A gyakorlat műhelyéből

Semmelweis Orvostudományi Egyetem Neurológiai Klinika (Budapest)
Beszédgondozó rendelés

A dadogó szándékformuláinak egy anyaga: a komfort-érzés

VÉKÁSSY LÁSZLÓ
(Közlésre érkezett: 1992. március 20.)

Az explorációs beszélgetéssorozatok során a dadogók egy-egy cselekedetüket, próbálkozásukat, ügyüket gyakran a következő minősítéssel zárják le: „nem éreztem magam ott sem jól", „ezzel a lánnyal sem sikerült kapcsolatot teremteni", „akkor sem voltam jó formában" stb. Az előzmény, egy a dadogó számára fontos szándék, aminek a bekövetkezését, elérését nagyon szeretné, de ami megítélése, érzése szerint nem úgy valósult meg, ahogyan azt szerette volna, elképzelte, vagy egyáltalán nem valósult meg. Mivel az ilyen történések a dadogók életében gyakoriak és számukra jelentőséggel bírnak, mert műveleti kihatása van, ezért a kezelés során ezzel a kérdéssel is foglalkoznunk kell.

Az explorációs beszélgetéssorozat során megkérdeztük a dadogókat, hogy szerintük miért nem sikerül nekik szándékaikat gyakran megvalósítani, keresztülvinni. A válasz egybehangzóan a „nem tudom pontosan" és a „valószínű, a beszédhibám miatt" voltak. A jelenség megélésének módja tehát nem tudatos, hanem összérzés. Ez utóbbi tapasztalat azt a kezelési lehetőséget rejti magában, hogy a komfort-érzés hiánya jelenség tudatos elemzésével az ehhez tapadó, befolyásoló gondolati anyagok megfoszthatók műveleti hatásuktól.

Kezelési tapasztalatunk és az explorációs beszélgetéssorozatok anyaga alapján a fent bemutatott minősítések értelmezése a következő. A dadogók egy általuk előre elképzelt ún. előképpel rendelkeznek és úgy mennek a rá váró helyzetekbe, cselekedetekbe (ennek kapcsán elképzelik, hogy hogyan fognak viselkedni, ülni, mit fognak csinálni, szinte „berendezik" előre a helyzeteket, és a gondolatot is megfogalmazzák, hogy mit fognak mondani a partnernek abban a helyzetben, sőt, volt egy olyan kezeltünk is, aki a hozzá intézett, a várható válaszokat is megfogalmazta). Mindezt a dadogók azért teszik, mert saját tapasztalatukból tudják, hogy nekik az események, helyzetek megoldása és

irányítása gyakran nem úgy sikerül, mint azt szeretnék. Az előképpel viszont úgy gondolják, hogy ki tudják zárni, szűrni a bizonytalansági, a zavaró tényezőket, így az események menete előre tudott, ellenőrzött, nem fogja meglepetés érni őket, hiszen az eseményeket ők irányítják és nem fordítva. A nehézség ebben az, hogy a dadogó akármennyire is előre felkészült ezekre a helyzetekre, a képzelet és a valóság nem fedi egymást (a valóság mindig összetettebb, dinamikai állapotváltozást mutat, tehát erre egy statikus előképpel felkészülni nem lehet), ezért a várt eredmény nem következik be, vagy nem úgy következik be, ahogyan azt előre elképzelték. Így aztán az eredmény a beteljesülés okozta öröm, a kielégülés nem teljes. S mivel ez a dadogónál rendszeresen jelentkező érzés, ezért a tartós hiányérzés és az eredmények elmaradása miatti megerősítő visszajelentés hiányában bizonytalanná válik, rossz testi-lelki közérzete lesz, s kialakul bennük a teljesítményrontó és a lelki működőképességet akadályozó komfort-érzés hiánya (komfort-érzésen egy egyént jellemző testi-lelki teljesítmény-állapotot értünk, melynek során mindig a képességek szerinti teljesítmény-minőségek születnek).

Az ún. előképekben tehát a személyiség önregulációs működését kell látnunk, ami a lelki bizonytalanság ellensúlyozását van hivatott biztosítani. E lelki merevség azonban folyamatosan nehézséget szül, tart fenn, mivel a dadogó így a valóságon mindig saját, szubjektíven megszerkesztett feltételrendszerét, elképzeléseit kéri számon (ez az egyik alapja a dadogó rossz önismeretének). Ezt a merevséget az előképek tartalma motiválja, ami viszont a dadogó életalakulásán nyer magyarázatot: a dadogó a beszéd-magatartás zavara következtében izolációs életet él, ami azzal jár, hogy csökken az akciós-készsége, emberi kapcsolatai szegényesebbek, kevés együttes élményben van része, így kevesebb emberi gyakorlatra, tapasztalatra és alkalmazkodásra tesz szert. Mindezek alapján a dadogóban felerősödik az ún. én-igazság, a szubjektív nyilvánvalóság érzése-gondolata és csökken a realitás és a mentális kontroll.

Az eddig tárgyaltak a dadogó személyét, tulajdonságait érintették, de természetesen a komfort-érzéshez hozzátartozik a környezet is, ahol a dadogó a szándékait megvalósítja. A belső hiányállapotok találkoznak a külső feltételekkel (a környezet hívja elő, erősíti fel a személyiség tulajdonságait), s ezek találkozása indítja azt a lelki bizonytalansági folyamatot, aminek tartós fennállása a komfort-érzési hiányokhoz vezet el.)

Az eddigieket összefoglalva az állapítható meg, hogy az én-igazságot tartalmazó, előképpel élő, gondolkodó dadogó cselekedetei, szándékai csak akkor eredményesek, csak akkor tudja azokat megvalósítani, keresztülvinni, ha azok döntően kedvező, serkentő, támogató környezeti és emberi feltételekkel találkoznak. Tehát a dadogó komfort-érzése így mindig nagyon sok támogató feltétel függvénye (a sok támogató feltétel „támpont”, ami a dadogó bizton-

ságérzetét szolgálja). Ebből következik, hogy a feltételfüggőség a dadogó komfort-érzésének az akadályozója. Ezért a feladatunk itt az, hogy a dadogó feltétel-függőségét a dialógikus explorációk keretében, a szándékformulák segítségével tudatosan befolyásoljuk. Ugyanis az én-igazságok objektivizálásával a dadogó komfort-érzése javul, mivel egyre több megerősítő visszajelentést kap gondolatairól, cselekedeteiről, s így nő a személyiség biztonsága. A továbbiakban ennek gyakorlati megvalósulásával foglalkozunk.

A szándékformula kialakításának gondolati megfontolása az, hogy a dadogó saját maga értéktelenítse előképe egyes feltételeit. Ezért a dadogónak össze kell vetni előképe feltételeit a megtörtént, a bekövetkezett esemény számára fontos mozzanataival (ezt eleinte közösen beszélik meg a kezelővel). A különbséget, az eltérést a dadogónak kell látnia, illetve elemeznie. A megfogalmazott szándékformulával, illetve az ezt megelőző explorációs beszélgetéssorozattal az önismereten alapuló, tudatos magatartást kívánjuk segíteni.

Ezt követi a szándékformula kialakítása, melynek anyaga az explorációs beszélgetés témáiból származik (természetesen ekkor a kezelőnek már több, a korábbi explorációs beszélgetésből összegyűjtött, a komfort-érzés hiányára vonatkozó adata van). Az induló mondat is erre utal: „Jól látom, hogy önnek a dolgai, szándékai nem mindig úgy sikerülnek, mint ahogyan azt szeretné?” A továbbiakban a kérdéssel annyiszor és olyan mélyen foglalkozunk, ahogyan azt az eset indokolja. Itt is hangsúlyozzuk, hogy a dadogók hiányos komfort-érzésének megváltoztatásában komplex módszerünk egyéb elemei, hatásai is bejátszanak, tehát ennek az érzésnek a megváltoztatása nemcsak ettől a módszertani lépéstől várható. De mivel ez a dadogó tünetegyütteséből az egyik tünetmegőrzési mód, így ezzel külön is kell foglalkozni.

A komfort-érzést javító szándékformula kialakítása két alapfogalom megbeszélésével indul (a két fogalom adja azt a gondolati keretet, amiben a további beszélgetés folyik). Az egyik a ragaszkodás, ragaszkodás az előképhez (illetve azok tartalmához). Itt azt a gondolatot kell megbeszélnünk, hogy a kezelt miért ragaszkodik az előképéhez (ennek lényege: attól fél a dadogó, ha ettől eltér, akkor bizonytalanná, tanácstalanul védtelenné válik, mert nincs más megoldása). A másik fogalom, a váltás, a változtatás képessége. Itt azt kell megbeszélnünk, hogy a folyamatosan változó eseményekhez, gondolatokhoz, feltételekhez, helyzetekhez illeszkedő viselkedést, gondolkodásmódot kell megtanulnia a dadogónak, mert csak úgy tud alkalmazkodni (mindkét változatnál a kezelt anyagából hozzunk fel példákat).

Ezt követően a dadogó által választott és a számára nem sikeres élmény elemzése következik.

Arra kérjük a dadogót, hogy mondja el, milyen előkészülettel, felkészüléssel, ráhangolódással készült erre a választott eseményre. Az esemény elmondása

után (eleinte közösen) megpróbáljuk azokat a dadogó által felállított elvárásokat, szubjektív feltételeket megfogalmazni, a történetből kiemelni, amivel a dadogó a jelzett eseménybe belement, ami az előkép fogalmába tartozik. Ha ez megvan, akkor ugyanezt a bekövetkezett eseménynél, az „eredménynél" is elvégezzük. Végezetül a kettő összevetése következik, melynek során a dadogó a különbségek felismeréséhez jut el, s így az előkép egyes feltételeit megfosztja a szubjektív nyilvánvalóságtól, s közelít a realitás felé (a felismerések az első elemzések során összérzésként jelentkeznek, pl. „nahát, ez milyen nyilvánvaló, és mégsem jöttem rá", majd a javuló önismeret és gyakorlat eredményeként egyre jobban finomodik az elemzések anyaga).

Az eddigi és a további módszertani lépéseket a bevezetőben említett példákon mutatjuk be.

a.) Kezeltünk egy esti összejövetelen volt, aki az eseményt így minősítette: „nem éreztem magam ott sem jól".

Az előkép anyaga (a sorrendnek sem itt, sem az eredmény résznél nincs jelentősége):

„Szeretnék már mosolygós emberek között lenni."*
„Vágyom egy kis felém áradó szeretetre."
„Szeretném, ha foglalkoznának velem."
„Szeretném, ha fontosnak tartanának."
„Szeretném, ha melegség venne körül."
„Kicsit késve fogok érkezni, ekkor már nagyon jó a hangulat."
„Egyedül megyek, így könnyebben mozoghatok a társaságban"
„Sportosan fogok öltözködni."
„Csak annyit iszom, mint a többiek."

A bekövetkezett esemény (az eredmény):

„Keveset szóltak hozzám."
„Mérsékelten voltak hozzám kedvesek."
„Keveset lehetett valakivel táncolni, hamar lekérték a partnert."
„A zene hangos volt."
„Gyakran kellett a háziaknak segíteni (ennivaló készítése, mosogatás stb.)."
„Erős volt a cigarettafüst."
„Énekelni kellett (hajnalban nótákat énekelt a társaság)."
„A ruhám zsírfoltos lett."
„Egyedül mentem haza."

---

* Ezek mind a kezeltek explorációs anyagából származó szószerinti kiemelések.

Az előkép és az eredmény szembesítésének anyaga (magnetofonfelvétel szószerinti átírása):
„Igen, igen, látom, ez naivitás volt, tele van túlzással, igen, de szerettem volna biztosra menni, hiszen velem már annyi minden történt, igen meg kell próbálni a földön járni, ez amit csináltam nem az, igen, valóban nagyon sok ebben a szeretném, a vágyakozás, igen nem a lényegre figyeltem, jó köszönöm ezt a felismerést, megfogadom, érdekes volt, biztos nem így kell csinálni, majd legközelebb."

b.) Egy hölgyismerősét várja kezeltünk, majd a találkozót így minősítette: „ezzel a lánnyal sem sikerült kapcsolatot teremtenem."

Az előkép anyaga:
„Szeretnék már valakihez tartozni."
„Szeretnék megismerkedni már egy erős akaratú nővel, akire támaszkodni is lehet."
„Háttal fogok ülni a vendéglőben, hogy neki kelljen először megszólalnia".
„A virágot úgy helyezem el az asztalon, hogy az jól látható legyen, az jó benyomást kelt."
„Keresztbetett lábbal, kényelmesen fogok ülni, hogy laza benyomást keltsek."
„Olvasni fogok, hogy figyelmemet lekössem.

A bekövetkezett esemény (az eredmény):
„A lány nem mosolygott."
„Nem engedte megfogni a kezét."
„A virág jelentőségén hamar átsiklott."
„Hangja udvarias volt."
„Nem engedte, hogy a számláját kifizessem."
„Sokan voltak a helyiségben, nem volt a hely intim."
„Egy ismerősének köszönt, s ez zavart."
„A lánynak még este dolga volt, s ez zavart."

Az előkép és az eredmény szembesítésének anyaga:
„Hát érdekes, nagyon érdekes, így egymás mellé téve, meg kell mondani, ez izgalmas, ez a két dolog, ami végül is egy dolog, szóval, belátom, úgy tetszik gondolni, hogy én mindig ilyen vagyok, ja, szóval én válaszoljak, én magamnak, értem, jó, ha belegondolok, ez így van, s ez nem egyedi eset, kicsit mindig túllövök a célon, talán ha már a céltáblánál vagyok, ahhoz,

nekem akkora céltábla kell, hogy én azt eltaláljam, biztosra akarok menni, ez a túlzás lényege, és ezért vannak ilyen, szóval kissé irreális elvárásaim, aztán magyarul mondva pofára esek, így van, csak ezt nehéz most elviselni, hiszen, aztán ott van benne a sok különbség, tényleg ez inkább technika, van a fontos dolog, de ennek oka van, szóval mi is ebből a tanulság, hát, egyszerűbben és reálisabban, nem, na ennél a témánál maradva, ez nem volt jó stratégia".

c.) Állást kereső kezeltünk leendő munkahelyén meghallgatáson vett részt, az eseményt minősítve mondta: „akkor sem voltam jó formában".

Az előkép anyaga:
„Könnyed leszek, hogy ne érződjék rajtam az akarás, hogy már nagyon kellene az állás."
„Sok adatot fogok mondani eddigi munkámról."
„Szakmai elismeréseimet külön kihangsúlyozom."
„Időre megyek, hogy ne kelljen várni."
„Átadom majd a névjegyemet."
„Konvencionálisan fogok öltözködni, az minden változatra jó."
„Újságkivágásokat is viszek magammal, lássák, hogy ismert vagyok."

A bekövetkezett esemény (az eredmény):
„Az előszobában sokan voltak, több embert is behívtak erre az időpontra."
„Egy háromtagú bizottság fogadott."
„Sokat kellett várni."
„Amikor a szobába beléptem, sokáig nem szóltak hozzám, papírokat rendezgettek."
„Nem hallgatták meg az előre elkészített mondanivalómat."
„Idegenek ki-be jöttek a szobába."
„Egy témánál németre váltottam, de leintettek."
„A szobában többször megszólalt a telefon".
„A szobában erős világítás volt."
„A szobában erősen fűtöttek."

Az előkép és az eredmény szembesítésének anyaga:
„Kérem, ez nagyon meglepő, ez a szembesítés, és mit is tagadjam, el vagyok találva, hiszen ez így pofon egyszerű, és most, csak most jövök rá, hiszen én így magamnak az ellensége vagyok, ha ennyi fölösleget kell cipelnem, fölöslegesen, a saját életemet nehezítem meg, igen, sok a dísz, elvész a

lényeg, ez olyan, mint a szép menyasszony, akivel aztán nem lehet mit kezdeni, levette a díszeket róla, kérem, ez tanulságos, persze, ennek van háttere, mert erről már korábban beszélgettünk, ez nem véletlen, de az előbbi dologra visszatérve, meglepő, hogy milyen jól átlátható lesz így a dolog, a dolgok, ha összeillesztjük ezeket, valóban figyelni kell, hogy mire is vagyok képes."

Az előkép és az eredmény szembesítése rendszerint megütközést vált ki a dadogóknál, a két adategyüttes különbsége „megérinti" a dadogókat. Ezt követően helyes a dialógus újbóli folytatása, a szándékformula kialakítása. Azt mindig a helyzet dönti el, hogy a szembesítés anyagának melyik részéhez kapcsolódva kezdje a beszélgetést a kezelő. Néha a téma vége kínál kapcsolatot, máskor a téma egy-egy kulcsmondata, vagy éppen a hallgatás hívja fel a kezelő figyelmét.

A következőkben a b.) esetünk elemzését folytatva mutatjuk be a szándékformula kialakításának menetét (az anyag magnetofonfelvételről készült szószerinti átirat).

- Korábban azt mondta, hogy szeretne már valakihez tartozni, jól emlékszem?
- Igen.
- Mondana erről többet?
- Igen, igen, persze, könnyű erre válaszolni, mert mindennapos ügyem, nemcsak most, korábban is, szóval, majdnem mindig, egész életemben nehezen ment az ismerkedés, és ez még bővült a lányok kérdésével is.
- Úgy gondolja, hogy az udvarláson kívül is nehézsége volt az ismeretségek megteremtésében?
- Igen, de mostanában inkább a lányokkal.
- Ez azt jelenti, hogy kapcsolatai nem sikerülnek?
- Igen, ha udvarolni, szeretni próbálok, akkor nehézségem van, mert ott, ugye, beszélni kell, ki kell fejezni magam, ahhoz, hogy a másik megismerjen, kell a beszéd, a bátorság. Igen, tele vagyok akadállyal.
- Milyen akadályokra gondol?
- Az akadály az én vagyok.
- Értem.
- Szeretném magam kikerülni, sokszor.
- Ezt hogyan gondolja?
- Kerülő utakat, megoldásokat csinálok, felkészülök a helyzetre, terveket csinálok előre.
- Elmondaná ezt pontosabban is?

- Hát, amit az előbb csináltunk, amit megbeszéltünk, mit csinálok, mielőtt valamire készülök, ha valami feladatot kell megoldanom, tehát azt, felkészülök rá, hogy lehetőleg minél kisebb legyen a „szórása” a dolognak, na szóval, nekem sok mindent kell csinálnom, hogy a dolgok valahogy összeálljanak, elinduljanak.
- És mit csinál, amikor valamire felkészül?
- Én azt szoktam mondani, hogy megkomponálom a dolgot előre.
- Ez mit jelent?
- Előre felkészülök a feladatra, kidolgozom, ezt ide, azt oda, és aztán csak végig kell menni az elkészített úton.
- És ez bekövetkezik?
- Nem nagyon.
- Akkor miért csinálja ezt?
- Mert más lehetőségem nem igen van.
- És ezeknek a felkészüléseknek van valami gondolati alapja is?
- Igen, például vannak igényeim, ehhez ugye, ragaszkodni kell, ha száz százalékban nem felel meg, akkor, akkor nincs ismeretség, például ez.
- Igen.
- Akkor a dolog nem indul be.
- De úgy önmagának csinál nehézséget.
- Mivel?
- Ha csak minden feltétele van meg, akkor nagyon nehéz találni valakit.
- Igen, szigorú vagyok.
- Kihez?
- Másokhoz.
- Szerintem nem.
- Hát?
- Önmagához.
- Miért?
- Mert ezzel bünteti magát, kizárja magát, a kapcsolatoknak még a lehetőségét is elzárja maga elől.
- Hát, lehet.
- És mivel állapítja meg, hogy az a valaki nem felel meg, ha nem ismerkedik meg vele?
- Ránézésre, egy kis beszélgetéssel.
- Nem kevés ez egy ember megismeréséhez?
- De, de.
- És milyen szándékkal ismerkedik meg?
- Hogy ez lesz a társam, az igazi.
- Jó, de ahhoz idő kell, és nem eleve kizárni a megismerés lehetőségét.

- Igen, valóban.
- Próbálja meg az eddigieket összefoglalni.
- Igen, szóval, ne olyan szigorúan ítéljek, hagyjak időt mindkettőnk kibontakozásához, már a nőnek és magamnak.
- Aztán.
- Ne mindig csak az én mércémmel mérjek.
- Aztán.
- Tehát kevesebb feltétel, előítélet, de legyen kapcsolatom, legyen ismeretség, azokat úgy válasszam meg, hogy az megfeleljen, ne legyen elérhetetlen.
- Igen.
- Hagyjam a dolgokat alakulni, ne akadályozzam a másikat.
- Kivel?
- Magammal.
- Pontosabban.
- A tulajdonságaimmal.
- Pontosabban.
- Ne minden tulajdonságommal, a lényegessel, csak a lényeges feltételeimmel, hiszen kell az igényesség, meg mindent nem lehet félre tenni.
- Jó.
- Tehát a süllyedő hajóról a fölösleget ki kell dobni, a terheket, hogy a hajó megkönnyebbüljön.
- Szép hasonlat, és mit kell itt kidobni?
- Ami nem jó, nem illik ide, a fölöslegeket, a feltételeimet, szóval, amivel eddig körülvettem magamat.
- Igen, igen, emlékszik az előbbi szembesítésre, nos, ennek alapján próbálja összefoglalni az eddigieket.
- Igen, hát, az én előkészületeimből, mert a többi is ilyen, egyetlen dolog sem vált be, ezek szerint ez fölösleges, az egész, mert máskor is, nincs rá szükség, semmi, mert amit ott vártak tőlem, amit itt csinálok, az más, szóval, rosszul készültem fel, vagy rosszul ítéltem meg a helyzetet, szóval ott egyszerűbben ment a dolog, mint én azt elképzeltem, ez az én túlzásom, ez egy felnagyított dolog bennem, sóvárgás az egész, tehát másként kell csinálni, egyszerűbben, gondolkodni és cselekedni és ezen az úton menni, ne térjek le erről, és akkor ezek a helyzetek nem lesznek nehezek, és az én kis feltételeim nem akadályoznak majd, egyszerűen kell viselkedni, az emberek között ezt kell alkalmazni, s talán rám is sor kerül majd.
- Köszönöm, ezt szépen mondta, pontosabban, ezt is szépen mondta, akkor próbálja meg ezt szándékformulának is megfogalmazni.
- Most?

- Igen.
- „A dolgok, ügyek kevesebb feltétellel is megoldhatók, elhagyom a fölösleges feltételeimet, egyszerűen és természetesen élek, gondolkodom”.

A komfort-érzést javító szándékformula kialakítása során végzett explorációs beszélgetések, valamint az előkép és az eredmény szembesítése felfedték, hogy a dadogó rossz változtatási képessége és a realitás képessége között szoros összefüggés van, azaz, a komfort-érzés hiányának létrejötte és fennmaradása a nem jó, a nem pontos helyzetmegítélés következménye is. Ebben két alapvető változat van (mindkettőben közös nevező az, hogy a dadogó a nem rugalmas változtatási, alkalmazkodási tulajdonságainál fogva nem a képességeinek, tulajdonságainak megfelelően ítéli meg helyzeteit, feladatait). Az egyik változatban a dadogó olyan helyzetekbe megy bele, olyan feladatokat vállal, ami képességéhez viszonyítva nem kíván erőfeszítést, azaz alulteljesít. A másik változatban (ez a gyakoribb) a vállalt helyzet, feladat meghaladja a dadogó képességeit, tehát túlteljesít (mindkét változat, különösen, ha tartós állapotról van szó, a komfort-érzés hiányainak újratermelését tartja fenn).