

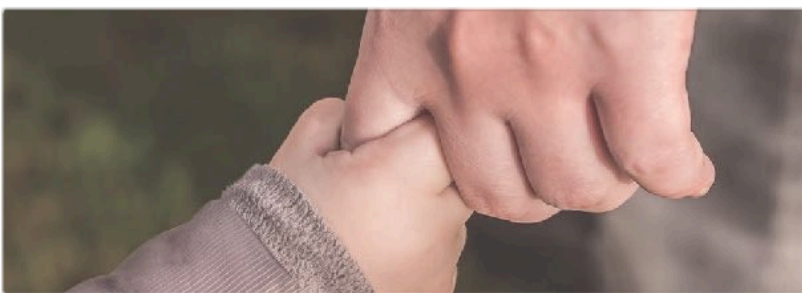
ULTRARÖVID TERÁPIA

Bevezető gondolatok és részletek a „Mit üzen a lelked?” c. könyvből



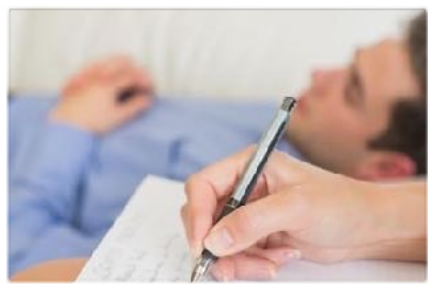
Amikor az ember...

...elakadva, elbizonytalanodva érzi magát az életében, és valami azt súgja neki, hogy ezzel most nem fog egyedül boldogulni, hogy belefut a problémákba, ha valaki nem nyújt segítő kezet – akkor azt is elismeri, hogy kicsit olyaná vált, mint egy gyermek. Egy gyermek, akinek arra van szüksége, hogy találjon egy helyet, ahol biztonságban van, ahol bízhat valakiben, ráhagyatkozhat valakire. Ahonnan új lendületet tud venni. Egy helyet, ahol egyrészt látják, ismerik és értik, másrészt elfogadják és szeretik úgy, ahogy van. Ahol szabadon az lehet, aki, és ahol szabad változnia is. Ahol nem "jó útra terelni" akarják, hanem új választási lehetőségeket kínálnak neki. Ahol frissebb, tágabb perspektívát kaphat, ugyanakkor megtarthatja a régi látásmódját is.



Terapeuta-ideálom

Ha én választanék magamnak terapeutát, olyan embert keresnék, akinek a jelenléte egyszerre megnyugtató, és arra inspirál, hogy minél mélyebben érzékeljem, és minél alaposabban megfogalmazzam, mi zajlik most bennem. Aki nem ítél meg, és nem diagnosztizál, hanem figyel. Aki nem csupán hallgat, bólogat, hümmög, és próbál megérteni, hanem hajlandó nyitott szívvel átérezni és befogadni a szenvedésemet, akinek látom a szemében, hogy megérinti a történetem. Aki észreveszi azt is, amit én elfedek saját szemem elől, és ezt úgy tudja tükrözni, hogy közben nincs az az érzésem, hogy a kakámba nyomja a fejemet. Aki nem csak utánam kullog, és próbálja értelmezgetni, amiket mondok, hanem képes utat is mutatni, mert ismeri az utat, járt már arra, "lámpája" messze előre világít. Akinek vannak ötletei, mégsem érzem, hogy helyre akar tenni, hogy meg akarja mondani a "tutit". Aki abban segít, hogy megtaláljam saját magamban az ugródeszkát, és akivel azt mindjárt ki is lehet próbálni. Akinek a jelenléte megvigasztal, reményt ad, és arra inspirál, hogy teljesebben elfogadjam, mélyebben szeressem, és bölcsebben gyógyítsam magam...



Amit a terápiáról sokan gondolnak

A pszichoterápiáról élő klasszikus kép valahogy úgy néz ki a legtöbb általam ismert ember fejében, hogy a páciens felkeres egy pszichológust, ahhoz elkezdi rendszeresen járni, mindent elmesél magáról, amit tud, a terapeuta pedig kérdez, kiderít, jegyzetel, elemez, értelmez, szembesít, bátorít, esetleg tanácsol is ezt-azt. Eközben kialakul köztük egy furcsa, életszerűtlenül intim kapcsolat, egyfajta kötődés, amelyet aztán idővel fel kell számolni, ami további problémák forrása lesz a terápiás folyamatban. De ha ezt is sikeresen megoldják, el lehet engedni egymás kezét.

Ez a modell már bizonyított, jól bevált, és sok embernek valószínűleg szüksége is van időre, rendszerességre és stabil kötődésre, hogy meg tudjon nyílni. Azonban – a személyes benyomásom és szakmai tapasztalataim szerint – a XXI. század terápiás ideálja a rövid, intenzív, ugyanakkor tartós hatású módszerek felé mutat, amelyek nem egy "álkötődés" felépítésére és lebontására épülnek, hanem az embernek arra a pszichés képességére, hogy – egy megfelelően ráhangolódott partner segítségével – rövid idő alatt önmaga mély rétegeibe merüljön.

Középkorú hölgy leveléből...

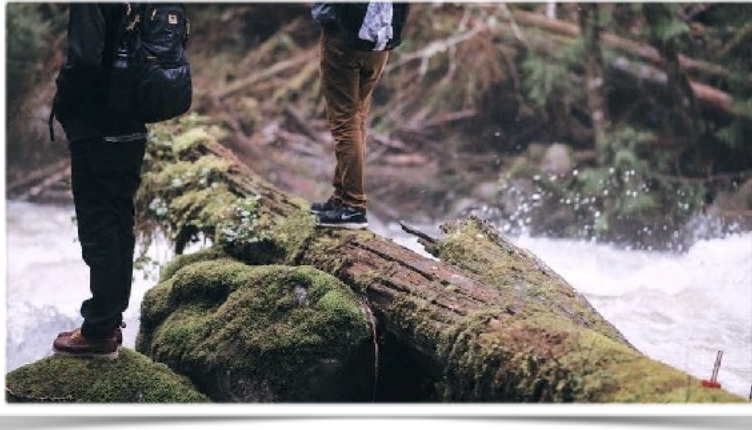
"Ott kezdődik a történet, hogy a nagy mults sikereim után meghalt bennem valami. Nem tudtam azonosulni a feladatokkal, a célokkal, a munkámmal. El is veszítettem a állásomat, elkezdtem sodródni. Csúszott szét az életem. Anyagilag lenullázódtam, elkezdtem magamban keresni a hibát. Önostorozás, önbántás, majd az önbizalom elvesztése következett. Nem tudtam, merre lépjek, merre a kiút, mi az új cél. ... Eközben lassan már alig tudtam az ágyból felkelni. Nyilalló fájdalmak a csontjaimban, izmaimban, izomrángások, rosszulletek, krónikus hasmenés, erős fogyás, bőrtünetek, alvászavar – minden, amit el lehet képzelni.

Elkezdtem orvosokhoz járni. Elhittem, hogy nagyon beteg vagyok. A betegség lett az okom, hogy nem tudtam sikeres lenni. Ez egy kiabálás is volt a külvilág felé, hogy figyeljetek már rám, eddig meg tudtam mindent oldani, de most nem tudom, beteg vagyok, nagyon. Ez volt az üzenetem, hogy segítség kell. ...

Amint rávilágítottál, hogy nem egy tehetetlen helyzetben vagyok egy rejtélyes kórral, hanem én magam vagyok a kiút, óriási teher esett le a vállamról. Megértettem, hogy a munkahelyi és egzisztenciális lecsúszásom, a tárgyi dolgok és társadalmi pozíció elvesztése, a tehetetlenség érzése betegített meg. Pontosabban, ebbe menekültem. Így kértem időt, hogy újraértékeljem az életemet, és újradefiniáljam saját magamat.

Megfogadtam, hogy minden nap azzal a gondolattal kelek, hogy egyetlen út van: önmagam szeretete és elfogadása. Ez nagyon sokat segít. Amíg harcoltam magammal, csak a hibáimat és a megoldhatatlan problémáimat láttam. Felnagyítva azokat a sérelmeket, amelyeket gyerekkoromban szereztem, kilátástalannak tűnt a boldogság. Ez a harc nagyon bénító. Megváltás volt a gondolat, hogy a megoldás annyi, hogy nem kell harcolnom magammal.

Elindult a gyógyulásom, rohamosan. Bízom testem és lelkem gyógyító erejében. Kezd a hormonrendszerem visszaállni, újra tudok normálisan aludni, s érzem, ahogy a harmónia lassan visszatér testem működésébe. Ehhez kis idő kell még, de már nincs messze az út vége. ... Az idei év a pokolból vitt újra vissza az életbe. Amikor magányosan a szobába bezárva töltöttem heteket, fájdalmak közepette, vagy amikor rákos daganat gyanúját diagnosztizálták, akkor nem gondoltam, hogy még egyszer igazán élni fogok."



Az élet, mint folyó

A humanisztikus pszichológia úgy modellezte a lelki elakadást, mint amikor a folyón úsztatott gerendák közül az egyik keresztbe áll, és a többi feltorlódik mögötte. Ma már nem így szállítják a fát, de régebben ez hétköznapi helyzetnek számított. Ha elakadás történt, olyan szakembert kellett hívni, aki gyorsan és pontosan megtalálta azt a gerendát, amelyiket kimozdította a többi lemege magától, a folyó természetes sodrásának köszönhetően. Erre a képre szoktam gondolni, amikor valaki megosztja velem, mennyi problémája van.

Mert nem ritka, hogy mire valaki rászánja magát, hogy felkeressen egy terapeutát, már elég sok minden torlódik fel a saját folyóján. A teste megbetegszik, a hangulata elromlik, a kapcsolatai konfliktusoktól feszülnek, a szexuális élete elszürkült, a munkájával elégedetlen, és így tovább. Ha ilyenkor egy olyan "szakemberhez" kerül, aki csak a felhalmozódott gerendákat látja, de nem érti az elakadás dinamikáját, és nem kalkulálja bele a folyó sodrását, esetleg abban kap megerősítést, hogy tényleg nagy baj van vele, és hogy jó sok időbe fog telni, mire azt a rengeteg fát valahogy eltávolítják az útból.

Gyorsan – mélyen – hatékonyan...

Azt a konzultációs módszertant, amit az utóbbi évek során kifejlesztettem, úgy hívom: "Ultrarövid Terápia". Azért kapta ezt a nevet, mert az egyik leglényegesebb eleme az, hogy gyors legyen, lehetőség szerint egy alkalomból álljon, szükség esetén kettőből vagy maximum háromból. Azt, hogy van-e szükség másodikra, esetleg harmadikra, nálunk mindig a páciens dönti el, a terapeuta legfeljebb véleményt mond. Az egész folyamat nagymértékben alapoz a saját felelősségvállalásra, és arra a tapasztalatra, hogy az ember természeténél fogva remek testi-lelki öngyógyító rendszerrel van felruházva. Ez a rendszer maga a folyó, amelyet minél inkább segítünk érvényre jutni.





Fontosnak tartom, hogy amit a több évtizedes terápiás munkám során megtanultam, azt minél teljesebb mértékben átadjam azoknak, akiket érdekel, hogyan lehet még gyorsabban, még mélyebben, még hatékonyabban dolgozni emberekkel. Alaposan átgondoltam, hogyan tudom a saját tapasztalataimat használható módon megosztani. A legfontosabb gondolatokat, módszereket és eszközöket kiválogattam, sorba rendeztem és gyakorlatokkal támasztottam alá. Így jött létre „Az Ultrarövid Terápia műhelytitkai“ című, 3 napos tanfolyam.

Az Ultrarövi Terápia folyamata

- a terapeuta nyitott szívvel, természetes együttérzéssel van jelen, nem diagnosztizál, nem telepszik rá a folyamatra a kérdéseivel, nem jegyzetel, hanem figyel, befogad, és megengedi azt a "luxust", hogy megszeresse a vele szemben ülő embert
- a „páciens“ (nevezük így) biztonságban érzi magát, és ahogy szép lassan elengedi a megfelelni akarást, és önmagára hangolódik, az aktuális szenvedése ajtaján át bepillanthat élete egész történetébe, és abban rátalálhat egy-egy olyan jelentős érzelmi motívumra (elakadásra), amely a mai napig érzéti hatását az életében
- a páciens fokozatosan egy átfogó képet, egy értelmes modellt kap arról, hogy mi köze is van a panaszához, betegségéhez, mit szeretne üzeni a teste és a lelke
- a folyamat egy ponton túllép azon, hogy beszélnek valamiről, és eljutnak egy komolyan vett játékig, egy közvetlen, aktív kommunikációig, amely - a képzelet segítségével - a páciens és a teste, lelke, kapcsolatrendszere egy-egy fontos szereplője között zajlik
- a terapeuta teljesen bevonódik a folyamatba, de egyidejűleg kézben is tartja azt, és lehetővé teszi, hogy a páciens - a számára legtermészetesebb módon, intenzív érzelmeket átélve - önmaga gyógyítsa be régi lelki sebeit
- az egész találkozást áthatja a kölcsönösség, az egyenrangúság és az emberi méltóság tisztelete.



Részlet a tanfolyam tematikájából

- az Ultrarövid Terápia elmélete és gyakorlata
- bizalom, biztonság és szabadság a folyamatban
- professzionális empatizálás és „embodiment“
- az elmondottak megindító összefoglalása
- a történet központi motívumának azonosítása
- a cselekvésbe fordítás művészete
- kreatív eszköztár (tárgyak, emberek, tér)
- az elengedés és továbblépés támogatása
- a sorsfordító "ön-újra-definiálás" segítése stb.



A legközelebbi tanfolyam időpontja: 2017. 06. 22-24.

További információ: www.budalaszlo.hu