INGYENES SZAKMAI ANYAG

A neuroinformált tranzakcióanalízis alapelvei

Nea Clark, Egyesült Királyság

Neuroinformált coach és terapeuta továbbképzések

Magyar nyelvű szakmai anyag

A neuroinformált tranzakcióanalízis alapelvei

Ismerd meg, hogyan helyezi át ez a kialakulóban lévő megközelítés a fókuszt a traumáról a kapacitásra.

Nea Clark
Egyesült Királyság

Eredeti angol nyelvű cikk: https://platform.itaaworld.com/news/neuro-informed-ta-a-new-framework-for-neurodivergent-clients

A neurodiverzitás már most is jelen van a konzultációs tereinkben, a képzési csoportjainkban, a coaching folyamatainkban és a szervezeteinkben. Dolgozunk vele, akkor is, ha nem mindig nevezzük nevén. Tranzakcióanalitikus szakemberként, bármelyik alkalmazási területen dolgozzunk is, nagyrészt egy traumainformált szemléletet örököltünk arra, hogyan értsük meg az emberek elakadásait. Ez a szemlélet valódi belátást, valódi együttérzést és jól használható kapcsolati keretet adott nekünk. Mégis egyre gyakrabban merül fel bennem a kérdés: vajon mindig elég-e?

Ez a cikk egy invitáció. Az elmúlt években az Egyesült Államokban, Indiában, Új-Zélandon, Európában és az Egyesült Királyságban dolgozó kollégákkal együtt azt kutattuk, hogyan kell tovább gondolnunk a TA elméletét és gyakorlatát akkor, amikor a klienseink, szupervíziós klienseink vagy képzésben részt vevő tanulóink neurodivergensek. Amit most javaslok, az egy új gondolkodási irány a TA-n belül: a neuroinformált tranzakcióanalízis, vagyis a NiTA. Nem kész elméletként ajánlom, hanem kiindulópontként: egy olyan keretként, amelyet szeretném, ha közösen fejlesztenénk tovább. Különösen kíváncsi vagyok azokra, akik már most is ezen a területen dolgoznak.

A nehézség egy másik típusa

TA-szakemberként jól megtanultuk feltenni ezeket a kérdéseket: Melyik driver működik? Melyik gátló parancs lehet jelen? Mi az, ami itt nem biztonságos? Ezek a kérdések sokszor nagyon jól szolgálnak minket. A gyakorlatban azonban vannak olyan helyzetek, amikor rossz irányba visznek.

Egy coaching kliens lelkesen elfogad minden akciópontot, majd a következő héten úgy jön vissza, hogy semmit nem csinált meg belőlük. Egy terápiás kliens, amikor arra kérik, hogy kapcsolódjon egy érzéshez, teljesen leblokkol: nem védekezik, nem ellenáll, egyszerűen nem fér hozzá. Egy képzésben részt vevő tanuló túlterhelődik egy csoportfolyamatban, nem tudja abbahagyni a beszédet, vagy éppen lefagy, amikor esszét kellene írnia. Ismerjük ezeket a pillanatokat. Ilyenkor könnyen elkezdünk sorskönyvben, gátló parancsokban vagy korai kapcsolati tapasztalatokban gondolkodni. Néha ez az értelmezés pontosan helytálló.

De nem mindig. Neurodivergens embereknél az, ami driver viselkedésnek vagy racket érzésnek tűnik, nem feltétlenül a sorskönyvről szól. Lehet, hogy sokkal inkább arról,

hogy az idegrendszer egyszerűen kifogyott a kapacitásból. Ha csak traumainformált keretben gondolkodunk, könnyen előfordulhat, hogy a kapacitás kimerülését ellenállásnak látjuk, a halogatást a sikertől való félelemként értelmezzük, a leállást pedig védekezésnek tekintjük. Az erre épülő intervenció így teljesen célt téveszthet, és súlyosabb esetben akár árthat is.

A különbség, amelyre itt felhívom a figyelmet, nem két egymással szemben álló elmélet között van, hanem két különböző kérdés között. Az egyik kérdés azt keresi, hol van a fenyegetés, és hogyan védi magát az illető. A másik azt kérdezi, hol fogy el vagy omlik össze a kapacitás, és mire lenne szükség ahhoz, hogy az ember újra működni tudjon. Ugyanannál a kliensnél mindkét kérdés érvényes lehet. Ha azonban mindig csak az egyiket tesszük fel, könnyen kategóriahibát követhetünk el.

A neuroinformált TA alapelvei: a három K

A NiTA-t a TA-n belüli iskolaként javaslom. Egy olyan kiegészítő fogalmi keretet kínál, amely a neurofejlődési kapacitást, a végrehajtó működést és a szenzoros szabályozást helyezi a középpontba, amikor az emberi viselkedést értelmezzük a TA különböző területein. Az alábbi három alapelv nem lépéssor és nem fejlődési szakasz. Inkább egy olyan alapvető szakmai tájékozódást jelöl, amelyet folyamatosan szem előtt tartunk. Minden találkozásban jelen van, és alakítja azt, ahogyan látunk, értelmezünk és reagálunk, amikor neurodivergens klienssel dolgozunk.

Kíváncsiság

Mielőtt bármilyen szakmai értelmezést kínálnánk, érdemes megállni egy kérdésnél: van-e ennek az embernek most elegendő végrehajtó és szenzoros kapacitása ahhoz, hogy kapcsolódni tudjon ahhoz, amit felajánlani készülök? Egyszerűbben: jelen van? Tényleg tud most figyelni? Ki tudja világosan fejezni, amit mondani szeretne, vagy ködösnek érzi a gondolatait?

A kíváncsiság mint alapvető hozzáállás azt jelenti, hogy valóban nyitva hagyjuk annak lehetőségét: amit látunk, az nem sorskönyv, nem driver és nem gátló parancs, hanem egyszerűen kapacitáshiány ebben a pillanatban.

Például egy szupervíziós kliens úgy érkezik a szupervízióba, hogy valami, ami közvetlenül előtte történt, teljesen túlterhelte. Amit hoz, azt könnyen olvashatnánk kiégésként, túlzott önterhelés mintázataként, vagy akár az öngondoskodással és a fenntartható szakmai működéssel kapcsolatos etikai kérdésként. Ha a szupervízió ebbe az irányba megy el, akkor a beszélgetés a munkaterhelésről, a határokról és a szakmai működőképességről kezd szólni. Ez valódi törést okozhat, és a szupervíziós klienst még mélyebbre viheti a túlterhelődésbe, ahelyett hogy segítene neki megérkezni és megnyugodni. A neuroinformált kíváncsiság elsőként azt kérdezi: lehet, hogy ez diszreguláció? És ha igen, mire van most szüksége ennek az embernek ahhoz, hogy

szabályozottabb állapotba kerüljön, mielőtt egyáltalán rátérnénk arra az ügyre, amellyel érkezett?

A gyakorlatban a kíváncsiság azt jelenti, hogy a következő kérdéseket tartjuk szem előtt:

Túlterhelődéssel, diszregulációval vagy alacsony energiaszinttel van dolgom? Mire van szüksége ennek az embernek ahhoz, hogy elég szabályozottnak érezze magát a jelenléthez?

Elérhető most a végrehajtó működés, vagy az illető túlterhelt, lefagyott, esetleg valahol a kettő között van? Ugyanaz a belső állapot nagyon másképp nézhet ki attól függően, milyen neurotípusról van szó.

Lehet, hogy az energiaszintje már azelőtt kimerült, hogy megérkezett? Az ingadozó energiaszint nagyon gyakori neurodivergens embereknél. Érdemes szem előtt tartani azt is, hogy neurokémiai szinten mi történhet: például a dopamin, a noradrenalin vagy a szerotonin szintje hogyan befolyásolhatja az energiát, a fókuszt és az érzelmi szabályozást.

A kíváncsiság nem ad végleges választ ezekre a kérdésekre. Inkább nyitva tartja őket. Ezzel segít abban, hogy ne nyúljunk túl gyorsan egy olyan értelmezéshez, amely ugyan illeszkedik a traumainformált elmélethez, de közben elvéti magát az embert.

Kontextus

A kontextus arra hív, hogy mielőtt szakmai értelmezést adnánk, nézzük meg, mi veszi körül ténylegesen ezt az embert.

Térjünk vissza a korábbi példához. Ha neuroinformált szemlélettel közelítettünk volna, az első lépés a kontextus iránti kíváncsiság lett volna: mi történik most ténylegesen ennek az embernek az életében? A szupervíziós kliens éppen akkor kapott egy levelet egy külföldi adóhatóságtól, amelyben arra kérték, hogy két országban egyszerre nyújtson be adóbevallást. Ez új volt, váratlan volt, és egy amúgy is telített élethelyzetben valóban túlterhelő. Ez a beszélgetés lehetett volna egyszerű és rövid.

Vagy gondoljunk egy kliensre, aki éveken át azt hitte magáról, hogy alapvetően elkerülő. Korábbi terapeutájával ezt a korai kiszámíthatatlanság élményéhez kapcsolták, és ebben volt is igazság. Amikor azonban elkezdtük megnézni, mennyi energiát visznek el valójában a napjai, a szenzoros terhelés, a folyamatos döntési helyzetek és a feladatról feladatra való váltások, egészen más kép rajzolódott ki. Nem az élethez való kapcsolódást kerülte, hanem már azelőtt kimerült, hogy a nap igazán elkezdődött volna. Ha ezt a szemléletet nem hozzuk be, továbbra is a traumainformált térképet olvastuk volna, miközben a neuroinformált terepet kellett volna néznünk.

A neuroinformált TA-ban a kontextus elmozdítja a fő kérdést attól, hogy mi a baj ezzel az emberrel, vagy mi történt vele a múltban. Ehelyett ezt kérdezi:

Hogyan hat ez a környezet most az illető szenzoros rendszerére?

Mi terheli túl most ennek az embernek a kapacitását: a körülményeinek súlya, a túl sok párhuzamos gondolat, vagy egy olyan körkörös gondolkodás, amelyből nem tud kilépni?

Ez nem helyettesíti a sorskönyvelemzést. Inkább azt kéri, hogy mielőtt oda mennénk, tegyünk fel még néhány további kérdést.

Kapaszkodók

A belátás önmagában nem elég. Talán ez a három alapelv közül a legmeghatározóbb. Attól, hogy valaki érti, mi történik vele, még nem biztos, hogy képes is kezelni azt. Egy embernek lehet valódi belátása a saját neurodiverzitásába, miközben a mindennapi életet továbbra is teljesen kezelhetetlennek éli meg.

Láttam klienseket, akik valódi áttörést éltek meg a saját mintáik megértésében, majd egy hónappal később úgy tértek vissza, hogy semmi nem változott. Ez nem ellenállás volt, nem védekezés, hanem az történt, hogy a végrehajtó működés túl kimerült volt ahhoz, hogy hidat képezzen a belátás és a cselekvés között.

Itt válik központivá a megküzdés. A pszichoedukáció, a gyakorlati stratégiák, a szenzoros igazítások, a tempózás, a rutinok, az energiamenedzsment és a szükségtelen maszkolás csökkentése nem a valódi munka kiegészítői. Ezek maguk a munka. A mi szerepünk az, hogy támogassuk a klienst, a képzésben részt vevő tanulót vagy a szervezetet abban, hogy a belátást konkrét, megvalósítható változásokra bontsa le, amelyekkel a neurodiverzitás kezelhetőbbé válik.

Például egy szupervíziós kliens sírva érkezik, mert teljesen elakadt az esszéírással. Két irány is adódik. A traumainformált út azt vizsgálná, mit hoz fel benne a vizsgahelyzet: tekintélyszemélyeket, korábbi kudarcokat, félelmet és lefagyást. Ez teljesen legitim munka.

A neuroinformált megküzdési megközelítés azonban mást kérdez: hogyan segíthetünk neki elindítani a gondolkodását? Hogyan tudja olvasás közben rögzíteni a gondolatait, mielőtt azok eltűnnének? Hogyan tudja rendszerezni azt, amit már tud, és hogyan tud világosságot teremteni abban, amit valójában mondani szeretne? Megnézzük az időblokkokat, a visszatérő gondolati köröket és azokat a konkrét technikákat, amelyek segítenek egy neurodivergens embernek abban, hogy a munka ténylegesen felkerüljön a papírra. Ez a neuroinformált módja annak, hogy abban a pillanatban jól találkozzunk a szupervíziós klienssel. Nem a mélység helyett, hanem olyan gyakorlati alapként, amely minden további munkát lehetővé tesz.

Ugyanez az elv érvényes a szervezetekben, az oktatási környezetekben és minden olyan térben, ahol neurodivergens embereket támogatunk a tanulásban, a munkában és a mindennapi működésben.

Nem azért vagyunk itt, hogy megváltoztassuk az embert vagy a neurodiverzitását. A cél az, hogy segítsünk neki megérteni, ki ő, kapcsolatba kerülni a saját neurodivergens működésével, és olyan életet, tempót és szokásokat kialakítani, amelyek valóban illeszkednek hozzá.

A szabályozás az első. Enélkül a mélyebb terápiás munka nem tud gyökeret verni. Amikor azonban ez az alap elkezd kiépülni, a kettő már haladhat együtt. A neuroinformált szemlélet ilyenkor sem kerül félre, még akkor sem, ha traumainformált vagy sorskönyvalapú munkába lépünk. Neurodivergens reakció a folyamat bármely pontján megjelenhet. A neuroinformált megközelítés nem ér véget ott, ahol a mélyebb munka elkezdődik. Végig jelen marad.

A NiTA nem célállomás, hanem irány. Kíváncsiság, kontextus és megküzdés. Három alapelv, amelyek mindig jelen vannak, és soha nincsenek végleg lezárva. Ez nem egy befejezendő keret, hanem egy másfajta kiindulópont. Remélem, hogy közösen tudjuk továbbfejleszteni, alkalmazási területeken, kontextusokon és a TA teljes gazdagságán átívelve. Formáljuk együtt.

Fordítás: Lovas Szabolcs

ADHD coaching és terápia videós alap képzés Nea Clarkkal:

https://lovasszabolcs.hu/szolgaltatasok/adhdcoach/

Neurodiverz párkapcsolatok képzés Nea Clarkkal:

https://lovasszabolcs.hu/szolgaltatasok/neurodivergens-parokkal-valo-munka-gyakorlati-eszkozok-coachoknak-es-terapeutaknak-2026-szeptembertol/



Rendszeres neuroinformált szupervíziós és mentoring csoport

https://lovasszabolcs.hu/szolgaltatasok/rendszeres-neuroinformalt-szupervizios-es-mentoring-csoport/