

Esettanulmány

Kb. 2 hónapja vigyázok a barátnőm gyermekeire hetente egy alkalommal, és a rapport szerencsére gyorsan létrejött közöttünk.

Minden héten kedden találkozunk, délután én megyek értük az iskolába – Kornél első osztályos, 7 éves – és óvodába – Lili 5 éves -, azután velem töltik az estét, mindaddig, amíg az őket egyedül nevelő mamájuk távol van.

Lili gyakran mesél, énekel, amely történetekbe engem is mindig beleszó. Érezhető, hogy a bizalom abszolút kialakult.

A karácsony előtti utolsó találkozásunk alkalmával a megszokottól eltérően, előbb Liliért mentem el az óvodába, hamarabb értem oda a szokottnál, mégis sokkal nyugösebb volt minden addig tapasztaltnál. Nagyon sírós volt, semmi sem volt jó, először tehetetlennek éreztem magam, volt egy olyan érzésem, hogy ez nem “csak hiszti”.

A helyzet javításaképpen elkezdtem játékosra venni a figurát, és kettős kötések alkalmaztam: “Lili, előbb a csodaszép rózsaszín overált vegyük fel, vagy a macidat öltöztessük fel?” “Előbb a jobb vagy a bal lábadat bújtassuk bele a csizmába?”

Amikor a csizma felvételekor keserves sírásban tört ki, miszerint nincs ereje beledugni a lábát a cipőbe, gyanakodni kezdtem, hogy talán betegség kerülgeti a pici lányt, így figyelni kezdtem őt.

Másik cipőt adtam rá, amit könnyű volt felvenni, és egy darabig a kezemben vittem őt a hazafelé vezető úton.

Otthon játék helyett bekuckózott az ágyba, én pedig mesélni kezdtem neki.

Egy váratlan pillanatban összekuporodott, és sírásban tört ki, begörcsölt a gyomra. Kiszaladt a WC-re, és csak sírt, egyre keservesebben. Odaguggoltam elé, belekapaszzkodott a nyakamba, próbált nyomni, de nem jött semmi. Elkezdtem simogatni a hasát, és azt mondtam neki, hogy “minden egyes simogatással egyre jobb érzés lesz a pocakodban, fokozatosan megkönnyebbülsz”. Nem történt semmi, csak szenvedett szegényke. Aztán azt mondtam neki, hogy “menj be a pocakodba, ott van egy kapcsoló, amivel ki tudod kapcsolni ezt a feszítő érzést.” Nagy szemeket meresztett rám, meghökkent, majd mondtam, hogy “csukd be szemed, menj be oda, ahol a kezem van, és ott kapcsold le az érzést”. Néhány másodperc múlva kinyitotta a szemét, rám mosolygott, és azt mondta, hogy már nem fáj.

(Ezen a ponton én meresztettem nagy szemeket 😊)

Visszabújtunk mesélni, és kb. 20 perc múlva ismét begörcsölt a hasa.

Szaladtunk a WC-re, újra sírni kezdett, nyomott: semmi... kapcsoló: semmi....

Mondtam neki, hogy “a kapcsoló mellett van ott egy tekerő gomb. Pont olyan, mint a rádión a nappaliban. Hallom, hogy most nagyon hangosan kiabál valami a pocakodban bent, és ha szeretnéd, hogy elhalkuljon, akkor menj csak oda a tekerőhöz, és állítsd be úgy, ahogy szeretnéd. Fel tudod tekerni jó hangosra, mint a zenét a rádióban, vagy lehalkíthatod, hogy csendben maradjon.”

Néhány másodperc múlva újra jól lett.

Kb. 15 percnyi mesélés fért bele a következő rosszullét előtt, amikor is hányingere lett, kimentünk a fürdőszobába, ott ücsörgött, szuszogott, vittem neki egy pohár vizet, és mondtam, hogy "idd meg kortyonként, és megérzed, minden egyes korty hideg víz megnyugtatja a hasadat, csillapítja a kellemetlen érzést". Újra jobban lett.

Nem sokkal később megérkezett a barátnőm, akkor vettük észre, hogy Majának szökik fel a láza.

Belefogtunk az esti teendők elvégzésébe, Maját lefektettük az ágyába, még beszélgettünk egy kicsit együtt, amikor egyszeriben megint rosszul lett a lányka, pici gombóccá gömbölyödött, nyöszörgött egy kicsit, majd kiegyenesedett, ránk mosolygott, és közölte: "Kikapcsoltam a fájdalmat!" ☺

Hihetetlenül boldoggá tett, hogy ilyen rövid időn belül sikerült elsajátítania és magáévá tenni a kapott módszereket.

Talán a jövő nemzedék sasfiókáját üdvözölhetjük Lili személyében? ☺

Kiegészítés, önkritika

Utólag visszagondolva a történésekre töredelmesen be kell vallanom, hogy nagyon rövid távon gondolkodtam az akut helyzetben. Mivel Lili anyukája orvos, abban a biztos tudatban voltam, hogy ő $\frac{3}{4}$ órán belül haza fog érni, és akármi is a helyzet, fogja tudni szakszerűen kezelni azt.

Nekem akkor a céloom annyi volt, hogy enyhítsem a kicsi lány szenvedését, de tény és való, hogy felelőtlenség volt a részemről a teljes fájdalomcsillapítás technikáját választani, hiszen komoly problémára is utalhatott volna a görcs. (Utólag tudjuk, hogy hála égnek csak egy egyszerű vírusfertőzésről volt szó).

Ha most lennék benne a helyzetben, akkor biztos, hogy kihagynám a "kapcsolót", a tekerőgombot ajánlanám fel neki azonnal, és azt mondanám neki:

"Lili, van ott egy tekerő gomb bent a pocakodban. Pont olyan, mint a rádión a nappaliban. Hallom, hogy most nagyon hangosan kiabál valami a pocakodban bent, és ha szeretnéd, akkor menj csak oda a tekerőhöz, és állítsd be úgy, ahogy szeretnéd. Fel tudod tekerni jó hangosra, mint a zenét a rádióban, vagy lehalkíthatod, hogy kellemes, számodra elviselhető hangerőn szóljon."

Megtanultam a helyzetből – utólag értékelve azt-, hogy nagyon figyeljek arra, hogy ne ijedjek meg a gyerekek rosszullététől, nem kell megszüntetni a fájdalmat, elég elviselhető szintre csökkenteni, hogy a szervezet jelezni tudjon, éppen elég annyira. Illetve megtapasztaltam élesben, mennyire erősen szuggesztibilisek a gyerekek. Hálás vagyok, hogy lehetőségem volt szert tenni erre az "élményre", és nem hibáztam nagyot, minden a lehető legjobban alakult, én pedig tanulhattam a helyzetből.

Balesetünk elemzése SASilag

2013.01.11-én a férjemmel kettesben Zalaegerszeg felé tartottunk az autópályán, amikor a belső sávban előttünk termett egy kivilágítatlan, forgalommal szembe fordult autó.

A férjem az utolsó pillanatban félrekapta a kormányt, de az autónk bal felét elkapta a másik jármű, így a bal oldali visszapillantó tükör bevágott az utastérbe, magával hozva a milliányi üvegszilánkot a szemünkbe, szánkba, ruhánkba, a tükör nekivágódott a combomnak, de mindeközben sikerült az autót az úton tartva a leállósávba navigálni.

Mivel én éppen a kezemben lévő telefont nézegettem a csattanás pillanatában, így én már csak a fájdalmat észleltem a lábamon, hangokat, illetve a szilánkok karcolását a bőrömön, számon, mindenfelé....

Azonnal az "vágott" az agyamba, hogy ha ez balról jött, akkor vajon a férjem milyen állapotban van...

Hála Istennek Ő is jól volt, kisebb karcolásokkal megúsza a történetet.

Csekkoltuk egymást: mindenki rendben volt, ő gyorsan kiszállt megnézni, hogy a másik autó utasa életben van-e, stb.

Én felhívtam az anyukámat, ugyanis az ütközés pillanatában éppen vonalban voltunk az egyik testvéremmel, aki online hallgatta végig a csattanást, és a kiabálásunkat, aztán letettük a telefont, és tudtam, hogy izgulnak a túloldalon, értesítenem kell őket arról, hogy minden rendben van velünk.

Azt csak a következő napon tudtam meg, hogy a telefonbeszélgetés során pont olyan volt a hangom, a gondolatvezetésem, mint 3 évesen.... Akkor értettem meg, hogy mindent a **módosult tudatállapotom** keresztül érzékelttem.

Akkor jött az ötlet, hogy ennek az estének az élményét fogom felhasználni a dolgozatomban. Sok "protokoll" személlyel találkoztunk akkor, és rengeteg szuggesztívó ért minket, azt előrebocsátom, hogy vajmi kevés volt ezek közül a pozitív – ha egyáltalán volt pozitív mind közül.

Az események tehát sorrendben:

Miután a férjem ellenőrizte, hogy a másik autóban sincsen komoly sérült, visszajött hozzám, én is kiszálltam az autóból. Még reszkettem, kívülről hallottam a saját hangomat, jó lett volna, ha valaki megnyugtat. Egy férfi jelent meg mellettünk. Afelől érdeklődött, hogy tudjuk-e már, hogy hogyan fogjuk elszállítani az autót, mert hogy itt nem maradhat, melleleg jól vagyunk-e...

Azonnal **letegezett bennünket**, azonban **nem mutatkozott be**, nekem fogalmam sem volt arról, hogy kihez van "szerencsénk". Meg is kérdeztem, hogy ő rendőr-e, mire kiderült, hogy ő **az autómentős**, aki érdekes módon **hamarabb ért oda a helyszínre, mint a mentőautó, vagy a rendőrök**.

Az ijedtségből azonnal át kellett (volna) kapcsolni problémamegoldó üzemmódba, ugyanis elkezdett a *viteli árákról* beszélni, meg *biztosítóról*, *számláról*... - Ez azt az érzést keltette bennem –bennünk-, mintha a futószalagon pergő intézkedésekkel nekünk ugyanúgy tisztában kellene lennünk, mint azoknak a személyeknek, akik nap mint nap munkatársai egy segítő team-nek. A **kiszolgáltatottság** élményét fokozta az autómentős hozzáállása. **Kisgyereknek éreztem magam**, akinek felnőttesen *kell* viselkedni, mert a

környezet úgy kívánja meg. Érdekes, hogy a módosult tudatállapot egy gyerekkori állapotba repített vissza, és a későbbi szuggesztiók is mind ezt a megélést erősítették.

Ezután otthagytuk őt, mert megérkeztek a rendőrök és a mentők is, így odamentük azokhoz a kocsikhoz (eközben telefonon kértünk segítséget egy barátunktól, hogy nézzen másik trailert az Interneten, össze tudjuk hasonlítani az áraikat.)

A rendőr is azonnal **letegezett bennünket**, elmondta a titulusát, és a kollegájának a beosztását is, de **a nevüket nekik sem tudtuk meg**.

Elkérte a papírjainkat, megkérdezte, hogy megsérültünk-e, és biztosított afelől, hogy személyesen fogja visszaadni nekünk az iratokat. Továbbá megkérdezte tőlem, hogy láttam-e valamit a balesetből, amit aztán egy meghallgatáson értékelni tudnának. Én elmondtam, hogy az ütközés pillanatában én éppen a telefonommal voltam elfoglalva, így nem láttam semmit sem.

Majd eltűnt a papírokkal. – Ekkor még mindig azt éreztem, hogy a fejem fölött zajlanak az események. Nem tudtam senkiről, hogy kicsoda (a rendőri rangok számomra nem jelentettek semmit), nem tudtam, hogy meddig fogunk ott maradni, mire kell számítanunk, nem volt egy olyan személy sem, akiről biztosan tudtam volna, hogy bizalommal fordulhatok hozzá, ha bármire szükségem lenne. A férjem lehetett volna ez az ember, ha nem az ő vállát nyomja az összes praktikus ügyintézés súlya. Így Neki akkor nem volt érkezése a lelki rezdülésekre hangolódni.

A rendőr után egy **mentős** szólított meg minket. A férjemmel álltunk egymás mellett, nekem vérzett az orrom, a páromnak pedig tele volt a szeme és a szája üvegszilánkokkal. **A mentős sem mutatkozott be**, de megkérdezte, hogy vagyunk, van-e valami panaszunk. Én elmondtam, hogy az orrom vérezget, de azon kívül semmi komoly. A férjem viszont megkérte őt arra, hogy mossa ki a szemét és a száját, mert nagyon szúrja őt a sok szilánk. Erre a mentős azt válaszolta, hogy **nincs víz a mentőautón** (a történethez hozzátartozik, hogy a férjem orvos, évekkal ezelőtt ő maga is mentőorvosként dolgozott). Megrökönyödtem... Elképzeltem, hogy elindulnak helyszínelni a mentőállomásra, "felkészülve" vérre, sebekre, bármire, és nincs egy dl folyadék az autón... Remegett a lábam, azt éreztem, hogy nem csak lelkileg nem számíthatok senkire, de fizikailag is **cserben hagytak** bennünket. A férjem persze nem hagyta annyiban, megkérte az orvost, hogy akkor használjon fiziológiás sóoldatot. Erre az a válasz érkezett, hogy "Most ezért törjünk fel egyet?". Nem hittem a fülemnek. A párom ekkor már cinikus volt, közölte, hogy természetesen nem kell *emiatt*, majd 4 óra múlva otthon kimossa magának, mit neki egy kis üveg a szemében...

Az érzelmi kiszolgáltatottságon túl most már szembetaláltuk magunkat a fizikai cserben hagyottsággal is. Azt hiszem ez sem segített kijönni a megváltozott állapotomból. Még mindig a gyerekkor labirintusában bolyongtam, ahol csak a felnőttek lábát látom, és nem tudom mit kell tennem ahhoz, hogy segítséget kapjak.

Eközben bent a mentőautóban ott állt a másik autó sofőre – **aki a balesetet okozta**, mint ott megtudtam -, és mindenféle felvezetés (köszönés, bemutatkozás, érdeklődés...) nélkül **közölte, hogy tulajdonképpen mi vagyunk a hibásak az ütközésért**, mert miután ő megpördült a szalagkorlátnál, kiszállt a kocsiból, és a telefonjával (!) világított, körözött, hogy észrevegyék őt. Nekünk pedig észre kellett volna venni őt. Fogalmam sem volt, hogy mit gondoljak... egy szürreális álomban éreztem magam...

A mentős végül foghegyről odavetette, hogy nincs a kocsin fiz-só... ennyivel elintézettnek tekintette a történetet.

Lassan azt éreztem, hogy maga alá temet a történet, de bíztam benne, lassan csak vége lesz! Attól még messze voltunk...

Nyakunkban megint az autómentős lihegett, győzködött, alkudozott, majd mint egy mellékesen megjegyezte, hogy nem lesz szükségünk számlára – így olcsóbban megússzuk -, hiszen **a biztosító úgyis azt fogja kihozni a történetből, hogy mind a ketten hibásak voltunk**, így nem kell fizetnie egy fillért sem.

Újabb pofon... A jövőkép is azt sugallta, hogy egyedül maradtunk, mint *áldozatok*. Így a jövőbe tekintés sem adott biztonságos kapaszkodót, maradtam a kialakult tudatállapotban, miközben sután álltam az autópálya hideg, zúgó szelében.

Ezután a rendőrtől megkérdeztük, hogy van-e igazság abban, amit az autómentős mondott a biztosítóval kapcsolatban.

Azt mondta, igen, mert lehet, hogy azt fogják mondani, hogy nekünk olyan sebességgel kellett volna haladnunk, hogy egy elénk kerülő tárgyat ki tudjunk kerülni.

Már bele sem megyek, mennyire kiborultam ezektől a szavaktól.

Kaptunk még néhány izgalmas mondatot (pl. az autómentőtől, akit végül visszautasítottunk, mert hozzá képest féláron találtunk másikat, vagy a büféstől, akinél ücsörögve megvártuk a trailert), de ezekre jószerivel nem is emlékszem, annyira kikapcsoltam már a helyzetben.

Hajnali ¾ 1re értünk haza, hulla fáradtan, mégis, napokig képtelen voltam aludni. Benne maradtam egyfajta készenléti állapotban, módosult tudatállapotban, ha úgy tetszik, amiből elfelejtettek felébredszteni, szólni, hogy hahó, már vége, minden rendben van!

Azóta 2 hét telt el, és álmaimban visszatér az élmény, és soha nem siet senki a segítségemre.

Holnap újra hosszabb útra kell mennünk, de most nem a férjem fog vezetni, mégis érzem, hogy nyomja a mellkasomat a szorongás, vajon minden rendben lesz-e.

Összegzés, kiegészítés

Hosszú napokon keresztül próbáltam leírni pontosan, mik történtek. Az este vége mindig a homályba vész. Már csak benyomások, kósza mondatok kavarnak a fejemben, végleg kikapcsoltam addigra.

Ebben a dolgozatban szándékosan hangsúlyozom ki az érzelmi rezdüléseket, mert ez a kiélezett, felfokozott állapot jellemző minden hasonló helyzetre: betegként, műtét körül, szülés közben, gyász során, baleset után... Sorolhatnám. Segítőként megtapasztalhattam, hogy milyen "jelképes" dolgok, mint **köszönés, kézfogás, bemutatkozás, tájékoztatás, néhány jó kérdés** mekkora jelentőséggel bír.

Még nem tudok érzelmek nélkül a baleset estéjére gondolni, még ha pontosan tudom, hogy nagyon olcsón megúsztuk azt a napot (na, nem anyagi értelemben, az autónktól nagy valószínűséggel könnyes búcsút kell vennünk). Ugyanis erősen kiérzékenyültem a látszólag bagatell események iránt. Most már határozottan tudom, hogy a megszokottól eltérő, ijesztő, vagy idegen helyzetben hogyan működ(het)nek az emberek. Komolyan tudom venni ezeket, és sokkal nyitottabb szívvel benne lenni segítőként, tudatosabban használva azt a sok-sok jó mondatot, amit a képzés során kaptam.

Hálás köszönetem érte.

Záró gondolat, avagy tapasztalat arról, micsoda erővel bírnak a SAS(fiókák)-OK szavai

A karácsony előtti utolsó alkalommal Petronella elvitt egy darabon hazáig, közben beszélgettünk. Először evezünk személyes vizekre, elmeséltük egymásnak, ki, mivel foglalkozik konkrétan a hétköznapi szintjén.

Néhány évvel ezelőtt elvégeztem egy stylist képzést, és egy kicsit dolgoztam is a "divatszakmában" (reklámfilm forgatások, együttes stílusának kialakítása...), de aztán valahogy ez kikopott az életemből, és nagyon ritkán említem meg. Petrának valamiért viszont mégis elmondtam.

Kicsit szabadkoztam, hogy így, meg úgy, engem nem a divat része érdekel, hanem ebben is az emberi rész izgat, hogy ezt is olyan "dúlásan" tudom csinálni...

Petra felvillanyozódott, és a világ legtermészetesebb módján **közölte: Neked foglalkoznod kell ezzel, nagyon jó dolog! Ezzel agyon fogod keresni magad, ráadásul nagyon "Szandrás"**.

Csak a **hitelesség** kedvéért hozzátette: Most már értem, miért öltözködsz mindig olyan csinosan ☺

Őszinte, kijelentő módban megfogalmazott, "kétség-sem-fér-hozzá" hangulatú és hanghordozású, pozitív tartalmú, megerősítő mondatai olyan lavinát indítottak el nálam, hogy azóta megcsináltam életem első gardróbrendezését, és hétfőre elkészül az első névjegykártyám, amin már ott virít a "Stylist" felirat.

Éljenek, szárnyaljanak a SASOK ☺