

Nézzünk szembe az újféle szorongással¹

„*«Hogy én buzi volnék? Majd kitekerem a karját – és akkor meglátjuk ki a homokos! «– mondja Jonny. «Te, ringyó! « Hol szedte össze Jenny azt a tetoválást? Mindjárt elhányom magam. «Csak tedd meg! « Biztos sok gyerek fog csak úgy beesni a bulira. «A szülők, és a drogellenesség. « Anyám megöl – ja, nem, a héten Apámnál vagyok. «Levele érkezett.« «Mi az apafej? Nem mindenki gondolja úgy, hogy bipoláris vagyok. « Új országos szintű iskolai felméréők...« A fenébe, nem értem ezt a matekot. A teszt holnap van, de előbb még meg kell néznem az Emailt, aztán meg kell hallgatnom a CD-t, ami most írtam, és ... «Még újabb tizenkét áldozata van a tegnapi ...« Olyan fáradt vagyok, de mi ez a zaj odakint? «Ha fél órán belül megrendeli, akkor ...« «Anyu, nem vagyok túl fiatal, hogy tangát hordjak? « «A munkanélküliség legújabb állása ...« Valerie apja meghalt, Betsy szülei válnak és Bobbyék elköltöznek. «Már tinédzser vagy, szedd össze magad! « Egyszerűen nem bírom tovább!»*

Így indul Dr. Ron Taffel² cikke, mintegy montázst adva azokból az ingerekből, zörejekből, hangokból és párbeszédfoszlányokból, amelyek olyan jellemzően vesznek körül mindannyiunkat. Kérdés, hogyan küzdenek meg ezekkel a gyerekek és fiatalok, van-e esélyük egy szétesettnek ható világban szorongásaik kezelésére.

A szerző szerint – különösen az előzőeket hallva - nemcsak a világ, hanem a fiatalok is teljesen szétesetteknek tűnnek. A mai kis- és nagykaszkokból csak úgy árad a szorongás: egy robbanásig feszített világban, és az ifjúsági szubkultúra nyomása alatt nem is igen lehet ez másként. Bár első látásra nem lehet megmondani róluk, hisz többnyire nem úgy viselkednek, mint akik félnek: nem bénító büntudattal, depresszióval vagy tele konfliktussal mennek el terápiára, amelyet a cikk írója egyébként a neurotikus, szorongás hagyományos tüneteként értékel. Tapasztalatait összegezve leírja, hogy fiatalokorúaknál ritkán fordul elő a poszttraumás stressz fő panaszkénti megnevezése, sőt úgy tűnik, eléggé hidegen hagyják őket a világ nyugtalanító eseményei, amelyeknek a média, a szülők és a trauma szakértők annyi figyelmet szentelnek.

Taffel benyomásai alapján a mai gyerekek és tinédzserek gyakran olyan meggyőzően tökéletes megjelenéssel, olyan állandó aktivitás áradattal, olyan színes, a pop kultúrát tükröző szókinccsel bírnak, hogy tulajdonképpen „techno-energiával telt vibrálnak”. Később leszögezi: a 21. századi kamaszkori szorongás másfajta szorongás. Egyszerre kaotikus, krónikus és klassz – szinte láthatatlanabb, mint a levegő, amit beszívunk. És mint ahogyan fel is hívja rá figyelmünket, mindez már jóval szeptember 11-e előtt elkezdődött. Igen nagy pszichológiai jelentőséget tulajdonít annak a borzalmas napnak, de határozott véleménye, hogy nem szeptember 11. keltette ezt az újfajta szorongást a mai fiatalok körében. Inkább – írja -, azt ered-

ményezte, hogy a felnőttek végre felfigyeltek arra, ami évek óta folyamatosan jelen volt, és egyre inkább felgyülemlett a gyermekekben.

A tanulmány szerint elég egy kis időt töltenünk kis- és nagykaszkok között ahhoz, hogy ráébredjünk: micsoda rettenetes aggodalom és félelem bújik meg a látszólag kimerült koraérettség mögött. Mindez elképzelhetetlen lett volna 11, 13, 15 éveseknél akár csak egy évtizeddel ezelőtt. Ha – mint szerzőnk javasolja -, beletekintünk mindennapjaik apró-cseprő részleteibe, és meglátjuk rohanó gondolataikat, melyek úgy pörögnek, mint egy túlfűtött lökhajtásos repülő motorja, miközben száguldanak a stressz egyik forrásától a másikig: a soron következő országos szintű iskolai felméréőig, amin minden áll vagy bukik, a soron következő nagy iskola utáni buliig, ahová szülő nem teheti be a lábát, a soron következő hétközi, késő esti koncertig, amire mindenképp el kell menniük. Aztán folytatja: „Ha még egy kicsit mélyebbre nézünk, akkor belelátunk nagyon is valóságos rémületükbe, mert egy olyan gyerekkel chat-elnek, aki rendszerint kikészíti őket. Megérezzük, hogy mennyire nyugtalanítja őket a kérdés, vajon suli után részt vegyenek-e orális szexben vagy sem. Megcsap a bennük levő mardosó félelem szele, hogy talán az ő szülei is elválnak, mint megannyi más gyereké, vagy hirtelen fogják, és az egész családot átköltöztetik az ország másik felébe.”

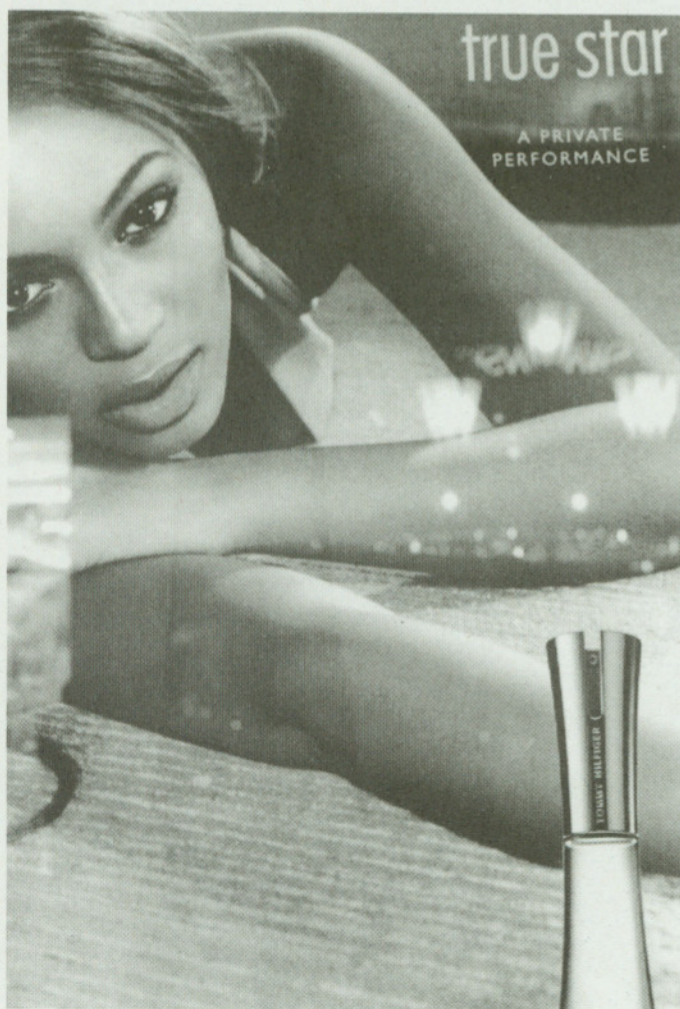
Szerzőnk minden társadalmi, gazdasági rétegbe tartozó szülővel, gyerekekkel és szakemberekkel kapcsolatba került Egyesült Államok szerte. És – mint cikkében megfogalmazza - mindenhol ugyan azt hallotta, méghozzá egyre nagyobb hangerővel: a gyerekeket mindenhol ellepi a modern kultúra keltette, mindent elsöprő szorongás. Nincs olyan város vagy település – hacsak nem teljesen mentes a villámgyorsan változó családi összetételtől, az eszeveszett mennyiségű heti pro-

¹Dr. Ron Taffel azonos című tanulmányát (megjelent: *Psychotherapy Networker*, 2003. november/december) Héltisz Katalin ismerteti.

²Dr. Ron Taffel (PhD), a család- és párterápiás program létrehozója a New York-i Institute for Contemporary Psychotherapy intézetben. Egyben a „Hogyan közelítsük meg a problémás fiatalokat (Getting through to Difficult Kids)” című szakmai útmutató szerzője. Legújabb tinédzserekről szóló könyve a „A második család (The Second Family)” címet viseli.

gramoktól, a 24 órás 500 csatornás kábel TV, a korlátlan telefon és Internet hozzáférhetőségtől –, amiben ne lennének fellelhetőek a fiatalok közötti, járványszerű szorongás tünetei.

A régebben hozott problémának hívott tünetegyüttes – amely minden valószínűség szerint elfedte a mögötte meghúzódó valódi problémát – Taffel meglátása értelmében mára olyasvalamivé vált, ami már kevesebb klinikai feltárási munkát igényel: gyakori, hogy a problémát a mindennapi, normális élet stresszének kezelése jelenti. Esetei mindennek illusztrálására is szolgálnak: „A 15 éves John túl sokat iszik és ezért került be hozzám. Igen, alkoholfogyasztása valóban nyugtalanító, de nem akkor, ha a heti 30 óra házi feladat halom, a naponta 4 órás kosáredzés, a heti 3 óra társadalmi munka és persze hétféle okozta szorongásával vetjük össze. És mi van Júliával, aki rohamosan romló osztályzatai miatt jár terápiára. Persze, hogy aggódik a sulis miatt. De valójában az a jelenség aggasztja igazán, amit a New York Times nemrégiben 'kurvaháborúnak' titulált. Kutyaszorítóba került. Egyrészt, úgy érzi ruhája alól testéből a lehetséges legtöbbnek kell kilátszania. Másrészt meg azon gyötri magát, hogy ezt nem teheti, hisz obszesszív módon másra sem tud gondolni csak arra, hogy olyan sok testrésze «tök groteszk». Természetesen a lányok hosszú évtizedeken át éltek együtt a



testi tökéletesség lehetetlen elvárás rendszerével, de most ez egyre fiatalabb és fiatalabb korosztályokat érint – Júlia 11 éves. És barátja, Ethan, aki még szintén tini, egyike azon növekvő számú fiatal fiúknak, akik szintén a testük körül forognak – nem elég dögös, itt túl vékony, itt túl kicsi. «Semmi se jó.»

A 13 éves Péter azért jár hozzám, mert teljesen elszigetelt, és elúzi magától az embereket. Ami azonban a fennhéjázó külső megjelenés mögött valójában történik benne az az, hogy homoszexuálisnak kiáltották ki. Miért, mert egyszer átölelt egy fiút baráti gesztusból, és azóta azzal vádolják, hogy 'fenék után eped'. Móninak mindene megvan – szép arcú, az alakja tökéletes, és kitűnően vág az esze. Mi tarja mégis a félelem rablásában? Pontosan vonzereje miatt, állandóan ki van téve névtelen Internetes inzultusoknak, On-line ajánlatoknak, és mostanában valaki azzal fenyegeti, hogy megöli. Mi nem hagyja aludni Michaelt éjszakánként? Az, hogy egy közönséges este után nem tud lecsengen. És hogyan telik egy közönséges este? Hat emberrel egyszerre „chat”-el miközben hívásvárakoztató telefonján felváltva két barátjával beszélget, egy haverjának egy CD-t ír, egy másik barátjával házi feladatot csinál, és hallgatja a TV-t a háttérben – csak, hogy «ne legyen egyedül».

Ne vádoljuk reflexszerűen rögtön a szüleiket – kéri szerzőnk. Hiszen, ahogy ki is tér rá, a legtöbb esetben ezeknek a gyerekeknek odafigyelő, kompetens szülei vannak, akik ugyanannyira tehetetlenek érzik magukat, mint gyermekeik. Végül is, ők is ugyanolyan jellegű kutyaszorítóban élnek, a saját lehetetlen munkabeosztásuk, véget nem érő társas elfoglaltságuk és az eszméletlen gazdasági nyomás alatt a végletekig feszítve. A szülők szinte mindent megtesznek, hogy lenyugtassák magukat, illetve megvédjék magukat, nehogy gyermekeiket, azoktól a külső nyomásoktól, amik lényegében bekebelezték a családot.

A cikk írójának határozott véleménye, hogy a gyerekek tisztában vannak szülei tehetetlenségérezetével. Sok tinédzser már nem hisz abban, hogy a felnőttek meg tudják védeni őket egy olyan kultúra hatásától, ami a vesztébe rohan. A tanulmányban megidézett vizsgálatok újra és újra azt mutatják, hogy amikor az elképzelhetetlen megtörtént – szadista kegyetlenkedések, vérben fürdő házibulik, iskolai gyilkosságok – akkor a gyerekek tudták, hogy valami készülődőben van, de mégsem fordultak szüleikhez, vagy más felnőtthöz tanácsért. Taffel szerint ez ördögi kör, hisz minél kevesebb biztonságot és bizalmat találnak otthon a gyerekek, annál inkább kortársaikhoz és a popkultúrához fordulnak – amit egyébként második családnak hív – a valahova tartozás és az önértékelés utáni igényük kielégítéséért. De ennek a második családnak megvan a maga terhe, a maga nyomása és a maga szörnyűsége. Szerzőnk nem optimista amikor kifejti: a második család csak úgy, mint a kultúrát, amely azt formálja, egyre növekvő mértékben megfojtja a szorongás és annak a lehetősége, hogy teljesen elszáll.

A TERAPEUTA VÁLASZA

A tanulmány következő részében azt vizsgálja, mit tehet ilyenkor a terapeuta. Kérdései lényegiek: Vajon a felkapott diagnózisok – mint a figyelemzavar, a hiperaktivitás és figyelemzavar, a pervazív fejlődési zavar, az obszesszív-kompulzív zavar és a bipoláris affektív zavar – segítenek-e a jelenség leírásában? Vajon létezik egy adott terápiás rendszer, mint pl. a kognitív-behaviorista, a felismerés-központú terápia vagy az EMRD (szemmozgásos deszenszitizáció és reprocesszió), ami képes megfogni ezt a mindent átítató szorongást, ami épp annyira kulturális, mint amennyire személyes probléma? Képes-e a családterápia valódi változást elérni, ha hibásan úgy tekint a család rendszerére, mint ami elég erős a nagyobb társadalmi szorongás ellensúlyozására?

A szerző szerint a felnőtt világgal paralel, ingertúltengéses, zavaró információk véget nem érő kavalkádjával és állandó változással telt világukban élő tinédzsereknek szükségük van arra, hogy a felnőttekkel tartós kapcsolatokat alakíthassanak ki. Mint kifejti, a terápia pont arra ad lehetőséget, hogy ilyen élményeket teremtsen, és megerősítse azokat az értékeket, amik hiányoznak az őket körülvevő, szorongás hajtotta, irányvesztett világból. Amikor a fiatalok életében oly sokszor a dolgok nem mennek el a végkifejletig, akkor a terápia megadhatja ezt nekik. Ahogy Taffel fogalmaz: „az általános káosz közepette a pszichoterápiás szoba egy olyan biztonságos révvé válhat, amire mindig lehet számítani. Egy olyan világban, ahol a felnőttek kétdimenziós lényeknek látszanak, a terapeuta lehet az a háromdimenziós személy, akinek a gondolatai és érzelmi tiszteletet és figyelmet keltenek.”

Véleménye szerint a fő kérdéskörök – amelyek köré a fiatalokkal foglalkozó terápia újfajta megközelítésének fel kell épülnie – a következők: szabályok, szertartások, ésszerűség és tisztelet.¹ Bár mindez talán túl egyszerű és egyértelmű – szerzőnk szerint majdnem túl közönséges ahhoz, hogy egy szakmailag jól képzett klinikus foglalkozzon vele – mégis radikális abból a szempontból, hogy e négy dolog szinte teljesen kivészett a mai családok életéből.

SZABÁLYOK

„Bocsi, elkéstem. Mindenki dumált a sulit után, és nem vettem észre az időt...» «Lerobbant a busz, és nem voltam telefonközelben, így nem tudtam felhívni, hogy nem jövök.» ... «Elmentünk pizzázni és elment az idő» ... «Azt hittem a betegbiztosítás közvetlenül magának fizet ...» «Holnap egy nagy olvasás doga lesz, otthon kell maradnom tanulni.»

Taffel felidézi, hogy évekkal ezelőtt, mikor sokan a terápiás munkát elkezdték, még azt hitték, az volt az elfogadott nézet, hogy fiatal klienseik szorongása a túl sok szabály és a túl nagy

tekintélyelvűség következménye. Ennek megfelelően képzésük során is azt tanulták, hogy a meleg, elfogadó pszichoterapeuta ölelés a fiatalok számára valóságos istenáldása. Emellett sokuk – akik maguk is „űzöttek és elgyötörtek az intézményes segítő cégek és mentálhigiénés képviselők bonyolult rendelkezései miatt” – amúgy is kényelmetlenül érzik magukat a szabály-



betartó szerepében. Ezzel szemben szerzőnk véleménye, hogy a mai gyerekek részben pont azért szoronganak, mert túl kevés olyan szabály van, ami számít.

A pszichoterápiában az egyértelmű szabályok lefektetése pont azt a biztonságos keretet adja meg, amire a fiatal klienseknek és szüleiknek szüksége van ahhoz, hogy elboldoguljanak az életükben levő összevisszasággal. Sőt, mint Taffel részletezi, azáltal, hogy foglalkoznak olyan konkrét kérdésekkel, mint pl., a kötelezettségek megtartása, a célkitűzések fontossági sorrendbe állítása és a terápia folyamatának komolyan vétele, olyan problémák is felszínre kerülhetnek, amelyek egyébként aláásták volna a terápiát: „Ahelyett, hogy kihagynának alkalmakat, vagy túl korán abbahagynák a terápiát, azok a családok, akiket számon kérnek, elkezdnek beszélni anyagi nehézségeikről és más olyan félelmeikről, amelyek veszéllyel fenyegetik otthonukat.” Nagyon is hihető, amit leír: „ha a terapeuta rákérdez, miért áll a család olyan lezserül a pontosság kérdéséhez, akkor lehetséges, hogy a szülők nyíltan

¹Ez a négy szó az angolban alliterál: „rules, rituals, reasons, regard” (a fordító.)

elkezdenek beszélni arról a mindennapi káoszról, ami olyan félelmetes a gyerekek számára. Ezen felül, majd minden esetben, ha egy tinédzser vagy gyerek késik a terápiáról, akkor az időt pont azzal tölti, ami miatt a család segítségért fordult – vagy drogozik, vagy az iskola után randalírozik, stb.”

Aztán egy konkrét esetet elevenít fel:

„Nemrégiben járt hozzám Craig, egy 14 éves, kedves fiú, aki nem tudott barátságokat kialakítani. Mint olyan sok más fiatal, ő is vibrált a szorongástól, amin azzal próbált túllépni, hogy hangos volt, és mások beszélgetésébe beledumált, amit azonban iskolatársai igen nehezen viseltek. Craig és családja hajlamos volt arra, hogy a megbeszélte időpontot az utolsó pillanatban lemondja. Mikor már harmadszor történt meg, átvettem velük a szabályokat: vagy időben megjelennek, vagy 48 órával előbb lemondják az alkalmat. Kelletlenül, de elkezdtek beszélni mindennapi gondjaikról. Az anya elvesztette az állását, és az apa nem keres eleget, hogy a családot elartsa. Valójában, akkor mondták le az alkalmakat, amikor épp nem volt elég kézpénzük, hogy azokat kifizessék. Mindez megalázó volt számukra, és a nyomás alatt összetörték. A helyzetet csak rontotta fiuk egyre többre kerülő, legújabb divatot követő ízlése.

Azzal kezdtük, hogy áttértünk a kéthetenkénti terápiára, majd végig néztük, hogyan kezdhetné újra az anya az álláskeresést, valamint mivel csökkenthetnék Craig kiadásait. A gazdasági krízis túlélésének átbeszélése szorongás-csökkentő hatású volt az egész család számára, és a terápia nem szakadt félbe idő előtt.”

Mint szerzőnk az eset alapján összegzi, a konkrét szabályok ellentmondanak a szükségletek azonnali kielégítésére épülő üzeneteknek, melyek a 21. századi fiatalokat (és szüleiket) szüntelenül bombázzák. A terápia keretét védő szabályok megteremtik azt a biztonságérzetet, aminek következtében a terápiás kapcsolat nem lesz füstbe ment terv, mint megannyi más dolog a fiatalok életében.

■ SZERTARTÁSOK

„Kész a vacsora, gyertek, üljünk az asztalhoz mindnyájan. Jól van, jól van, akkor legalább kapjatok be valamit, miután a műsorunk vége.» «Ma sokáig kell dolgoznom, de találsz a kamrában egy zacskó tésztát bolognai mártással, azt könnyű elkészíteni.» «Túl fáradtak vagyunk, hogy templomba menjünk. Jó tudom, ez már a harmadik ilyen hétféle...» «Nem érdekel, hogy most szokott együtt lenni a család. Senki sem ér rá. Johnny a számítógépnél ül, Liza egy házi dolgozaton dolgozik. A kicsik tévéznek. Akkor ma kihagyjuk az együtt töltött időt.»

Ismeretes, hogy azok az egyszerű szokások, amik a család mindennapi életének részei voltak, mára már eltűnnek a túlsúlyos programok közepette. A cikk írója gyerekek százait kérdezte arról, hogy miből szeretnének többet az életükben. Mint említi, újra és újra ugyanazt a végtelenül egyszerű választ kapta: „esti mesét”, „hogy a Papa vigyen az iskolába”, „hogy kártyázzunk a Mamival és a nővéremmel”, „hogy együtt főzzünk”.

Mint Taffel kifejti, az orvostudomány régóta ismeri a szertartások jelentőségét, de leginkább egy szűk, trauma-orientált lencsén keresztül nézi. Egy veszteség vagy egy nehéz váltás után segítik az embereket olyan rituálék kialakításában, amik a gyógyulást és a felépülést serkentik. Sajnálatos ugyanakkor – szögezi le –, hogy csak kevés terapeuta tartja az egyszerű szertartásokat elég jelentősnek ahhoz, hogy a szorongás pszichoterápiás kezelésének részévé tegye. Kutatások azt mutatják, hogy az ismétlődő ritusok nemcsak a gyógyulást viszik előre, hanem segítenek a betegnek megnyitni a terapeuta előtt. A pszichoterápiában az egyszerű szertartások enyhítik a félelmet, könnyítik a gyerekek kommunikációját, ösztönzik a családokat saját otthoni szertartásaik kialakítására.

Ezt követően azokról a pszichoterápiás kezelésekről írok, amelyek leginkább bevált szertartásokról írok, amelyeket kivétel nélkül fiatal kliensei alkottak. Szerepe csak annyi volt, hogy utat engedett nekik: „A 14 éves Jeremy bénító szorongásban szenvedett, és sosem tudta elengedni magát, ami persze csak adta a lovat a többi gyerek kegyetlenkedéséi alá. A terápia alatt ugyanúgy nem tudta elengedni magát, mint bárhol máshol. Képtelen volt az életéről, az érzéseiről beszélni. Akkoriban volt a rendelőmben egy kis plüss süni a kisebb gyerekek számára. Egyik nap Jeremy felvette, és hogyhogy nem, elkezdtek magunk között oda-vissza dobálni. Ez a látszólag unalmas, nem terápiás cselekedet összekovácsoló ritussá vált közöttünk. Minden egyes alkalommal, Jeremy legelső dolga volt, hogy a süni után nyúlt. Ha nem találta, megkérdezte tőlem, hol van. És ahogy egymásnak dobáltuk a sünit, meg tudott nyitni és beszélni tudott a gyerekekkel való problémájáról.

Csakhamar Jeremy rávette édesapját, hogy labdázzanak együtt minden héten. A játék közben elmesélte, mi történik vele az iskolában. «Mit gondolsz, mi készíti a gyerekeket arra, hogy így viselkedjenek veled?» - kérdezte apja, miközben játszottak. Ez aztán egy hosszabb beszélgetéshez vezetett édesapjával és édesanyjával arról, hogyan javíthatna Jeremy az iskolában róla kialakult képen: hogyan kezdeményezhetne beszélgetéseket, hogyan tegyen fel úgy kérdéseket, hogy az másokat ne botránkoztatson meg, mikor és hogyan reagáljon arra, ha más gyerekek bántják és cikizik, és mikor hagyja őket ott. Jeremy szorongása nem tűnt el egyik pillanatról a másikra. De idővel, az együtt labdázás szertartása hozzásegített ahhoz, hogy édesapjával megossza iskolai félelmeit, és ahhoz is, hogy a szülők jobban meghallgassák őt, illetve sikeresebben kezeljék problémáit.

A szertartások, amik beválnak, teljes mértékben személyre szabottak. A betegek egyértelművé teszik választásukat, s ehhez ragaszkodnak. A 12 éves Elena egy rakás kamaszkori szorongás volt tetőtől talpig punk öltözetben. Rendbontó hozzáállása ellenére állandóan azon rágódott, vajon ki mit gondol róla, és azért aggódott, hogyan néz ki. Azt akarta, hogy meghallgassam legújabb CD szerzeményeit, amit egyik alkalomról a másikra másolt át. Mindig berakott egy-két CD-t, és lejátszotta nekem szörnyűbbnél szörnyűbb zenéjét. A dalszöveg utat nyitott a beszélgetéshez, így könnyedén rátértünk barátaira, hetére, arra,

hogy mi foglalkoztatja, és mit érez. Ha elfelejtettem rákérdezni legújabb CD-jére, emlékeztetett rá.

Végül, miután Elena elmesélte otthon a mi «zenés alkalmainkat», ő és édesanyja (aki sokszor és élesen veszekedett vele) megalkották saját zenés szertartásukat. Az anya lejátszotta a 60-as évek 'bugi-bugis' ócskaságait, míg Elena bőgötte a kemény punkot. Ezek a zenei betétek lökhárítóként működtek közöttük, mialatt anya és lánya rövid időre felfüggesztette az ellenségeskedést, és szép lassan elkezdtek megérteni egymást. Elena nem teljesen szűnt meg aggodalmaskodni kinézete felől, vagy hogy mit gondolnak mások róla, de kissé kevésbé szeszélyesen állt a dolgokhoz. A szertartás, ahogy gyakran mesélik, egy olyan keretet adott az édesanyjával való kapcsolatának, ami egyben megnyugtató és megerősítő is volt számára.

Más tinik naplójukból vagy emailezéseiből olvasnak fel az alkalom elején. És szinte minden gyerek és tinédzser együtt eszik velem. Az evés szertartása gyerek terápiám elemi részévé vált. Van valami az együtt étkezésben, ami megnyugtató és lecsendesíti a kedélyeket. És nem akármilyen étel jó, ám! Nem, pont ugyanazt a finomságot akarják minden egyes alkalommal. Függetlenül attól, hogy mi történik az életükben, egyikük sem tágít az adott választástól. Egyszer megkérdeztem a 13 éves Lydiát, aki abba a sós kekszbe szeretett bele, amit hozatott levesemhez kaptam, hogy miért akarja mindig ugyanezt az ételt – nem unalmas ez? «A más az unalmas. – mondta meglepődten majszolva keksztét – Az ugyanaz, az jó. « És valóban, a szertartás változatlansága az, amiből megnyugtató ereje származik, és ami utat nyit a beszélgetéshez.»

■ ÉSZÉRVEK

„A 15 éves Mary így érvel: «Azért jöttem el pályaválasztási tanácsadásra, mert a suliban vannak, akik szörnyű dolgokat mondanak rám, és fenyegetnek. Nem tudom kikerülni őket, hisz ott ülnek az iskolabuszon, ott vannak az osztályteremben, állandóan visszataszító emaileket küldözgetnek nekem. Azt szeretném tudni, hogy mi tévő legyek. Erre mit mond a pályaválasztási tanácsadó? Azt mondja nekem: «Mondd el, mit gondolsz, mit kéne tenned. « Nahát ez sok! Mégis mit gondolsz, egyáltalán mi a francért fordultam hozzá? És ez az, aminek segítenie kéne? Mi történt az emberekkel, úgy általában? »

Mary panaszát Taffel megalapozottnak találja. Mint írja, sajnos sok szülő és tanácsadó gyakran visszariad attól, hogy tanácsot adjon a fiataloknak, és megindokolja, hogy miért ne vegyenek részt rossz dolgokban. Nézete szerint a mai világban igazán szükségük van a fiataloknak arra, hogy mentegetőzés nélküli, egyértelmű felnőtt útbaigazítást kapjanak. A legkülönbözőbb helyeken előtörő félelemről ír. Legyen az kiközösítés miatt alsóban, vagy folyamatos cikizés felsőben, vagy bosszú, italozás, drogozás és lopás a középiskolában, vagy internetes fenyegetések - a fiatalok naponta számos rémisztő jelenséggel találkoznak.

Mit is kellene tennie egy gyereknek, és miért is nem mondjuk meg neki? – szögezi nekünk a kérdést. Aztán kitér arra is, hogy milyen sok szakember és szülő tette magáévá azt a nézetet, hogy a gyereknek nem szabad megmondani, mit tegyen, mert ezzel valahogy az érzelmi fejlődésében gátolják, viszont a fiatalkori szorongás részben éppen arra adott reakció, hogy tulajdonképpen magukra hagyták őket. A nevelésképtelen szülők gyerekeinek, akik az összes szociális réteget elárasztó, domináns ifjúsági kultúra vízében megfeneklenek, pont olyan pszichoterapeutára van szüksége, aki nem fél attól, hogy észérvekkel alátámasztott tanácsot adjon nekik, ami párbeszédet kezdeményez, és végső soron megerősíti a fiatalok gondolkodását. Tulajdonképpen, amikor felnőttként bánunk a fiatalokkal, amikor a felnőtt tekintélyre és tudásra építünk, és megkérdőjelezzük gyakran kifacsart elképzeléseiket, veszélyes vágyaikat és bölcsnek nem tartható választásait, akkor zsigeri szinten teremtünk kapcsolatot velük. Ők pedig érzik, hogy ilyenkor egy valódi – autentikus, erős, megbízható és biztos – erővel állnak szemben, ami nagyon más, mint az ő világuk lidércfényes, csalfa étosza. Szerzőnk szerint a tapasztalatra épülő egyenes tanács enyhíti szorongásukat. És a legtöbb terapeutának van a tarsolyában megbízható tanácsból.

A cikk írója a tanácsadást nem tartja eltitkolandó dolognak a szupervízor, vagy a szupervíziós csoport tagjai elől, sőt a tanácsadást a 21. századi tinédzserek kezelésének elengedhetetlen részeként tekinti. Szerinte nincs abban semmi rossz, ha egy fiatal kliensnek azt mondjuk: „Olvasd fel az emaileket nekem, és elmondom, hogy szerintem elküldhető állapotban van vagy sem ... Ha megengeded, hogy beszálljanak a kocsidba, akkor a te felelősséged, hogy mi történik ... Szinte lehetetlen lesz távol tartani a narkósokat a bulidról, és ezzel egy hatalmas terhet veszel a válladra ... Ha ahhoz a kölkökhöz a galerija jelenlétében mész oda, akkor biztos vissza fog utasítani ... Ne gondold, hogy titokban marad, mindenki tudni fog róla a nap végére.” Mindazonáltal, néhány alapelv követését szükségesnek tartja: „ahhoz, hogy a terápiában hatékony tanácsot tudjunk adni, a klinikusnak ismernie kell az egész történetet, annyi apró-cseprő részletével együtt, amennyi csak lehetséges, s eközben ellen kell állnia a szinte már zsigeri késztetésnek, hogy megkérdezze: «Mindez milyen érzéseket vált ki belőled?»” Szintén lényegesként emeli ki, hogy tudassuk a fiatalokkal, helyzetük mélyen megérint minket: ez nem annak az ideje, hogy a klinikai semlegesség mögé bújjunk. És végül, alapvető fontosságúnak tartja, hogy elmondjuk, nem leszünk ott velük, hogy ellenőrizzük, vajon megfogadják-e a tanácsunkat.

Ismét egy esetet idéz fel:

„A 16 éves Jimmy megkérdezte tőlem, hogy elvigye-e kocsival néhány barátját egy házibulira hajnali kettőkor a szalagavató után. A szalagavatón lesz tequilás jeges üdítő, és a szalagavató utáni házibuli 100 km-re van. Jimmy-nek egy ütött-kopott régi autója volt, már néhány gyereknek meg is ígérte a fuvart, na meg egy lánynak is szeretett volna imponálni. Jimmy szüleinek nem nagyon tetszett a dolog, de azt mondták, hogy 'ma ezt így csinálják a fiatalok. Alapvetően megbízunk



Jimmyben. Jól vezet, és lesz nála mobil.' Jimmy vacillált – egyrészt irtó fontosnak érezte magát, másrészt viszont félt a felelősségtől.

Erre én: Szerinted mennyit fogsz inni a szalagavatón?

Jimmy: Úgy hat-nyolc pohárral, de egy hosszú este leforgása alatt, és maga az ital gyenge.

Én: És a barátaid?

Jimmy: Hát ők tök részegek lesznek. Én vagyok a kijelölt sofőr, ezért fogok csak ilyen keveset inni.

Én: És úgy gondolsz, hogy hat-nyolc pohár az nem túl sok, ugye?

Jimmy: Ja! Nem fogok vedelni. Egész este eszem majd. És egyébként is majdnem 80 kiló vagyok.

Én: Én meg úgy gondolom, hogy teljesen elment az eszed. Tudom, hogy nem állíthatlak meg, de szerintem nem kéne megtenned. Semmiképp sem.

Jimmy: Miről beszél? A szüleim tudnak róla és őszerintük oké a dolog. A sulis még egy tájékoztatót is küldött haza velünk.

Én: Engem nem érdekel, hogy ki mit mond. Nagyon későn lesz. Addigra már sokat ittál, és jogilag az autóban te leszel mindenkiért a felelős.

Jimmy: Nem hiszem. Hisz mindannyian tudják, hogy mit tesznek. Magukért ők felelnek.

Én: Nem! Te vagy a felelős értük, még azért is, ha nem kötik be magukat. Nézd, hadd mondjam el újra. Én nem leszek ott, hogy

megállítsalak, de ez egy örülség, agyrém, egy agyament ötlet, és bármire kész vagyok, csak hogy lebeszéljelek róla.

Az egész alkalmat átvitkozottuk az utolsó percig, minden egyes részlet vitát váltott ki – mit fog majd az a lány gondolni, mit várnak el tőle a haverok, miért gondolja, hogy meg kell tennie. Fogalmam se volt, mit fog tenni, de az a szorongás, amivel Jimmy eljött hozzám, mostanra átalakult: egyrészt párbeszéd lett belőle köztem és közte, másrészt elindított benne néhány kérdést. Jimmy két hét múlva jött újra. Addigra a szalagavató már rég feledésbe merült, mint elszuhanó porszem egy tinédzser világának állandóan változó láthatárán. «Na, mi lett a szalagavató utáni bulival?» – nógattam. «Ja, nem mentünk el. Túl fáradt voltam. Mindannyian jól berúgtunk. És nem volt már értelme 100 km-t vezetni. Egy haveromékhöz mentünk, és lefeküdtünk aludni. «Egy ici-pici utalást sem tett a mi heves eszmecsereinkre.»

Taffel cikkbeli meggyőződése szerint nem is ez számít, hiszen a terápia maga a párbeszéd, amibe a tanácsadás ágyazódik. Mint kifejti, a kapcsolódás és a dialógusba való bevonás „megtartja” a fiatal, és épp annyira lenyugtatja, hogy az észérvek lassan eljussanak lázas, felpörgött tudatáig. Kevés felnőtt van a fiatalok életében, aki lelassítaná őket eszeveszett, rohanó tempójukban. És talán pontos a meglátása akkor is,

amikor a húsz évvel ezelőtti tinédzserek reakcióját hozza elő: „hagyja már abba a prédikálást, pont olyan, mint a szüeim!” A terápiás tapasztalat megerősíti, hogy ma már nem ez a válaszuk, hanem a megkönnyebbülés.

TISZTELET

„*«Fejzd ki önmagad!» «Gondold ki, írd meg, küldd el. Most azonnal!» «Legalább az én szüeim nem válnak olyan csúnya módon, mint a tied.» «Azt gondolod, hogy olyan különleges vagy, mert meghalt az anyád.» «Ne gyere holnap suliba, ha élve akarsz maradni.» «Kövér vagy, bulémiás vagy, egy rakás szerencsétlenség!» «Rossz fiúk (...) Durva csajok (...) «Hogy képzeled, hogy így beszélsz a pszichológussal?»*»

A cikk által is felidézett sok szóbeli brutalitás - kezdve a játszótéri feleseléssel, az iskolás durvaságokon és középiskolás rap-elésen át, az internetes horror-szövegekig -, amit a mai gyerekek és fiatalok egymás közt használnak, egyre inkább kiváltja a felnőttek aggodalmát.

Taffel nagyon érdekfeszítően ír annak hatásáról, ahogyan mindez begyűrűzik az otthonokba, ahol sok szülő azért tűr el elképesztő mennyiségű szóbeli bántást gyermekétől, mert egy tapodtat sem mer lépni az olyan 30 évvel ezelőtti gyereknevelési mumusok miatt, miszerint ha a gyermek nem fejezheti ki szabadon magát, akkor sohasem fog beszélni és nem lesz megfelelő önértékelése. A szerzővel együtt tudjuk, hogy a mai fiatalok nem azért használnak bántó szavakat, mert mélyeséges, burjánzó düh és lázadás van bennük, ami egykor igaz lehetett, hanem mert valóban nem érzik, hogy tetteik milyen hatással vannak másokra. Sose tanították meg nekik, hogy amit mondanak és tesznek, az tényleg számít, hogy azok a lézerpengéjű, éles mondatok mélyen meg tudják bántani az embereket. És amikor nem kell szemtől szembe látniuk a másikat, akit megbántanak - mert mobilon, SMS-ben vagy emailen történik - akkor ez még könnyebben megy. Ahogyan egy 12 éves szavait idézi: „Emailben bármit, amit akarok, elmondhatok, mert úgysem kell látnom, hogy mit vált ki a másiktól.”

A szülői reakcióról szólva sommásan így vélekedik: „a gyerekek kommunikációjának egyfajta poszt-freudi, ál-rogersi, zen buddhista jellegű elfogadása. Szinte minden frappáns kifejezés, legyen bármennyire bántó, minden alkudozási trükk, legyen bármennyire hajmeresztő, és minden erőharc, legyen bármennyire dühítő, elfogadhatóvá válik az önértékelés, az önkifejezés és a mentális egészség nevében.” És aztán jönnek a betarthatatlan megfélemlítések, vagy a fizikai erőszak alkalmazása (10 szülőből 8 még mindig hisz a verésben). Szerzőnk szerint egyértelmű, hogy melyik a veszélyesebb, de újra kérdez: vajon mi okoz inkább szorongást: az, ha a gyerek szapulja korlátlanul a szülőt, vagy ha a szülő fenyegeti korlátlanul a gyereket.

Taffel mindkettőt megnevezi. Otthon, az iskolában, a foci pályán vagy az interneten a gyerekeket ritkán kéri a szülei

arra, hogy átérezzék tetteik hatását. 'Tisztelet' alatt - mint magyarázza - azt érti, hogy a 21. századi kezelésnek segítenie kell a fiatalokat abban, hogy ráérezzenek, kik is valójában, és felismerjék, hogy amit tesznek vagy mondanak, az számít a másinak. A 'tiszelet' Taffel értelmezésében tehát nem más, mint a kezelés átalakítása egy személyek közötti párbeszéd mikrokozmoszává, amelyben mindkét fél megérti saját tapasztalatát és felfogja a másikra gyakorolt hatását. Szerzőnk ismét esetekkel támasztja alá okfejtését:



„A 15 éves Nick azért került hozzám terápiára, mert nagyon nehezen barátkozott másokkal, és nem fogta fel, hogy ellentmondást nem tűrő hangvétele elriasztotta a többieket. Ebéd közben, például rendszerint odament egy asztalhoz, ahol az osztálytársai ültek, utat tört magának és valami MTV-s benyögéssel, mint 'húzd arrébb a beled', leült. Az asztalnál ülő társait ez egyáltalán nem hatotta meg, s közölték vele, hogy menjen a fenébe. Így aztán Nick szorongása időről időre a tetőfokára hágott.

Hamar rájöttem, hogy miért nehéz neki barátokat szereznie, hisz Nick velem is hasonló módon viselkedett: «Hol a kajám?» - követelte. Miután néhányszor vonakodva bár, de együttműködtem, így szóltam hozzá: «Tudod, én általában várom, hogy együtt együnk valami rágcslálnivalót, de ha így beszélsz, akkor nem igen van kedvem enni.» Mélyen megdöbbenve nézett rám: «De hát én mindig így szoktam beszélni.»

«És mit szólnak hozzá a többiek, ha kiosztod őket, hogy te ezt csináld, te meg azt?» - kérdeztem.

Nick várt egy picit, és elgondolkodott. Nem védekezett - a fiatalok általában nem szoktak védekezni, amikor ilyeneket kérdezek. Csak meglepődnek. Meg sem fordult bennük, hogy egy felnőttnek is vannak érzései azzal kapcsolatban, amit ők tesznek, és hogy talán van valami oka annak, hogy a társaik nem találják őket vonzóknak. Néhány hónap leforgása alatt, Nick megtanult jobban rálátni önmagára. Az iskolában idővel megtanulta, mikor és hogyan kérdezze meg, hogy leülhet-e mások

mellé. És szép lassan elkezdtek befogadni társai, persze nem került a kamasz társadalmi ranglétra csúcsára, de sokkal jobb helyzetben volt már.

Mandy kedves, 15 éves lány volt, aki 'titokzatos módon' mindenkit elmart maga mellől.

Néhány alkalom után tisztává vált, hogy miért. Mandy annyira belemelegedett abba, amit mesélt, hogy több ízben is felkelt székéből, odaállt közvetlen elé, teljesen elmerülve élménybeszámolója részleteiben. Azon kaptam magam, hogy hátrébb húzódom székemben. És miközben igyekeztem mentálisan elhessegetni magamtól a 'nem verbális tanulási zavar' remek diagnózisát, úgy döntöttem, hogy a pillanatnak megfelelően reagálok: «Kérlek, Mandy, lépj hátra egy kicsit, így nem tudok arra figyelni, amit mondasz, ha szinte rajtam állsz. «

Elhallgatott, meglepettnek tűnt és így szólt: «Úgy érti, hogy idegesítem? «

«Igen – mondtam – valóban úgy érzem, hogy ez zavar. «

Ezen nagyon megdöbbent.

«Tudom, hogy nem rossz szándékkal teszed, és csak a történetedet akarod elmesélni – folytattam – és lehet, hogy én csinálom valamit, ami azt kommunikálja, mintha nem egészen érteném, amit mondasz. De tényleg túl sok számomra, amikor ennyire közel jössz. «

Mandy egy ideig csendben volt. «Ez úgy hangzik, mintha a szüleim mondanák. Pont ezt mondják ők is. « Megkérdeztem, hogy észrevette-e valaha is, hogy valaki elhúzódott tőle. «Ó, nem, soha. «

«Mi lenne, ha megfigyelnéd, vajon megtörténik-e a suliban. « – javasoltam.

Következő héten Mandy újból felállt, ahogy belemelegedett a mondanivalójába, de ezúttal észrevette a tekintetemet, rajta kapta magát, és visszaült a székébe. «Tudja, tényleg észrevettem, hogy belemászom a többiek képébe – és hangosabban és gyorsabban kezdek beszélni. Nagyon zavar, ha úgy érzem, hogy mások nem figyelnek rám. «

Végül kiderült, hogy Mandy édesanyja is szeret az emberek arcához közel állva beszélni. Mikor anyja úgy érezte, hogy Mandy-nek meg kellett valamit magyaráznia, akkor lánya fölé tornyosult, és magas decibelen előadásokat tartott neki. Vele is foglalkoztam, és igyekeztem kialakítani egy sokkal inkább vevő centrikus stílust kommunikációjában néhány egyszerű és alapvető technikát hangsúlyozva. Például azt, hogy ha Mandy-nek el kell valamit magyaráznia, akkor tegye ezt nyugodt hangon, röviden és utána menjen el. Természetesen, mint mindannyiunknak, a szülőknek sem sikerül elsőre a kapott feladatot maradéktalanul elvégezni, így a kezelésnek része lett egy kis családfelelő munka (majd végül Mandy kognitív tesztelése is).

Mindkét említett esetről számos beszélgetésre volt szükség ahhoz, hogy megértsék klienseim, miről is van szó. De a tinédzserek megszívlelik az őszinte visszajelzést. Összevetve azzal, amit az iskolában vagy otthon hallanak, e visszajelzés direktsége nem olyan durva. És igazán ajándék a kedves hangnemre való váltás. Azáltal, hogy a fiatalok elkezdik megfontolni és tisztelni a felnőtt tapasztalatát, növekszik a világról

alkotott ismeretük, és egyben csökkenek kontrolálhatatlan érzéseik, amik annyi szorongást váltanak ki sokukban."

A tanulmány záró részében Taffel visszatér ahhoz a teóriához, ami vájtfülűeknek első hallásra talán nem rejt valami kifinomult módszert, főleg akkor, ha a pszichoterápia palettáján manapság fellelhető százféle terápiás megközelítéssel vetik össze a leírtakat. A korábban részletezetteket összefoglalva tehát eképpen fogalmazhatunk: az, hogy szabályokat hozunk létre a terápia védelme érdekében, hogy szokásokat alakítunk ki, ami megnyugtató a fiatalokat és segít nekik a megnyílásban, hogy megértő tanácsokat adunk, ami ésszerűsége hív, és elvárjuk, hogy fiatal klienseink tisztelettel viseltesenek irányunkban – egyszerűnek tűnő, ámde hatékonyak bizonyult eljárás. Szerzőnk hangsúlyozza, hogy olyan korban, amikor a család és a társadalom stabil építőelemeit szinte már teljesen bekebelezi a tömegkultúra, akkor az udvariasság és a biztonság régi értékei új értelmet nyernek, és – mint praxisa mutatja - igen jó terápiás eszközzé válnak. Szerinte minden látszólagos virtuskodás ellenére, a fiataloknak szükségük van érezhető felnőtt jelenlétre – érzelmi támaszként, védelmezőként, struktúrát és útmutatást adó személyként. Erre vágnak ebben a félelmetesen kaotikus világban. Taffel számára úgy tűnik, csak ez képes feken tartani szorongásukat, illetve lekötni „digitális sebességű, szuper telített" figyelmüket.

A tanulmány befejezése ismét önróniára vall, bele- vagy visszahelyezve (?) a terapeutát abba a világba, ahonnan a problémák megtalálják:

„A minap előadást tartottam egy külvárosi középiskolában fiatalok és szüleik részére. «Mit akarnak a fiatalok, hogyan beszéljenek velük a felnőttek?» – kérdezte egy szülő. Hirtelen meglevenedtek a kis- és nagykamassok, mintha áramütés érte volna őket: «A változatosság kedvéért, miért nem mondjátok egyszerűen csak azt, amit valóban gondoltok.» – kiáltotta egyikük, a többiek pedig kitörő lelkesedéssel helyeseltek - «Csak, fogjátok rövidre, jó?! «

'Szabályok, szertartások, ésszerűség, tisztelet' – nem rossz módja ez a fiatalok pszichoterápiás kezelésének. Megcsörren a mobilom. Ki lehet, talán egy újabb kliens? «Hogy most beszéljük át újra a díjszabást! « Várjunk csak, a folyamatos szakmai továbbképzésemhez ma kell leadnom a jelentkezési lapot – mikor fogom tudni kitölteni? «Levele érkezett. « Nem tudom elhinni, hogy Sam és July válnak, hisz már 25 éve házasok. «Tisztelt Jogosult! Ezúton értesítem, hogy az Ön nálunk fenntartott betegbiztosítása e hó ...-ával megszűnt. « Tim rákos, és nem tudni, időben vették-e észre. «A munkanélküliség legújabb adatait ma tették közzé. « Megint túlóráznom kell, pedig megígértem a gyerekeknek, hogy az esti puszira otthon leszek. Jaj, ne!»