

ELLENÁLLÁS A SEGÍTŐ KAPCSOLATBAN



KONZULTÁCIÓ A SEGÍTÉSBEN
WJLF SZM
PECZE MARIANN

Ellenállás

2

A kliens és/vagy a konzultáns nem teljes mértékben elkötelezett a pozitív viselkedésváltozások iránt.

Jeleinek felismerése, okainak megértése megalapozza a megfelelő reagálást, a segítség hatékonyabb megvalósulását

AZ ELLENÁLLÁS OKAI - KLIENS

3

1. A fejlődés fájdalma

Régi viselkedések leállítása + újak elkezdése (feszültség)

2. A maladaptív viselkedés funkciói

- ✦ Lélektani szükségletek
- ✦ Figyelemelvonás
- ✦ Haraglevezetés
- ✦ bűnbánat

AZ ELLENÁLLÁS OKAI - KLIENS

4

3. **Terápiaellenes motívumok**

- Engedély a változatlansághoz
- Érvényesíttetés
- Másra hárítás
- Mások manipulálása
- Reménytelen bizonyítása
- A segítő legyőzése
- Mások kielégítése

AZ ELLENÁLLÁS OKAI - SEGÍTŐ

5

- Szükségletkielégítés
 - Személyes kapcsolat
 - Büntetés
 - Kontroll
 - Tanítás
- A kliens nem szimpatikus

a kliens ellenállásainak felismerése

6

1. Túl keveset beszél, hosszú üres hallgatások.
2. Túlbeszélés, szögörgeteg, tömeges mondanivaló, lehengetés.
3. Idillikus információadás: minden rendben mindenütt, csak?(ahol minden rendben oda legyünk figyelők).
4. Gyanakvó magatartás, túl megfontolt beszéd, tökéletes kronológia, a stílus hézagmentes.
5. Érzelmi involválódás hiánya, közöny unalom (soká tart még? Már mindent elmondtam?).
6. A kliens folyton szabadkozik, lekicsinyli, amit mondott (mindez semmiség, ezt a sok butaságot nem érdemes folytatni).
7. A kliens érvényteleníti, amit mondott (nem is úgy volt, másképp történt, pontosabban?).
8. Tanácskérésre törekvő, sajnáltató lamentáció (én olyan szerencsétlen vagyok, mondja, mit tegyek? tessék segíteni, tanács kéne nekem...)
9. Mentegőzés, bocsánatkérés, alárendelődés (bocsánat, hogy fárasztom ön olyan elfoglalt, visszaélek az idejével, pardon, hogy igénybe veszem, stb.).
10. Hibás emlékezetre hivatkozás (már nem is tudom, hogy volt, rég volt, és én mindent elfelejték stb.).

A segítő ellenállásai

7

1. Unjuk a klienst, unjuk, amit mond.
2. Elálmosodunk, ki-kikapcsolunk, holott figyelni próbálunk.
3. Sokat kezdünk beszélni, netán tanácsot osztogatunk.
4. Bagatellizálunk "Ilyen mindenkivel előfordulhat", "legyen nyugodt".
5. Fontoskodunk ("majd intézkedem, szólok az érdekében" stb.)
6. Vigasztalni kezdünk, a részvétellel zavarba hozzuk a kliens ("szegény, de kijutott magának, hát maga sokat átélt")
7. Racionalizálunk ("ez azért fordulhatott elő, mert?")
8. Okoskodunk, intellektualizálunk (ha ezt és ezt tette volna, most?")
9. Kétkedünk a kliens igazában (alapszabály: A KLIENSNEK MINDIG IGAZA VAN)
10. Metanyelven elutasítunk (matatás, babrálás, mozgolódás, helyváltoztatás, sűrű elfordulás, szemkontaktus elhagyása, telefonálás! kimenni közben!)

1. A reakció mennyiségében jelentkező ellenállás

a segítő számára adott információ mennyiségének korlátozása

- Hallgatás
- Minimális beszéd
- Böbeszédűség

2. A reakció tartalmában jelentkező ellenállás

a segítő részére adott információ korlátozása

fajtájának

- Intellektuális beszélgetés
- Szimptomák részletezése
- Könnyed csevegés
- Érzelmi megnyilvánulás
- Jövő/múlt részletezése
- Szónoki kérdés

3. A reakció stílusában jelentkező ellenállás

*A segítő részére történő információadás
módjának manipulálása*

- » A gondolatok cenzúrázása/megszerkesztése
- » Hátsó gondolatok
- » Megtévesztés
- » Közlés az utolsó pillanatban
- » Feltételes kapcsolódás
- » Külsőnek nyilvánítás, kívülre helyezés
- » A segítőre való koncentráció, hízelgés
- » Elfelejtés
- » Csapdahelyzet teremtése

4. A logisztikus irányítással szemben jelentkező ellenállás

a konzultáció alapvető szabályainak megsértése

- megbeszélte időpontok be nem tartása
- késedelmes/megtagadott fizetés
- Személyes szívesség kérése

A konzultáns ellenállásának jelei

12

- Időpontok iránti attitűd
- Nappali álmodozás
- Ringatás
- fontos információk elfelejtése
- Lehetetlen követelmények felállítása
- Lerázás
- Határok átlépése (haverkodás, szarkasztikusság)
- Téma megválogatása ...

Az ellenállás kezelése I.

13

- informatív-utasító viselkedés
- konfrontáció
- katartikusság (pszichodráma: újraélés-feloldás)
- támogató viselkedés

Típusok:

- tartalmi (fenyegető téma)
- karakteres (alapvető defenzivitás – elhárítás)
- kapcsolati (a konzultáns és a kliens között)

Az ellenállás kezelése II.

14

Cavanagh:

- A típusok elkülönítése
- Relaxált éberség
- Korrekt címkézés
- Megosztás (a klienssel)

*Ellenállás = az emberi természet része
Pozitív jelként kezelni!*

1. az ellenállás és az ellenálló személy elfogadása
2. az ellenállás okainak feltárása
3. megszerezni az ellenálló együttműködési készségét (megértés, az okok és szempontok akceptálása)
4. erőfeszítéseket tenni az eredeti vagy megváltozott szándék véghezvitelére

Átcímkézés: általában negatívumot címkézünk át pozitívummá, ám néha hasznos a fordítottja is

Páros gyakorlat

15

Mesélj társadnak egy problémahelyzetről (akár saját, akár valaki mással történt – egyszerű, mindennapi helyzetet vázolj fel!) 10percig beszélgetek az esetről!

Mindketten válasszatok 2-2 **ellenállási formát** (nem megbeszélve a társaddal), melyet a beszélgetés során következetesen képviseltek is!

- Érezted társad ellenállását? Felismerted, milyen típusú ellenállást képviselt?
- Cseréljétek szerepet, és hasonló módon járjatok el



bármilyen szituáció, helyzet felfogása, azaz értékelése az értékelőn legalább annyira múlik, mint a helyzeten

Az öregember és a fiú élnek az erdőben, van egy lovuk, avval dolgoznak, élnek egyetértésben, csendeskén. Ahogy a fiú az erdőben a fáért megy, s hozná haza a lóval, végezné mindennapos munkáját, egyszer egy vadló csorda jön, s a lóva közük keveredve elmegy velük. A ló nélkül hazaérő fiú láttán az összefutó (távoli) szomszédok nem győznek sopánkodni szerencsétlenségükön. Aj, mi lesz veletek, mivel fogtok dolgozni, hogyan fogtok élni? Nem értem, válaszol az öreg, mi rosszat láttok? Várjatok csak... S másnap megjön a lovuk valóban, s hazahoz vagy 16 vadlovat magával, amelyeket befogva s használva innentől sokkal több munkát tudnak végezni. S a szomszédok: Ó micsoda szerencse, de jó nektek! Nem értem miről beszéltek, válaszolja az öreg. S valóban, az egyik alkalommal, amikor a fiú a sok lóval az erdőben dolgozik, a megszorodott teendők miatt kevésbé tud figyelni annyifelé, s az egyik ló által húzott rönk a lábára hengeredvén eltöri azt. Bizony sokáig nyomja az ágyat, s dolgozni, de még járni sem tud egy ideig, miközben a szomszédok sajnálkoznak, s az öreg persze megint nem értelmezi negatívnak a helyzetet. S jönnek a Tang császár katonái, és elvisznek minden fegyverforgatásra alkalmas fiataalt – a fiút nem, mert törött a lába...