

Szilvi -Betti 34 éves, bemutató konzultáció UT17

2026.03.06.

Előzmény: Betti ügyfélszolgálatos, de nem elégíti ki ez a munka őt, emberekkel szeretne foglalkozni. Anyagilag ez nem elég neki, jelenleg munkanélküli és keresi a helyét, szeretné megtalálni azt a munkát, amit nagyon szeret. Úgy érzi, hogy több van benne, mindent gyorsan megtanul, de utána lesz egy hiányérzete. Van ebben egy körforgás, mert nem mer belevágni új tanulásba, de a vágya nagyon erős. keresi az akadály okát.

Sz: köszönöm, hogy vállaltad, hogy eljössz ide hozzánk, (csoport felé kinéz,) szívesen hallgatom a történetedet, hogy jobban megismerjelek téged és a helyzetedet.

B: Az a legnagyobb elakadásom, h. szeretném a hivatásomat megtalálni, de nem sikerül. Valami akadályoz. Szeretnék ebből a helyzetből továbblépni.

Sz: Talán már megtapasztaltad ezt, gondolkoztál ezen esetleg, akár más módszerekkel is, mi az, amire rájöttél, ráláttál.

B. Nálunk nagyon meg volt adva otthon, hogy legyen érettségi, egyetem, diploma, család. Ez volt a kell, s ez bennem volt. Nagyon megfelelési kényszeres vagyok. Nem a szüleink, hanem a nagyszüleink voltak inkább azok, akiknek meg kellett felelni. Lakást kaptam tőlük, lojalitás van bennem feléjük, s ez mintha a részemmé vált volna, mintha túl nagy lenne a nyomás rajtam.

Sz: Azt mondtad, hogy a nagyszülők felé mintha lekötve éreznéd magad, ezért szeretnél olyan életutat befutni, hogy megfelelj nekik. Az, amit Te elképzeltél, hogy nekik megfelelő lesz, az nem biztos, hogy az, amit Te valóban szeretnél csinálni.

B: Igen. Ők azt mondják, hogy: "Ilyet nem csinálunk, nem mondunk fel egy munkahelyen". Munkanélküliként ezt éreztették velem máskor is. Most is munkanélküli vagyok, de jobban kezelem már ezt a helyzetet.

Sz: Volna kedved arról mesélni, h. mi az, amit Te igazán szeretnél csinálni?

B. Nagyon empatikus, túlérzékeny vagyok, és szívesen kapcsolódom emberekhez. De még rengeteg korlátozó hiedelem feljön.

A családból hozom a biztonságos, stabilitást adó helyzetet. A coach képzést is el szerettem volna kezdeni. De visszaránt igazán az a minta, amit a családból hoztam.

Sz: **Bevásárlóközpont példa...** Mintha nyúlnál valamiért a polcokon lévő portékák közül és valami miatt nem tudod levenni a polcra azt, ami hívogat, végül elveszed azt a terméket, ami ismert, ami biztonságos, ami jól kipróbált. Megtorpansz. Ismerős ez neked?

B: Igen, érzek ilyet. Valami visszahúz. Néha érzem, hogy ez az irány, de visszaesek a megszokottba, a biztosba, az ismertbe.

Sz: Olyan, mintha azt gondolnád ilyenkor, hogy mi van, ha ez nem neked való, nem tudod megcsinálni, nem fog menni?

B: Bólint.

SZ: Ismerős ez az érzés akár régebből is? Honnan ismerős ez az érzés? Ott van a mindennapjaidban? A származási családoból, esetleg az iskolából ismerős lehet?

B: Gyerekkorom óta megvan ez az érzés. Nővéremmel mindig összehasonlítottak bennünket. És én is összehasonlítom magam másokkal.

Ő volt az eminens. Én voltam a kisebb, a nem elég jó. Nekem elég volt, ha szebb vagyok.

Sz: Mesélnél nekem arról, hogy milyen volt gyereknek lenni a testvéreddel?

B: Beszéltem már a tesómmal erről, de nem jönnek az érzések. Felnőtt fejjel lettünk jobb viszonyba. Szigorú volt velem, kioktatott mindig engem. Ha nem volt ötletem, felőle is jött az érzés, hogy nem vagyok elég jó.

Sz: Összefoglalnám az eddigieket, ha megengeded. Gyerekként ez úgy érinthetett Téged, hogy aki nagyobb, az jobb, eminensebb. Mintha elindult volna benned ez az érzés, hogy kicsiként úgysem vagyok elég jó, nem tudom megcsinálni, mert az előttem lévők jobbak. Úgy tűnik, hogy a jelen életedben is működik ez a múltból hozott érzés, hogy aki már idősebb, az okosabb, többet tud, magabiztosabb. (coach példa, amit szintén szeretett volna elkezdni.)

Ha visszanezünk a szüleidre, mit láttál gyerekként rajtuk, a családoban, mit jelentett számukra a hivatás, a munka?

B: A hivatást egyikükben sem éreztem. A munka ismert volt. Apukám a Telekomnál volt 20 évig, aztán évekig nem dolgozott. Most van munkája, kevesebbet keres, de élvezi, amit csinál. Arra jó példa előttem, hogy a biztos, stabil munkát feladta, de kevesebbet visz haza. Látok itt egy jó mintát. Anyukám mondta, h. ő nagyon lusta volt, nem volt benne ambíció, nem szeretett tanulni. Az Anyukám közös képviselő, állandóan sík ideg. Látom, h. feszült, ideges. A munka az élete, de ő sem szereti csinálni. A telefonja nincs kikapcsolva még a nyaralásunkon sem. Állandóan elérhetőnek kell lennie.

Sz: Megengeded, hogy elmondjam, hogy milyen kép rajzolódott ki most bennem azok alapján, amit eddig megosztottál? És meglátjuk, hogy aztán tovább tudunk-e menni a konzultáció következő szakaszára, vagy feljön esetleg még valami, amit fontosnak tartasz.

Azzal érkeztél, hogy olyan jó lenne megtalálni azt az életfeladatot, amiben ki tudsz teljesedni. Úgy tűnik, hogy ezt a vágyadat az erősítette most fel, hogy jelenleg nincs

munkád. Lehet, hogy elindulhatnál egy olyan vágyott ismeretlen területre, amelyen még nem jártál, de ez a bizonytalan egyben nagyon félelmetes is. Te itt vagy most egy kapuban, vagy talán inkább egy útelágazásban. De a járt utat a járatlanért fel kellene adni és ez nagyon nehéz, bénító. Amikor erről beszéltél, a feljövő belső asszociációk és érzések elvittek a nővéredhez. Mintha rivalizáltál is volna vele.

Ő volt az okosabb, ügyesebb, te pedig a cukibb, az emberekhez mélyen kapcsolódóbb. Kialakult benned, hogy azok, akik már ott voltak előtted, azt gondolod, hogy azok tapasztaltabbak lennének, többet tudnának. Említetted még a szüleid munkáját. Apukád nem élvezte a munkáját, de amíg csinálta, addig volt pénze. Azt láttad rajta, hogy ha valaki elveszíti a biztonságos terepet, akkor lehet, hogy nem tudja megkeresni a vágyott pénzt. Anya mintája pedig olyan, hogy nem szeretné csinálni, de kell, muszáj, a végsőkéig kitart abban, ami egyébként felemészti.

SZ: Hogy érzed, itt vagyunk a lényegnél?

B. Abszolút.

Sz: Az a tapasztalat, hogy bár már az is segíthet neked, ha ezeket elmondod róluk és felismerésekhez érkezel, de a tapasztalat azt mutatja, hogy jobban segíti az utadat, ha visszamész gondolatban oda, ahol ezek a kapcsolatok kialakultak, és közvetlenül nekik mondod innentől, amit szeretnél kifejezni. Érdemes megnézni ezeket az érzelmi és kapcsolati mintákat valahol a múltadban, a kialakulásukkor, hogy honnan jönnek ezek a korlátozó hiedelmek. Ehhez javaslom, h. ülj át ide, mert ez a helyzetváltoztatás is segíteni tudja, hogy jobban beleéld magad az elképzelt találkozásokba.

Nyugodtan adj magadnak időt, és hangolódj rá, érezd meg, ki az, akivel szíved szerint elkezdenéd ezt a beszélgetést. Talán már érzed is intenzíven valamelyik családtagod jelenlétét.

B: Apa jön.

Sz: Lehetőséged van arra, h. beszélj hozzá. Figyeld meg, hogy ül most itt, milyen a testtartása, az arckifejezése, a tekintete... figyeld meg, milyen érzések jönnek fel apával kapcsolatban? Milyen neked vele lenni? Lehet, hogy nem volt erre még lehetőséged, de most őszintén, bátran, következmények és büntudat nélkül elmondhatsz neki bármit.

Ezekben a képzeletbeli találkozásokban az a jó, hogy a belső apának mindent elmondhatsz. Amit aztán nem kell az igazi apának elmondanod...

B: (apához) Elkezdtem azt érezni, hogy szeretnéd azt bepótolni, amit tini koromban kellett volna. Jólesik azt látni, hogy próbálok, de én elfogadtam már ezt a távolságot. Nekem már sok ez a találkozás és próbálok kijelölni a határait, de te nem tartod tiszteletben.

Sz: Bármilyen más nehéz érzést kifejeznél a számára?

B: A határait próbálom kijelölni. Nem akarok egy mély kapcsolódást már vele.

Sz: Elmondhatod ezt neki, hogy mit érzel.

B: Túl nehéz nekem ez a kapcsolat. Lisszabonban megöleltél a 60. születésnapodon. Azóta is hatással van rám. Nem akarom, h. mélyre menjünk a nehéz érzéseimben...

Sz: Amikor édesapád közelebb jönne hozzád lelkileg, azt érzed, h határt húznál, mert ismeretlen ez a közeli lelki kapcsolat. És úgy érzed, h határátlépés. Ahogy ezt kifejezted, megjelent egy kicsi lány, akinek az édesapja mintha sose kérdezte volna meg, mi a vágya, hogy érzi magát, mi szeretne lenni? Talán amikor kicsi voltál, még szeretted volna, hogy közelebb kerüljön hozzád. De mivel ezt akkor nem kaptad meg, szép lassan lemondta róla, eltemetted magadban ezt a vágyadat. Benned kialakult az az érzés, hogy biztonságosabb távolabb lenni, az érzelmi távolságtartás vált ismertté és megszokottá. És amikor így utólag, felnőtt korodban próbálkozik, úgy érzed, hogy ez most túl sok. Volna kedved idehívni azt a kislányt, aki vágyott volna a szeretetre, az érzelmek kifejezésére? Valószínűleg egyedül volt ezzel az érzéssel, mert Anyu is bele volt a munkába temetkezve?

B: Ehhez a részemhez már nem akarok kapcsolódni. Most nem akarok ehhez a részemhez kapcsolódni.

Sz: Hogy érzed, nem tudsz, vagy nem szeretnél?

B: Nem szeretnék most.

Sz: Mintha a kislánykori önmagaddal nehéz lenne találkozni. Biztonságosabb távol tartani azt az érzést, ami ismeretlen. Ezt tiszteletben tartom. De eljátszhatsz azzal a gondolattal, h. egyszer megengeded magadnak azt az érzést ismét átélni, h. milyen lehetett kisgyerekeknek lenni Apa és Anyu mellett. És ha találkozol vele, átéled az érzéseit, akkor egyre közelebb kerülhet hozzád az a kislány. Meg is tudod őt esetleg vigasztalni és szeretgetni gondolatban. És lehet, hogy akkor az apa közelségét is jobban meg tudod majd engedni.

B: Van bennem egy kettősség. Az erősebb énem nem akar mélyebbre menni. És van egy nagyon érzékeny énem, de azt most nem szeretném itt előhívni.

Sz: Talán félelmetesnek tűnik és nem biztonságosnak itt, jelenleg. Ezt el tudom fogadni és tiszteletben tartom.

Még itt van Apa, hozzá vissza tudnál fordulni és ha volna a kedved folytatni vele a beszélgetést, még azt is elmondhatnád neki, hogy miért hívtad ide.

B: Pár hete, friss történet volt, otthon vagyok, keresek munkát, uralom a helyzetet. Írásban leírtam neked, hogy egyelőre nincs munka. Te elkezdted erőltetni, hogy beszéljünk. Felvettem a telefont és dühös voltam rád, mondtam neked, hogy erre nincs

igényem, hogy heti szinten faggass engem. Nekem erre a heti szintű vallatásra nincs szükségem.

Sz: Mit látsz rajta?

B: Hogy hat rá, amit mondtam. Azt gondolom, hogy őt ez bántja. Ha heti szinten nem kérdezné meg, akkor ő rossz apa lenne, hogy leszarja a lányát.

Sz: Elmondanád ezt neki?

B: Nekem heti szinten nincs erre igényem, mert nem ehhez vagyok hozzászokva. Nekem az lenne a komfortos, h. ne beszéljük olyan gyakran.

Sz: Hogyan látod, elfogadja?

B: Elfogadja.

Sz: Hoztál egy döntést, elfogadta. Lehet, h. neheztel, de Te tudod, h. ennek mi az oka. Megvan már a belátás, megértés. Kifejeznél még valamit, hogy milyen vele kapcsolatos mintától szeretnél megszabadulni?

B: Alig láttalak, rengeteget dolgoztál, de sokat utaztunk, jó volt ezeket megélni. Ezt a mintát nem vinném tovább. Te ezt a szüleid miatt csináltad. De örülök, h. azt csinálsz most, amit szeretsz és ez rám is jó hatással van. Szeretnék én egy olyan munkát, amivel jól keresek és szeretem is.

Sz. Adnál egy méltó lezárást a vele való találkozásnak? Kifejezheted egy mozdulattal vagy akár szavakkal is.

B: Alapvetően azt érzem, hogy javult a kapcsolatunk. Lisszabon az meghatározó volt. Ezt értékelem, mert próbálsz, jó apa akarsz lenni. Nekem fontos, h. kijelöljem a határait, fontos, h. elfogadd az én szükségleteimet, és szeretném, h. így folytatódjon a kapcsolatunk tovább.

Sz: Megengeded, h. én is mondjak neki valamit? Mintha a te hangodon mondanám, de ha úgy érzed, hogy nem rezonálnak a szavaim a helyzetedre, hogy nem tudsz azonosulni vele, akkor csak engedd el a füled mellett. Benne vagy?

B: Igen

Sz: Nehéz kapcsolódnom hozzád apukám. Itt van ez a láthatatlan távolságtartás. Már felnőtt vagyok, te pedig már idősödsz és meg akarsz adni nekem mindent, amire valamikor szükségem lett volna. Kezdem ezt belátni, h. mire lett volna szükségem akkor régen kiskoromban. Ez mint két pólus bennem egyszerre hív és taszít, egyszerre hideg és meleg. Ugyanezt érzem a munkával kapcsolatban. Hívogat, ugyanakkor taszít. Ebben keresem az egyensúlyt a hideg és meleg között. Olyan, mintha egy kád vízre gondolnék, amiben az egyik felében hideg a víz, a másikban meleg, és a kettő között van egy elválasztó, ami nem engedi a két részt elegyedni. Jó lenne megtalálni az egészséges

egyensúlyt. Hogy a meleget a hideggel összevegyítsem. És ne érezzem ezt veszélyesnek. Ha ezen az úton megyek tovább, vagyis elkezdem a hideg részeket közel engedni a meleghez, akkor talán elkezde szépen biztonságosnak tűnni, hogy a járt utat elhagyjam. Enyhíteni tudnám az aggodalmakat. Köszönöm h. meghallgattál apukám. Kezd melegedni valami a szívem tájékán.

Milyen volt neked ezt hallani?

B: Köszönöm, magamtól nem tudtam volna megfogalmazni.

h: Ha még mondanál valamit, megteheted, ha nem, elbúcsúzhatsz most tőle, ebből a beszélgetésből.

Sz: Érzel magadban egy belső igényt, hogy találkozz még valakivel most?

B: Igen, Anyukámmal szeretnék.

Sz: (Érzelmi ráhangolódás) Elkezdheted megosztani vele az érzéseidet.

B: Most elkezdünk egy jó úton haladni. A határaitam meghúztam és jobban hagyod, h. legyek olyan, amilyen. De sajnálom, h. nem láttam rajtad keresztül olyan mintát, hogy mi az, amit szeretsz csinálni. Stresszes vagy, ideges. Ezt elfogadtam. Ezt dobta a gép, stb, ezeket hallom tőled.

Sz: Szinte megfogalmaztam magamban, h. nem akarok olyan lenni, mint te. Próbálnám előhúzni magamból azt az Énemet, aki ezt jobban szeretné csinálni. Elfogadtam h. ez a te döntésed és h. Te ezt így csinálod.

Sz: Mit szeretnél letenni a vele kapcsolatos örökségből? És mit vinnél magaddal belőle?

B: A kommunikációt köszönöm neked. Én is csacsogó, beszédes lettem, mit Te. Leleményes vagy. Feltalálod magad és vicces is vagy. Ezeket szívesen viszem tovább. Te hangulatember vagy és sokszor bal lábbal kelsz fel, keserű vagy és ezt nem vinném magammal. És a te hitrendszeridet sem:

Olyan, mintha áldozat lennél és ennek én nem örülök, mert ezt én is érzem, én is, mintha áldozat lennék és nem tudok kijutni ebből a helyzetből. Csak ezeket hallom: „Ezt dobta a gép” De én ezen változtatni szeretnék.

(A konzulens a kliens arcát figyeli. Az arca arról árulkodik, hogy erősen gondolkodik, felismerésre jut, többször szóra nyitná a száját, aztán mégse.)

Sz: Úgy tűnik nekem, mintha mondanál még valamit. Van még itt valami, jól érzem?

B: Igen, de nem ehhez a témához kapcsolódik. Elindult bennem egy másik téma, amire már nincs idő, hogy kibontsuk. Ez a párkapcsolati vonal, ott is van valami fontos.

Sz: Valóban lassan elérkezünk a konzultáció végéhez. Az áldozati szerep, a megfelelés,

eddig lehet, hogy szolgált téged, de most megfogalmazódott, hogy azt a mintát, amit édesanyád mutatott, azt nem szeretnéd továbbvinni.

Van-e még valami, amit hozzá fűznél, amit fontosnak tartasz még elmondani neki?

B: Értékelem, h. tiszteletben tartod a határaitam és magam kezdtem el változni. Egyre őszintébben hívlak fel a szívemből. Remélem, h a jó viszony megmarad.

Sz: Hogy érzed, lekerekíthetjük itt ezt a találkozást édesanyáddal?

B: Igen.

Sz: Akkor kérlek, ülj vissza az eredeti székre!

Sz: Hogy érzed most magad, rendben vagy azzal, ami itt a konzultáción történt?

B: Igen, köszönöm.

Sz: Akkor lezárhatjuk itt ezt a konzultációt?

SZ: Köszönjük, h. a belső világodba beengedtél bennünket.

Hálásak vagyunk, hogy mehettünk veled egy szakaszon.

Ölelés, búcsúzás.

.