan rendszerezzük, tároljuk, ill. a címszavakkal lejegyzetelt történet össze fog-e állni egy-két év elteltével is... A lényeg: valamilyen használható nyoma mindenképpen maradjon az UT ülésnek – természetesen a személyi adatok védelmének maximális tiszteletben tartása mellett.

12.2. A kliens „UTógondozása”

Az „utógondozás” szó nem igazán jól fedi le azt, ami a coaching folyamatba ágyazott UT ülés után általában történni szokott, és klienseink többnyire maguk sem értenének egyet azzal, hogy ők bármilyen „gondozásra” szorulnának. Sőt, az egész UT módszertan nagyban támaszkodik a kliens öngondoskodására, felelősségvállalására, autonómiájára. Megközelítésünk egyik központi eleme éppen az, hogy a folyamatba ágyazott UT ülés egy alkalomra szól, többek közt ezért is tud olyan intenzív és átütő erejű lenni. Az előzetes tájékoztatás alapján elvileg egyértelmű lesz kliensünk számára is, hogy az UT ülésnek alapesetben nincs folytatása. Megteszünk mindent az adott időkeretben, ami tőlünk telik, aztán folytatjuk a munkát a coaching keretrendszerében.

Az elmélet egyszerű, ám a gyakorlatban ez nem mindig megy simán. Több oka is lehet annak, hogy kliensünk vár további UT ülést például:

- Elégedett a bánásmóddal, de úgy érzi, nem kellő mértékben oldódott fel, további idő kellene neki ahhoz, hogy teljesen rábízsa magát az UT folyamatra.
- Hatékonyak találta az UT munkát, szeretné folytatni, úgy gondolja, további feldolgozandó témái lennének.
- Úgy véli, a témája, panasza, szenvedése nem kapott teljes körű megoldást, ugyanezzel a kérdéskörrel tovább kellene dolgozni, így „csak beszappanozták, aztán elzárták a vizet” ☺.
- Az UT ülés után állapota rosszabbodását tapasztalja.

Az UT módszer nem gondolkodik diagnózisokban és terápiás protokollokban („x a kórisme, és ehhez y kezelés tartozik”). Az UT coachnak nem dolga az sem, hogy prognózist készítsen: egy adott probléma megoldódásához mennyi idő, mennyi ülés, házi feladat, gyakorlás stb. fog kelleni. Egy ilyen fajta előrejelzés talán szakmaiisan hangzik, és nem kétlem, hogy minél tapasztaltabb konzulens valaki, annál több példa áll rendelkezésére a múltból azzal kapcsolatban, hogy hasonló helyzetből való továbblépéshez mennyi idő kellett valakinek. Mégis, van az egészben egyfajta szakmai felsőbbrendűség, arrogancia és omnipotencia is: „én tudom, neked mire van szükséged”, „én ki tudom számítani, hogyan működik a változás”, „neked olyan komoly problémáid vannak, amik csak hosszú idő alatt fognak – ha egyáltalán – megoldódni”, és így tovább, egészen addig a – szakirodalmi forrásokban ún. „orvosi rontásnak” elnevezett – kategóriáig, hogy „Önnek legfeljebb 6 hónapja van hátra”.

Álláspontom szerint az élet egy erős sodrású folyó, és mozgása jóval komplexebb, mint hogy azt bárki biztonsággal megjósolhatná. Ezzel a sodrással sok olyan „gerendát” is felkaphat és továbblendíthet, amivel közvetlenül nem foglalkoztunk, talán nem is tudtunk róla, hogy ott van. Erre szoktuk mondani: „magától meggyógyul” vagy „az idő begyógyítja”. És ez a sodrás meglepő dolgokat tud véghez vinni, ha egy-két „keresztben álló rönktől” megszabadulunk, és ez az energia végre szabadabban áramolhat. Rengeteg példa van arra, hogy „a kezelés ellenére a beteg meggyógyult”, hogy egy reménytelennek tűnő esetben hirtelen javulás kezdődött, hogy akiről már a szakemberek lemondtak, önerőből talpra állt és így tovább. Mindezekből számomra az következik, hogy ha az UT vonatkozásában megkockáztatjuk egy „prognózis” körvonalazását, megosztjuk tapasztalatunkat arról, hogy hasonló esetekben eddig mit láttunk, mindig tegyük mellé valamiképp az élet kiszámíthatatlan sodrásának lehetőségét is. Annál is inkább, mert ha a kliens bízik bennünk, akkor szavunkat sokra értékeli, és innentől hatalmunkban áll őt „pályára állítani”, beszűkíteni vélt lehetőségeit és elvenni a hitének, reményének egy darabját... és ez a legrosszabb lenne, ami történhet egy UT ülés végén.

Ha a kliens kifejezetten igényel valamilyen konkrét útmutatást arra nézve, hogy hogyan tud segíteni magán akár a következő coaching ülésünkig, miként mélyítheti önállóan az itt megkezdett munkát, milyen „házi feladatot” javasolunk, mit gyakoroljon otthon, akkor erre természetesen adjunk érthető, használható válaszokat, legjobb tudásunk szerint. Íme, egy lehetséges példamondat:

- *Nagy utat jártál be, a legjobb, ha egy kicsit most megpihensz, és hagyd ülepedni magadban, ami itt történt. Ha később úgy érzed, hogy valami feljön, és a figyelmedet kéri, nyugodtan gyakorolhatsz otthon is ugyanúgy, ahogy itt tettük. Teremts egy kis időre nyugodt, háborítatlan környezetet. Rakj magad elé egy vagy két üres széket, vagy vegyél öledbe egy párnát, és csak kezd el szabadon kifejezni, amit érzel. Tartsd szem előtt a célodat: megkönnyebbülni és megtisztulni belülről. Feloldani és elengedni, amire már nincs szükség. Meghozni egy döntést és továbblépni. Ha esetleg elakadsz, valamivel nem boldogulsz egyedül, esetleg kérdésed merül föl, nyugodtan írd e-mailt, nem ígérem, hogy azonnal és hogy hosszán, de válaszolni fogok!*

Az UT ülés utáni időszakban – erősen leegyszerűsítve – három különböző kimenetellel szoktunk találkozni.

- 1) A kliens megkönnyebbül, jobban lesz, és hosszabb távról visszatekintve is eredményesnek ítéli az UT ülést
- 2) A kliens (akár ott és akkor megkönnyebbülést érzett, akár nem) utólag úgy érzi, az UT ülés nem volt eredményes, panaszai nem múltak el vagy rövidesen visszatértek, testi-lelki állapota, élethelyzete nem változott lényegesen.
- 3) A kliens állapot-rosszabbodást tapasztal.

Természetesen a fenti három kimenetel sokfajta variációja fordulhat elő a gyakorlatban, de most csak ezekre reflektálok röviden.

Ad 1)

Ez a kimenetel a legörömtelibb és egyben a leggyakoribb is. Az UT ülésre vonatkozó visszajelzés kérése nem feltétlenül része az utógondozásnak, csak egy opció. Szerencsés, ha meg tudjuk indokolni, milyen céllal kérjük ezt (pl. még gyakorló fázisban vagyunk, vagy szeretnénk még hatékonyabban dolgozni, esetleg egy kutatásban veszünk részt stb.) és/vagy pontosan hogyan szeretnénk felhasználni, amit írt (pl. marketing céllal gyűjtünk véleményeket a honlapunkra stb.). Minden esetben fontos az önkéntesség, az adatvédelem és a transzparencia.

Ad 2)

Amikor UT módszerrel dolgozunk, az egyik legnagyobb kihívás az lehet, hogy az elért eredmények tartósak maradjanak a kliens életében. Erre akkor számíthatunk, ha

- a megszületett felismerések nagy horderejűek voltak és/vagy,
- az érzelmi katarzis elősegített valamilyen jelentős döntést és belső elmozdulást és/vagy,
- megtörtént bizonyos lelki tartalmak szimbolikus elengedése, és
- kliensünk hajlandó, képes és motivált mindezek tükrében „új életet kezdeni”: felismeréseit és döntéseit gyakorlatba ültetni, szokásait átalakítani, környezetét szükség esetén átrendezni.

Az első három elem a konzultáció keretén belül zajlik, a negyedik megtörténhet a coaching folyamatunk hatására. Ha felismeri a történetek horderejét és megéri saját felelősségét, ez nem szokott gondot okozni. Ám gyakran az a hozzáállás kerekedik felül – amelyre bizonyos mértékben rá is szoktatott minket a fogyasztói kultúra és az egészségügyi ellátás –, hogy: valaki oldja meg helyettünk a problémáinkat. Vagy mint amikor elmegyünk masszőrhöz: jól esik, amit csinál, egy-két napig tart is a hatása, aztán ugyanott tartunk, ahol a masszázs előtt, mert életmódunkban semmi nem változott.

A gazdag ifjú evangéliumi esete (Máté 19, 18-24) számomra remekül illusztrálja ezt a jelenséget. A fiatal ember azt kérdezi Jézustól, mit tegyen, hogy biztosan üdvözljön. Radikális választ kap (Menj, add el mindenedet, oszd szét a szegények közt, és kövess engem!), és persze csalódottan távozik, mert nem tudja elképzelni, hogy óriási vagyonát csak úgy elengedje. Kiderül, számára jelenleg a lelki üdv egyelőre nem olyan fontos, mint a földi gazdagság és kényelem. Hasonló lehet a helyzet a gyógyulással is. Sokszor sejtjük, talán tudjuk is, mi betegít meg, a SzomatoDráma, az UT vagy más konzultációs, terápiás módszer pedig egész pontosan rávilágíthat, mire lenne szükségünk, mi az a „vagyon” (emlékek, örökségek, minták, sérelmek, bűntudatok, meggyőződések, kapcsolatok stb.), amit el kellene engednünk ahhoz, hogy jobban legyünk. És bizony itt sokan „csalódottan távoznak”. Túl nagyra tartják a változás ára... Őszintén ki kellene mondani valamit egy kapcsolatban, ott kellene hagyni egy biztos állást, bocsánatot kellene kérni valakitől, el kellene engedni valakinek a bűnét, határozottan nemet kellene mondani egy szituációban, ki kellene lépni az áldozat szerepéből, abba kellene hagyni egy önpusztító szokást és így tovább.

Ahhoz, hogy minél hathatósabb segítséget adjunk kliensünknek a tartós változáshoz, néha érdemes erről pár szót váltani, ha úgy érezzük, nagy a kockázata a visszaesésnek. Legjobb, ha ezt röviden és könnyeden tesszük, nem túl nagy súlyt helyezve kliensünk vállára. Amikor tehát a kliens ezt kérdezi: Mit tehettek azért, hogy amit most érzek változást magamban, tartósan meg tudjam őrizni? Mi lesz, ha idővel minden újra visszaáll? – akkor konzulensként adhatunk például egy ehhez hasonló választ:

- *Ez valóban fontos kérdés, örülök, hogy szóba hoztad. Azt hiszem, most megtetted azokat a belső lépéseket, amelyek időszerűek voltak. Átállítottad az iránytűdet, és mostantól érdemes arra*

ügyelned, hogy ezt az új irányt meg is tartsd. Folytasd ezt a belső munkát, amint érzed, hogy valami feljön a lelked mélyéről, és figyelmet kér. És közben határozottan állj bele a döntéseidbe, kommunikálj minél őszintébben, ha kell, alakítsd át a külső körülményeidet, és ügyelj a szokásaidra. Ehhez bármilyen külső segítséget igénybe vehetsz, ami erre alkalmasnak tűnik. Az UT ülés csak a megfelelő irányt és az első lendületet tudja megadni, a többi rajtad múlik.

Ad 3)

Előfordulhat az is, hogy kliensünk állapot-rosszabbodást jelez vissza (ezekről az esetekről sem mindig értesülünk, de ilyenkor a kliensek egy része spontán jelentkezik valamilyen választ, megnyugtatót keresve, esetleg elégedetlenségének hangot adva). Az ilyen típusú feedback nyilván nem érint jól, de tudnunk kell róla, hogy ez időről időre előfordulhat, és tulajdonképpen hálásak lehetünk, hogy kliensünk veszi a fáradságot és megfogalmazza tapasztalatát. Sokat tanulhatunk ezekből a szituációkból. Ilyenkor nyíltan, védekezés és ellentámadás nélkül, felelősségünk tudatában, az együttműködés szándékával érdemes válaszolnunk a jelzésre.

A válaszban – a helyzet függvényében – érdemes lehet kitérni az alábbiakra:

- Köszönjük meg a visszajelzést.
- Kérjük minél részletesebb leírást, hogy alakult a helyzet az UT ülést követően.
- Ismerjük el, hogy ugyan ritkán, de előfordul, hogy az UT ülést követően a helyzet először inkább romlik, mint javul.
- Az állapotromlás általában annak a jele, hogy valami fontos belső témát érintettünk, de nem tudtuk kellően lekerekíteni, nyugvópontra vinni.
- Néha a rosszabbodás a későbbi javulás előszobája, érdemes türelemmel lenni.
- Ha a helyzet nem javul, jelezzen újra.
- Ha valamilyen igénye van felénk, azt pontosítsa.
- Ha esetleg valamilyen kompenzációt igényel, jelezze.

A kliens elégedettségét nagy mértékben növelheti, ha az állapot-rosszabbodását jelző visszacsatolását együttérzően fogadjuk, komolyan vesszük és szakértő módon kezeljük, azaz konstruktív alternatívákat tudunk felkínálni (pl. telefonos kapcsolattartás, ingyenes ülés, egyéb szolgáltatás felajánlása, szükség esetén a coaching díj visszatérítése (ez utóbbira gyakorlatilag nem lesz példa, ha megfelelő odaadással kezeljük panaszát).

Az állapot-rosszabbodás a lelkiismeretes és hozzáértő munka mellett is időről időre előfordulhat. Nem tudjuk százszázalékosan kizárni, az emberi lélek komplexitása messze meghaladja felfogó képességünket. Érdemes ugyanakkor ügyelnünk arra, hogy a megkezdett folyamatokat az UT ülés időkeretén belül le tudjuk kerekíteni. Ha csak lehet, nagyobb kérdéseket ne hagyjunk nyitva, a szükséges képzeletbeli találkozásokat szervezzük meg, hagyjunk elég időt az érzelmek hullámainak teljes átélésére, és a „felkavart iszapot” gondosan ülepiútsuk le. Adjunk kellő hangsúlyt a hála és köszönet kifejezésének a folyamat végén. Figyeljük kliensünk nonverbális jelzéseit is, melyek megnyugvásra és elégedettségre – vagy annak hiányára – utalnak. Ha nem egyértelműek a jelzések, tisztázzuk, van-e még valamire szüksége, tehetünk-e még valamit a jóllétéért.