

Nagy Eszter*
Kolozsvár

Bevezetés a rövid tartamú lelkigondozásba
Rolf Theobold *Kurzzeit-seelsorge. Ein Praxisbuch*
című könyve alapján**
I. rész

A rövid tartamú lelkigondozás
elméleti megalapozása

Altalános megállapítás, miszerint a lelkigondozás manapság a lelkipásztori szolgálat elenyésző részét képezi, mondhatni „töredéke” mindannak a feladatmennyiségnek, amelyet egy gyakorló lelkipásztornak el kell végeznie. Amennyiben összehasonlítanánk a lelkigondozói tevékenységet az igehirdetői, adminisztratív vagy más alkalmi szolgálattal, akkor nagy valószínűséggel megállapíthatnánk, hogy a lelkigondozásnak szerény hely jut a gyülekezeti szolgálatban. Ez a többünk által talán háttérbe szorított lelkipásztori feladatkör a legtöbb esetben a családlátogatásra, beteglátogatásra, ritkábban gyászolókkal vagy házasságkötésre, keresztesítésre készülőkkel való alkalmi beszélgetésekre korlátozódik. A lelkipásztori hivatás során végzett lelkigondozás gyakran ütközik idői korlátokba. Erre a valós és részben szomorú tényre világít rá Rolf Theobold *Kurzzeit-seelsorge. Ein Praxisbuch* című könyvében. A szerző oly módon azonosul a valós egyházi helyzettel, hogy közben él a perspektívaváltás adta lehetőségekkel, és üzeni mindazok számára, akik küzdenek az időhiány okozta nehézségekkel, hogy van lehetőség a rövid idő ellenére is a felebarát gondjainak, dilemmáinak orvoslására,

* Nagy Eszter (Marosvásárhely, 1999) a Kolozsvári Protestáns Teológiai Intézet (KPTI) hallgatója a magiszteri képzés első évfolyamán, elsőéves hallgató a Babeş–Bolyai Tudományegyetem Pszichológia és Neveléstudományok Karának pszichológia szakán és elsőéves hallgató a Babeş–Bolyai Tudományegyetem Református Tanárképző és Zeneművészeti Karának valláspedagógia szakán.

** Az itt közölt írás annak a könyvismertetésnek a szerkesztett változata, amely a KPTI *Olvasom egy jó könyvet... Időszereit beszélgetések kortárs teológiájáról* című rendezvényének hatodik alkalman hangzott el 2021. dec. 14-én, s amelyet terjedelmére való tekintettel két részben közlünk. Az ismertett könyv: Theobold, Rolf: *Kurzzeit-seelsorge. Ein Praxisbuch*. Theobold, 1. Auflage. Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Neukirchen-Vluyn 2015, ISBN 978-3-7887-2952-0, 160. old. E tanulmány a magyarországi Collegium Talentum programja támogatásával készült el.



az erőforrások feltárására és a megoldás felé vezető út megvilágítására. E tények felismerése mellett azonban feltehetjük a kérdést, hogy mennyire lehet „rövid” a rövid tartamú lelkigondozás? És mennyire lehet hatásos az egyszeri beszélgetés a lelkigondozói gyakorlatban?

A könyv szerzője, Rolf Theobold lelkipásztor és gyakorlati teológus közérthető nyelven mutatja be a rövid tartamú lelkigondozás lényeges alapgondolatait és módszertani lehetőségeit. A mű egyediségét és értékét az növeli, hogy a lelkész szól a jövőbeli és a gyakorló lelkészekhez, akik számára e könyv számos ötletet adhat és impulzust tartalmazhat a rövid távú lelkigondozás koncepcióinak megértéséhez és a lelkési pályán való kellő helytálláshoz.

A *Kurzzzeit-seelsorge* című, gyakorlatias meglátásokra alapozó könyv egy, a lelkigondozás területén otthonosan mozgó és a témában jártas lelkigondozó lelkipásztor munkájaként született meg. Rolf Theobold 1961-ben született Öhringben, egy Heilbronnhoz közeli német városban. Protestáns teológiát és politológiát tanult, emellett klinikai lelkigondozói, pásztorálpszichológiai és pásztorálteológiai képesítést szerzett. Gyakorló lelkipásztori feladatokat végez Köln vonzáskörében. A Wuppertáli Egyetemen szerzett doktori fokozatot, munkáját és kutatását pedig nagymértékben meghatározzák az emberi kapcsolatok és találkozások, amelyek a lelkigondozói hivatás alapkövei.¹

A szerző a doktori értekezésének rövidített, könnyebben olvasható és érthetőbb részét teszi közzé e könyvben, és megfogalmazza a rövid távú terápiával és rövid tartamú lelkigondozással kapcsolatos meglátásait. A szerző igyekszik kifejezetten arra szorítkozni, ami közvetlenül fontos a rövid távú lelkigondozás szempontjából, és alkalmas a mindennapi használatra. Ugyanakkor a gyakorlat követelményeinek való megfelelés érdekében részletesebben mutat be néhány stratégiát, akárcsak a doktori értekezésében, hiszen célja a tények olyan szintű ismertetése és átadása, hogy a megfelelő előismeretekkel nem rendelkező olvasók

¹ A szerző rövid életrajzát ld. Pfarrer dr. Rolf Theobold – Evangelische Kirchengemeinde Porz. In: *Evangelischen Kirchengemeinde Porz*. <http://rolf-theobold.de/ueber-mich.html> (2022. szept. 30.).

is megértsék a gondolatmenetet. A szerzőnek az az egyik személyes célkitűzése, hogy a témában való elmélyülést ne fojtsa el a szakirodalom túlburjánzása. Azoknak, akik mélyebben szeretnék megismerni a rövid tartamú lelkigondozás tudományos vetületeit, szeretettel ajánlja a *Zwischen Smalltalk und Therapie* című könyvét.² A könyv az előbbi szempontnak eleget téve a könnyen olvasható gyakorlati szakkönyv gondolatmenetét követi.

Milyen sajátosan keresztény lehetőségek rejlenek a rövid távú lelkigondozás szemléletében? Hogyan bontakozhat ki a segítség a lelkeszi gyakorlat és önnön hitéletünk háttéréből olyan személyek számára, akik lelki problémáik és dilemmáik megoldására várnak és vágynak? A szerző olyan koncepciókra mutat rá, amelyek használhatóak egy lelkigondozói beszélgetés során, kiegészítésül szolgálnak a korábbi elgondolásokhoz, és a saját gyakorlathoz kívánnak impulzusokat adni. Mindemellett előjáróként fogalmazza meg az előszóban, hogy a könyv nem ad kész „receptet” arra, hogy miként lehet egy sikeres rövid tartamú lelkigondozói beszélgetést felépíteni. Inkább arra ösztönzi olvasóit, hogy a komfortzónából kilépve és különböző lelkigondozói helyzetekhez alkalmazkodva fedezzék fel, hogy melyik módszer vezet sikerhez. A szerző valamennyi megközelítésének közös jellemzője a megoldásorientáltság. Arra ösztönöz bennünket, olvasókat, leendő vagy gyakorló szakembereket, hogy értékeljük a szenvedést erőforrásként, ne bújjunk el a gondok elől, hanem haladjunk azok megoldása felé, fedezzük fel és segítsünk felfedezni az erőforrásokat, egyszerűen tegyük meg minden tőlünk telhetőt.

A továbbiakban, a rövid tartamú lelkigondozás elméleti megalapozásának ismertetése során törekszem bemutatni mindazon javaslatokat, amelyeket a szerző az első hat fejezetben fogalmazott meg.

1. Bevezető gondolatok (13–15. old.)

A szerző egy alapvető igazságra hívja fel igyelmünket a könyv bevezetőjében:

„Az ember nem gépezet, mert ha gépezet lenne, akkor vészhelyzetben tudnunk kellene, melyik gombot kell megnyomnunk, vagy melyik csavart kell megszorítanunk annak érdekében, hogy gépünk ismét működőképes legyen.”³

Az emberre úgy tekintünk, mint Isten képmására teremtett lényre, aki mintegy kódolt tulajdonságként hordozza magában a kifürkészhetetlenséget, amely Isten attribútuma. Az ember rejtélyét, azt, hogy miként működik megfelelően,

² Theobold, Rolf: *Zwischen Smalltalk und Therapie. Kurzzeitseelsorge in der Gemeinde*. Vandenhoeck & Ruprecht GmbH, Neukirchen-Vluyn 2013.

³ Theobold, Rolf: *Kurzzeitseelsorge. Ein Praxisbuch*, 13.

mindeddig nem sikerült megoldani sokféle teológiai, filozófiai és pszichológiai próbálkozás ellenére sem. Ennek a gondolatnak a valóságával főleg azok küzdenek meg a leginkább, akik napi szinten dolgoznak olyan emberekkel, akik szenvednek, és szeretnének vagy nem szeretnének valamit változtatni az életükön, viszont ráeszmélnék arra, hogy az a léthelyzet, amiben éppen vannak, nem kényelmes és nem megfelelő. Ennek a könyvnek és alapvetően a rövid tartamú lelkigondozásnak a lényegét a problémák megoldásának keresése képezi. A szerző Steve de Shazer nyomán világít rá arra a tényre, hogy a segítséget kérők életében történnie kell valami olyan változásnak, amely valóban segít. Ilyenformán a segítség az adott élethelyzethez való viszonyulásban rejlik, és pedig abban, hogy a fájdalommal teli élethelyzetben mutatunk rá annak lehetőségére, hogy az adott élethelyzetet másképp is meg lehet élni, abban mást is meg lehet tapasztalni, mint ami a korábbi tapasztalat volt. A segítség „sikerességérő” lelkigondozói elmélettől függetlenül dönt a lelkigondozott aszerint, hogy a korábbi élethelyzetéhez viszonyítva az eltérés, a különbség hozott-e változást az életében, vagy sem.⁴

Összességében elmondhatjuk előljáróban, hogy a „megoldásorientált rövidtávú terápia” („lösungorientierter Kurzzeittherapie“),⁵ amelyet a szerző képvisel, a pszichoterápiái és a lelkigondozás által inspirált koncepciókon nyugszik. A terápia ezen formájára jellemző az erős tartózkodás azzal a kérdéssel kapcsolatban, hogy „milyen lenne a jó élet”. Természetesen tekinthetünk szkeptikusan a segítségnyújtás ilyesfajta formájára, amely a különbségképződés előfeltételeinek és működésének kérdésére korlátozódik, azonban a szerző azt hangsúlyozza, hogy egyedül a lelkigondozott fél dönt afelől, hogy a különbség jó vagy rossz, illetve hogy sikeres-e a terápia.

1.1. Segítségnyújtás korlátozott idő ellenére

Hogyan segítsünk, ha rövid az időnk? – teszi fel többször is a kérdést a könyv szerzője. A lelkipásztori munkában kevés idő jut a lelkigondozói beszélgetésekre. Azonban ez nem lehet kifogás arra nézve, hogy kibújjunk az emberekkel való kapcsolattartás és építő, segítségnyújtó beszélgetések alól. A szerző arra biztat, vegyük észre és használjuk ki a kínálkozó lehetőségeket. A könyvben található

⁴ Gregory Bateson angol-amerikai antropológus, biológus, társadalomtudós, kibernetikus, filozófus és pszichológus híres mondatát – „Einen Unterschied kreieren, der einen Unterschied macht.“ („Létrehozni egy olyan különbséget, amely változást hoz.”) – gyakran idézi de Shazer is. Ld. Shazer, Steve de: *Das Spiel mit Unterschieden. Wie therapeutische Lösungen lösen*. 6. Ausgabe. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2009, 170 skk.

⁵ Theobold, Rolf: *Kurzzeitseelsorge. Ein Praxisbuch*, 13.

javaslatok segítenek abban, hogy ne csak sajnáljuk vagy sirassuk a korlátozott időt, hanem lássuk meg az abban rejlő és kínálkozó lehetőségeket is. A rövidtávú eljárásokra – amelyek során használható különbségekre világítunk rá – nem úgy kell tekintenünk, mint amelyek egy vészhelyzetben alkalmazható programterv részei, hanem úgy, mint ami irányított koncentráció arra, ami azonnal működik. A koncentráció a rövid eljárások erénye, és elengedhetetlen elem akkor, amikor rövid idő alatt szeretnénk elérni hasznos változást, és valami haszonnal akarjuk a segítséget kérő felet megajándékozni.

2. A rövid tartamú lelkigondozás alapjai (17–26. old.)

A szerző a rövid tartamú lelkigondozás pszichoterápiás és filozófiai alapjait tárja fel ebben a fejezetben. Az a kiindulási pontja, hogy ne a gondokat, problémákat helyezzük előtérbe, hanem inkább a megoldásokra összpontosítsunk. Általában azt gondoljuk, hogy először be kell hatolnunk a problémába ahhoz, hogy ki tudjunk jutni abból („You have to get in to get out!”).⁶ A megoldásközpontú paradigmaváltás ezzel szemben azt feltételezi, hogy el kell indulni kifelé ahhoz, hogy kijussunk. Steve de Shazer klasszikus példája szerint:

„Amikor valaki megkérdezi, hogy miként juthat ki Chicagóból, megmutatom neki a legrövidebb utat. Tehát nem kell vele megbeszélnie, hogy mikor és miért jött Chicagóba, és azt sem kell tisztáznia, hogy miért nem hagyta el korábban a várost.”⁷

Gyakran többféleképpen is ki lehet jutni Chicagóból vagy a problémából, de a lényeg az, hogy a felvetett problémára működőképes megoldást nyújtsunk. Álljon itt még egy példa, amely sarkított ugyan, de segít megértenünk a megoldás-orientáltság lényegét:

„Egy zsidó vicc szerint valaki egyszer pánikba esett, mert azt képzelte, hogy éjszaka egy férfi lehet az ágya alatt. Emiatt sokáig járt pszichoanalitikus kezelésre, de eredménytelenül, mert félelme nem szűnt meg. Aztán megszakította a kezelést. Azt mondja a pszichoanalitikusának, hogy most már nem jönne többet, mert meggyógyult. »De hát ez hirtelen jött!« – mondja meglepődve a pszichoanalitikus, és tudni akarja, hogyan történt ez. Kifelé menet betege azt válaszolja, hogy a rabbijával volt, aki segített neki. »Hogyan történt ez?« – kérdez vissza a pszicho-

⁶ Theobald, Rolf: *Kurzzeitseelsorge. Ein Praxisbuch*, 17.

⁷ Uo.

analitikus. »A rabbi azt mondta nekem – válaszolta –, hogy egyszerűen fűrészeljem le az ágyam lábát.»⁸

2.1. Milton Erickson, a rövid terápia megalkotója

A rövid terápia úttörője Milton Erickson (1901–1980) amerikai orvos, pszichiáter és pszichoterapeuta volt.⁹ Döntő felfedezését röviden a következőképpen lehetne összefoglalni: a megoldásoknak semmi közük a problémákhoz. Ehhez még hozzátette, hogy a változás olyan kis változtatásokon keresztül történik, amelyek elindítják a nagy változást. Ő többek között a *hólabdaeffektus* módszerének a kidolgozója.¹⁰ A hipnózis alkalmazásával rájött arra, hogy az emberek úgy ragaszkodnak a problémáikhoz, mintha transzban lennének, és mintha a problémáik megtapasztalása lenne az egyetlen létező valóság. Ugyanakkor vakok a számukra elérhető lehetséges megoldások meglátására.

A gyógyító folyamat során Erickson a hipnózis klasszikus technikáját is alkalmazta néhány páciensénél, és transzba ejtette őket. Mindemellett felismerte azt is, hogy minden kommunikációban vannak hipnotikus elemek, és ezeket rendszerbe foglalva és céltudatosan használta fel beszélgetései során páciensei megsegítésére. Az autoszugesztívó vagy önhipnózis felfedezése saját gyermekkorának megtapasztalásában gyökerezik.¹¹ Személyes élettörténes és orvosi, illetve pszi-

⁸ Theobald, Rolf: *Kurzzeitseelsorge. Ein Praxisbuch*, 17–18.

⁹ Milton Hyland Erickson bővebb életrajzához ld. Milton Hyland Erickson. In: *Wikipedia* https://hu.wikipedia.org/wiki/Milton_H._Erickson (2022. okt. 4.).

¹⁰ Rosen, Sidney (hrsg., komm.): *Die Lebrgeschichte von Milton H. Erickson*. Übers. Brigitte Eckert. 10. Auflage. iskopress, Salzhausen 2013, 62. A szerzőpáros könyve olyan történeteket (esettanulmányokat) tartalmaz, amelyeket maga Erickson mesélt el. A történetek bizonyítékkul szolgálnak arra, hogy miként dolgozott Erickson, ugyanakkor ezek a történetek egyben munkájának „eszközei” is, ugyanis bemutatják az általa kidolgozott módszereket.

¹¹ Erickson tizenévesen gyermekbénulásban szenvedett, ami abban nyilvánult meg, hogy nyaktól lefelé mozgásképtelen volt. A szüleinek volt egy farmja, s amikor a családnak kint kellett dolgoznia a földeken, a béna fiút egy hintaszékhez kötötték, a családtagok pedig felváltva mentek vissza a házba, hogy vele legyenek. Egyszer megfélekeztek róla, Erickson pedig nagyon vágyott arra, hogy legalább az ablakon kiláthasson. Miközben megfogalmazta vágyát, meglepődve tapasztalta, hogy a hintaszéke enyhén ringatózni kezdett. Az intenzív ingerlés hatására a valójában benuult izmok minimális mozgásimpulzusokat bocsátottak ki, amelyek hatására a szék megingott. Miután Erickson felismerte ezt, és egyre többet kezdett gyakorolni, hogy megfelelő mozgásminták elképzelésével szólítsa meg az izmait. Arra kérte szüleit, hogy a járnai tanuló kishúgát minél gyakrabban helyezték a látómezőjébe, hogy tanulmányozni tudja húga mozdulatait, amelyeket később leutánozott. Így sikerült önhipnózis

choterápiás munkája alatt fedezett fel és fogalmazott meg néhány olyan alapelvet, amelyek ma a rövidtávú terápiás módszerek magját képezik.

a) Mindennapi transz (Alltagstrance)

A hipnózis fogalmát szélesebben értelmezte, és megállapította, hogy a mindennapi életben is folyamatosan hipnotizáljuk magunkat és egymást, vagyis a tudat bizonyos tartalmaira összpontosítunk, más tudattartalmakat pedig kizárunk. Ez azt feltételezi, hogy hajlamosak vagyunk gyakran csak a problémáinkra koncentrálni, miközben egyszerűen nem látjuk a lehetséges megoldásokat.

b) Tempó (Pacem)

Senkit sem lehet akarata ellenére hipnózisba ejteni, csak azt, aki szeretné ezt. A terapeuta csak segítőtárs lehet a változás folyamatában, esetleg csak „felgyorsítania” tudja a folyamatot, de ehhez betekintést kell kapnia a másik fél világába. A lelkigondozó megpróbálhatja a másik ember világába belépve kiszélesíteni a beszűkült perspektívát, de ismét hangsúlyozni szükséges, hogy csak akkor, ha ezt az illető is szeretné.

c) Lehetséges hipotézis (Potentialhypothese)

Minden ember magában hordozza a megoldásaihoz szükséges lehetőségeket, beleértve a szükséges erőforrásokhoz való hozzáférést is. Ez a potenciál abban rejlik, amit az illető megtapasztalt eddigi életében. A problémák megtapasztalása során azonban csak korlátozottan vagy egyáltalán nem fér hozzá a benne szunnyadó megoldási lehetőségekhez. Egyszerűen nem látja őket, nem tud róluk.

d) Felhasználás (Utilisation)

Erickson számára a tünetek, amelyeket az emberek alakítanak ki problémás helyzetükben, a „nyél a fazékhoz”. Erickson nem a tünetet próbálja közvetlenül kezelni, hanem a tünet energiáját használja fel arra, hogy a probléma megoldásához jusson. Ez gyakran úgy történik, hogy a tünetnek új jelentést tulajdonítanak, de a megközelítés a páciensre szabott.

e) Valami mást csinálni (Etwas ander(e)s machen)

Erickson gyakran arra utasítja a páciens, hogy tegyen valami mást vagy valamit másképp élete azon területén, amelynek látszólag nincs semmi közvetlen köze a problémához. Ezáltal Erickson éppen a problémás élmény jelentéktelenebb perifériájára helyezi az impulzusokat, ahol a változás viszonylag könnyen, ellenál-

által legyőzni a gyermekbénulást. A történet leírását ld. Theobald, Rolf: *Kurzzeitseelsorge. Ein Praxisbuch*, 18.

lás nélkül érhető el. Ennek alapgondolata az, hogy még a kis változások is további változásokat idéznek elő. (A hólabdaeffektus is ezen a fókuszponton nyugszik.)

Természetesen a felsoroltak mellett vannak még más alapelvek is, amelyeket Erickson munkája során alkalmazott, bár megjegyzendő, hogy ezek közül nem mindegyiket ő alkotta meg. Említésszerűen ilyen például: a többszintű kommunikáció, indirekt kommunikáció történetek, anekdoták és analógiák segítségével; az „igen-készlet kialakítása”, azaz olyan kijelentések előzetes megfogalmazása, amelyekről tudjuk, hogy a segítségünket kérő személy egyetért azokkal; a nyilvánvaló dolgok használata és a kontextus használata. Mindez a tudatalatti bölcsességébe vetett nagy bizalommal párosul („Bízz a tudatalattidban!”).

2.2. Erickson rövidtávú eljárásainak kidolgozása és továbbgondolása

A felsorolt elvek mellett Erickson felhasznált másoktól származó elemeket is. Munkássága kezdeti szikra lett egy új terápiás forma kialakulásához, amely már nem a problémák okaira kíváncsi, hanem arra a kérdésre, hogy az emberek hogyan „ragaszkodnak” problémáikhoz, és hogyan lehet megoldásorientált változásokat kezdeményezni. Erickson munkája nyomán alakult ki később például a *neurolingvisztikus programozás* (NLP; Richard Bandler, John Grinder), a *megoldásorientált rövidtávú terápia* (Steve de Shazer, Insoo Kim Berg) és *stratégiai rövidtávú terápia* (Watzlawik és mások), az európai térségben pedig a *hipnózisiztémás terápia* (Gunther Schmidt) és a kevésbé ismert *kognitív egészségközpontú terápia* (Luc Isebaert).

Richard Bandler (1950–) és *John Grinder* (1940–) a *neurolingvisztikus programozás* kutatói. Ők arra törekedtek, hogy megfigyeljék és a lehető legpontosabban írják le Erickson megközelítését. Céljuk az volt, hogy rendszerezett módon tegyék taníthatóvá és tanulhatóvá Erickson gyakran intuitív munkamódszerét. Az eredményt „Milton-modell”-nek nevezték el. Más terapeutákat is mintáztak, például Virginia Satirt és Fritz Perlst, valamint tanulmányozták Noam Chomskyt és az emberi kommunikáció szerkezetét is. Itt a félreértésekre összpontosítottak, amelyek abból a tényből erednek, hogy amit belsőleg gondolunk és érzünk („mélystruktúra”), az soha nem lehet teljesen azonos azzal, amit kommunikálunk („felszíni struktúra”). Bandler és Grinder ebből kiindulva fejlesztette ki a terápiás kommunikáció stratégiáit, és ezeket „metamodel”-nek nevezték el. Mindezekből alakult ki az NLP. Ez egy olyan módszer, amelyben Erickson fentebb vázolt alapelvei közvetlenül érvényesülnek. Az NLP összességében túlságosan összetett és egyes

technikák esetében túlságosan intenzív a lelkigondozáshoz, de értékes javaslatokkal szolgál.¹²

Steve de Shazer (1940–2005) és felesége, Insoo Kim Berg (1934–2007) arra világítanak rá, hogy a megoldások keresése egyszerű, de egyben kihívásokkal is teli folyamat. A terápiás beszélgetések lényege az, hogy a kliens érezze a bátorítást, és megtalálja a számára fontos különbségeket a probléma megjelenése előtti/utáni időszakra való tekintettel. Erickson nyomán de Shazer és Berg kidolgozta a „csodakérdést”. Ez képzeletbeli ugrás egy olyan jövőbe, amelyben a probléma már nem létezik. A megoldás iránya a múltban is látható, hiszen minden ember életében vannak olyan időszakok, amikor a dolgok jobban mennek. Továbbá: De Shazer és Berg minden kommunikáció során ügyel arra, hogy a nyelvezet megoldásközpontú legyen. Ez azért van, mert maga a mód, ahogyan beszélünk valamiről, irányítja a tudatunkat. Ezért az elismerő visszajelzések, az úgynevezett „bókók” már a kezdetektől fogva a terápiás kommunikáció lényeges részét képezik.¹³

Gunther Schmidt (1945–2021) rávilágít arra, hogy a problémáink kialakulását az befolyásolja, hogy figyelmünket a valós, tényleges állapot és a kívánt célállapot közötti eltérésre összpontosítjuk. A tényleges állapotot negatívan, a kívánt állapotot pedig pozitívan értékeljük és éljük meg. Szenvedünk és feszengünk a felszínre kerülő ellentmondások miatt, úgymond „problématranszban” vagyunk. „Végso soron a probléma egy arra alkalmas megoldási kísérlet, amelynek magas

¹² Az NLP-ről szóló összefoglalóhoz ld. O'Connor, Joseph et al.: *Neurolinguistisches Programmieren. Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung*. Übers. Gabriele Dolke. 23. Ausgabe. VAK, Kirchzarten bei Freiburg 2015. Az NLP úttörői, John Grinder és Richard Bandler vizsgálták, kutatták és továbbgondolták Erickson modelljét. A témában való további elmélyüléshez ld. Grinder, John – Richard Bandler – Erickson, Milton H.: *Patterns. Muster der hypnotischen Techniken Milton H. Ericksons*. Übers. Cordula Grehling, Vukadin Milojevic. 4. Ausgabe. Junfermann Verlag, Paderborn 1996. Grinder, John – Bandler, Richard: *Neue Wege der Kurzzeit-Therapie. Neurolinguistische Programme. Frogs into Princes*. 13. Auflage. Junfermann Verlag, Paderborn 1981. Bandler, Richard – Grinder, John: *Reframing. Ein ökologischer Ansatz in der Psychotherapie (NLP)*. 8. Auflage. Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2005.

¹³ Egy olvasmányos és igencsak ajánlott gyakorlati szakkönyv a megoldásorientált rövid távú terápia bővebb megismeréséhez: Jong, Peter de – Berg, Insoo K.: *Lösungen (er-)finden. Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie*. 6. Auflage. Verlag modernes lernen, Dortmund 2014. A megoldásorientált rövidtávú terápiával foglalkozó szakemberek közül fontos megemlíteni Steve de Shazert és feleségét, Insoo Kim Berget. A kettejük és munkatársaik által kidolgozott és a témában való elmélyüléshez ajánlott szakirodalmak közül ld. Shazer, Steve de – Yvonne Dolan – Varga Kibéd, Matthias von: *Mehr als ein Wunder. Die Kunst der lösungsorientierten Kurzzeittherapie* Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2015. Shazer, Steve de: *Das Spiel mit Unterschieden. Wie therapeutische Lösungen lösen*. 5. Auflage. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg 2006. Shazer, Steve de: *Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie*. Übers. Sally Hofmeister, Bernd Hofmeister. 13., unveränd. Auflage. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2015.

és fájdalmas ára van.”¹⁴ Schmidt nagy jelentőséget tulajdonít annak, hogy problémás élethelyzeteikben is értékelje az embereket. A terápiát úgy értelmezi, mint a lehetséges megoldásokra való „figyelem összpontosításának rituáléját”, hogy egyre inkább „megoldási transzba” kerüljünk.¹⁵

A belga orvos és klinikaigazgató *Luc Isebaert* (1941–) utal de Shazerre és természetesen a háttérben Ericksonra, és az ő feltevéseit kombinálja kognitív viselkedésterápiás koncepciókkal. A problémákat olyan rögzült holisztikus szokásokként értelmezi, amelyek kikerültek az ember ellenőrzése alól, és amelyeket szenvedésként él meg. Az ilyen szokásokat nem lehet elfelejteni, de új, jobb szokásokkal lehet helyettesíteni őket. A terápia a választás szabadságának hasznos kontextusát kínálja. Az egészség egyet jelent a választás szabadságával, és a terápia akkor sikeres, ha a régi és az új szokások között szabadon lehet választani.¹⁶

Az Ericksonra visszanyúló vagy általa javasolt módszerek közül nem mindegyik fogadható el a lelkipozásban. Theobold azt emeli ki fontos gondolatként, hogy bár a lelkipozó a segítő, a másik pedig a segítséget kérő személy szerepében van, ügyelni kell arra, hogy egyenrangú félként találkozzanak. Jó, ha a „testvéri” kommunikáció szemmagasságban történik, a másik félnek meg kell adni annak a szabadságát, hogy szabadon válassza és tegye azt, ami számára hasznos. Ez azt is jelenti, hogy mellőzni kell a beszélgetésből minden olyan szakmai bölcsességre utaló jelet, amely cselekvésképtelenné tenné a segítséget kérő személyt.

2.3. A rövid tartamú lelkipozás filozófiai háttere: konstruktivizmus és rendszerszemlélet

A *konstruktivizmus* azt tanítja, hogy a külső világról nincs objektív tudás, hanem csak a külső valóság belső konstrukciói léteznek. A konstrukció a valóság belső reprezentációja, amelyet mind személyes tapasztalataink, mind társadalmi közvetítés révén sajátítottunk el. E belső konstrukciók nagyjából úgy viszonyul-

¹⁴ Theobold, Rolf: *Kurzzeitseelsorge. Ein Praxisbuch*, 23.

¹⁵ A hipnosizisztémás terápia rövid összefoglalásához ld. Schmidt, Gunther: *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2005. A témában való további tájékozódáshoz ld. még Schmidt, Gunther: *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2004. Leeb, Werner A. – Trenkle, Bernhard – Weckenmann, Martin F.: *Der Realitätenkellner Hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision*. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2011.

¹⁶ A kognitív egészségközpontú terápia témájában született könnyen olvasható és alkalmazási tippeket is tartalmazó szakkönyv: Isebaert, Luc – Schimansky, Hans-Christoph et al.: *Kurzzeittherapie – ein praktisches Handbuch. Die gesundheitsorientierte kognitive Therapie*. 2. Ausgabe. Thieme, Stuttgart 2009.

nak a külső valósághoz, mint ahogyan a térkép viszonyul a tájhoz. A térkép használatához hasonlóan a külső valóságban is csak a kijelölt utak alapján tájékozódunk. Ahol a térkép nincs összhangban a tájjal, vagy nem elég pontos, ott eltévedünk. Például: ha egy bizonyos tényről olyan belső konstrukciónk van, amely eltér a valóságtól – például abban a kérdésben, hogy miként oszlik meg a házimunka egy modern házasságban –, akkor gondok merülnek fel. A megoldás a térkép megfelelő kiigazításában rejlik. Ez olyan, mintha egy korábban járhatatlan terephez rajzolnánk egy utat a térképen. Ugyanakkor általában mindig többféleképpen lehet eljutni A-ból B-be. Ez a problémák esetében is így van. Csak azoknak lesz igazán nehéz, akik egy rossz térképhez ragaszkodnak, még úgy is, hogy a kijelölt utak mindig ugyanabba a zsákutcába vezetnek. A hitéletre levetítve ez azt jelenti, hogy mindenki saját maga építi ki a hitrendszerét, csak világosan kell látni, hogy hol húzódik a konstrukció és a szubjektívizmus közötti határ.

A könyvben leegyszerűsített és rövid összefoglalását olvashatjuk a *rendszer szemléletnek*, amely azt tanítja, hogy minden mindennel összefügg és rendszert alkot. A rendszer belsőleg „elemekkel”, külsőleg pedig „környezettel” rendelkezik. A család „elemei” az apa, az anya, A és B gyermek belülről, a környezet pedig a szomszédság, a rokonok, az iskola, a munka világa, a társadalom kívülről. Minden hatással van mindenre, ezért beszélünk linearitás helyett a körkörösség elvéről. Minden rendszer a túlélés és a jövőbeli életképesség érdekében igyekszik stabil állapotban tartani magát. Ez a „homeosztázis”, vagyis az egyensúly megőrzése vagy az arra való törekvés. Az ehhez szükséges önszerveződés a mintaképződésen keresztül történik. Például: az apa elmegy dolgozni, az anya elvégzi a házimunkát, a gyerekek engedelmesskednek, vagy nem. Ha egy bevált önszerveződésben zavar keletkezik – például az anya úgy érzi, hogy kihatározták –, a rendszer először a korábbi minták megismétlésével – például nagyobb ajándék anyák napjára – próbálja újra stabilizálni önmagát. Ha ez nem vezet a kívánt sikerhez, a rendszernek ki kell próbálnia új mintákat. A sikerre vezető próbálkozásokat új mintákként integrálják és stabilizálják, például mindkét szülő részmunkaidőben dolgozik, a háztartás megosztott, a gyerekekkel átláthatóan tárgyalnak. Gyakran elég egyes mintákat vagy akár csak mintaelemeket – például az anya sztrájkol – megváltoztatni ahhoz, hogy az egész helyzet megváltozzék. Bármilyen változás egy mintában vagy elemben hatással van az egész rendszerre, és megváltoztatja azt, valamint a környezethez való viszonyát (több részmunkaidős munkahely iránti igény).¹⁷

¹⁷ A rendszer szemlélet bővebb megismeréséhez ld. Morgenthaler, Christoph: *Systemische Seelsorge. Impulse der Familien- und Systemtherapie für die kirchliche Praxis*. 5., vollständig überarbeitete Auflage. W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart 2013.

3. Kezdeményezés (29–33. old.)

A rövid tartamú lelkipásztori lelkigondozásban egyszerre működnek a bevett szabályok, ugyanakkor szabadon is megválaszthatjuk a megfelelő módszereket/fogásokat. Ez érvényes a lelkigondozás létrejöttére és tartamára nézve is. Lényeges azonban, hogy a segítséget kérő ember kezdeményez, a lelkigondozó pedig arra törekszik ezt követően, hogy ne tágítsa ki a segítséget kérő embertől kapott megbízást.

A szerző ebben az összefüggésben foglalkozik Timm. H. Lohse témába vágó művével, amelynek a címe: *Villámbeszélgetések*.¹⁸ A könyvnek lényeges eleme, hogy a lelkigondozónak ragaszkodnia kell a segítséget kérő által felkínált keretekhez. Lohse többek között azt a gondolatot emeli ki, hogy mindig azonnal válaszoljunk a rövid beszélgetésre vonatkozó felkérésre, hiszen a kérdező nem véletlenül választotta az időt, a helyet és a személyt. Mindazonáltal fontos, hogy szigorúan ragaszkodjunk a konkrét és korlátozott „megbízathoz”, amely gyakran felismerhető az első mondatban, kérdésfelvetésben. A „Beszélhetnénk egy percet...?” valójában azt jelenti, hogy csak beszélgetünk egymással egy percet, vagy pedig a „Szükségem van a véleményedre...” azt jelenti, hogy tudni akarja a véleményét egy bizonyos témáról. Lelkigondozókként az is a feladatunk, hogy tartózkodjunk a felvetett probléma részletes megértésétől vagy akár a diagnózis megállapításától, ehelyett koncentráljunk a megoldásra, és egy rövid beszélgetés keretében találjunk egy első, segítő lépést a felvetett problémára. Ehhez szükséges egy „dokkolási”/„kapcsolódási” folyamat, amely során közelebb kerülünk a másik személy aggodalmaihoz, de mindenképpen hasznos, ha odafigyelünk a „kulcsszavakra” is, amelyeknek segítségével gyorsan eljuthatunk a probléma lényegéhez.

A spontán beszélgetés előnye kétségtelenül az, hogy kihasználjuk a helyzet adta lehetőségeket, de egy ilyen beszélgetés sokszor van megszakításra ítélve, mert zavaró tényezők léphetnek fel. Például két istentisztelet között vagy a templom előtt folytatott beszélgetés során a lelkész figyelme megoszlik. A spontán beszélgetés lehet, hogy jó választás, amennyiben a segítséget kérő személy is jónak látja, de az is lehet, hogy az első megszólítás csak egy első kapcsolatfelvétel kíván lenni, amelyet aztán máshol és békében kell folytatni. Akkor van értelme időpontot ajánlani, ha a helyzet a legjobb akarat ellenére sem teszi lehetővé a rövid beszélgetést. Az időpontegyeztetés jó, mert a lelkigondozó azáltal, hogy felajánlja a beszélgetőpartner számára a megfelelő(bb) időpontot egy védett helyen, a meg-

¹⁸ Lohse, Timm H.: *Villámbeszélgetések a lelkigondozásban és a tanácsadásban*. Ford. Hubainé Muzsnai Márta. Kálvin Kiadó, Budapest 2009.

becsülését fejezi ki iránta, és megszűnik az idő okozta nyomás. Emellett az időpontfoglalásnak negatív vonatkozása is van. A másik fél aggályai nagyobb súlyt kap(hat)nak, mint amilyenek valójában, és a fentebb már említett hipnotikus szuggesztió által a segítséget kérő fél elhíti magát, hogy a problémája olyan nagy, hogy az több időt igényel. Ezért tudatosítani kell benne, hogy csupán osztatlan figyelemmel szeretnénk koncentrálni rá és mondandójára.

A könyv szerzője Lohse nyomán hívja fel a figyelmet arra, hogy a találkozói egyeztetése soha nem csak formális vagy szervezési kérdés, hanem tudatalatti üzeneteket is közvetít(het), azonban tekintettel kell lenni arra, hogy a problémát ne nagyítsuk fel egyetlen mondatunkkal sem. Ehhez tartozik annak a megfontolása is, hogy elsőre semmiképp ne ajánljunk fel több találkozási lehetőséget, és szenteljünk kellő figyelmet a helyszín meghatározására is.

4. Beszélgetésbe elegyedni, avagy a terápiás beszélgetés indítása (36–42. old.)

„Minden kezdetben varázslat rejlik” – vallja Hermann Hesse,¹⁹ és igaza is van, mert a szavak varázsigeként hathatnak. Sok múlik azon, hogy miként indítunk el egy beszélgetést, ezért ez a fejezet főként a jó beszélgetésbe való elegyedés módszeréről szól.

A beszélgetés indítása nagyon fontos, mert meghatározza az irányt, erőforrásközpontú, reményteljes légkört vagy komoly és nyomasztó légkört teremthetünk általa. A beszélgetést jó elismerő csevegéssel kezdeni (időjárás, legutóbbi ünnep, hobbi, gyerekek). Mivel ezek nem kapcsolódnak a problémához, mintegy mellékesen emlékeztetnek arra, hogy a nehézségek mellett szép és sikeres dolgok is vannak a lelkigondozott életében, és erősíthetjük az adott személy önbecsülését.

Az, ahogyan valamiről beszélünk vagy valamit megnevezünk, a megfelelő irányba tereli a figyelmünket. A megoldások nyelvezetének kell dominálnia. Például: „Mi a problémád?” helyett „Mi a kérésed?”. A probléma nyelvvel azt érjük el, hogy beszélgetőpartnerünk a probléma áldozatává válik. Ezt a folyamatot Lohse a körhinta képével szemlélteti. Könyvében a „konfliktuskörhinta” megnevezést használja, amely képiesen utal egy olyan gyorsuló hintára, amelyen a probléma egyre inkább megragad, felgyorsul, és az embert belerántja az örvényébe, és ezt a megfelelő szóhasználattal el kell elkerülni. Ezt többek között úgy is elérhetjük, hogy értékeljük a szenvedést anélkül, hogy a tehetetlenséget erősítsük.

¹⁹ Theobald, Rolf: *Kurzzeitseelsorge. Ein Praxisbuch*, 32.

A tanácsadási beszélgetés során használt nyelvezetnek a lehető leghétköznapibbnak, kötetlennek és megközelíthetőnek kell lennie. Figyeljük meg, hogy a másik személy milyen stílusban beszél, és próbáljunk alkalmazkodni, mert ezzel is jelezhetjük, hogy értjük a másik személyt. A túlzásoktól tartózkodva a beszélgetés alatti testtartásunkkal is jelezhetjük az ügy felé fordulást és érdeklődést.

A feltett kérdéseknek megoldásközpontúaknak kell lenniük. Nem mindegy, hogy megkérdezzük: „Miért nem tudott eddig erről beszélni a feleségével?”, vagy pedig ezt kérdezzük: „Mitől akarja megvédeni a feleségét azzal, hogy nem beszél vele erről?” Mindig úgy tegyünk fel egy kérdést, hogy segítsünk a másik félnek megtalálni a megoldást, ahelyett, hogy még mélyebbre taszítanánk a gondolataiba.

A *megoldásközpontú kérdés* megfelel a *megoldásközpontú meghallgatás*nak. Gyakran rejtett probléma van a felszínen elhangzottak mögött. Ebben segít, ha felöltjük magunkra a szókratészi attitűdöt: „Tudom, hogy semmit sem tudok. A másik fél el kell magyarázzon nekem mindent, amit tudnom kell róla.”²⁰ Mindez azt is feltételezi, hogy képesek vagyunk naiv kíváncsisággal hallgatni a másikat.

A negyedik fejezet exkurzusaként a szerző a beszélgetésben használt kulcsszavak fontossága mellett érvel. Timm Lohse azt ajánlja, hogy fordítsunk nagy figyelmet a *kulcsszavakra*, különösen a beszélgetés elején.²¹ Ezekre olyan szavakat és kifejezéseket ért, amelyek „kulcsként” vezetnek a tényleges kérdéshez. Ez a módszer pontosabban azt feltételezi, hogy a lelkigondozó pontosan olyan formában ismételi meg bizonyos szavakat, ahogyan azokat beszélgetőpartnere használta. Alkalmanként Lohse az asszociatív jelentésváltozással is dolgozik. Az ilyen módon tükrözött kulcsszavak a „nyitott szezámm” hatását keltenék, és a beszélgetőpartnert elég gyorsan rávonnák, hogy a valódi témáról beszéljen. A szerző szerint fontos megfigyelni, hogy a kulcsszavak alkalmazása milyen reakciót vált ki a beszélgetőtársban a beszélgetés során. A szerző a következő lehetőségeket említi, amelyeket ki lehet próbálni:

1. Egyszerű ismétlés: „Ma reggel „mogorva” voltál, mégis összeszedted magadat...”
2. Megszólítás és érdeklődés: „Az imént említetted, hogy »elégedetlenkedsz«. Elmagaráznád nekem a saját szavaiddal, hogy milyen érzéseket, gondolatokat és képeket társítasz az »elégedetlenkedéshez«? Talán úgy, ahogyan egy

²⁰ Theobald, Rolf: *Kurzzeitseelsorge. Ein Praxisbuch*, 41. Vö. Shazer, Steve de – Yvonne Dolan – Varga Kibéd, Matthias von: *i. m.* 225.

²¹ A szerző nem tudja pontosan meghatározni, hogy Lohse melyik elmélete áll a kulcsszavak alkalmazásának tanácsa mögött; eszébe juttatja az Adolphe David Jonas által kidolgozott idiolektuselméletet (az egyén sajátos nyelvváltozata), az Erickson modelljében is említett „tempó” (Pacén) fázist, vagy az ugyancsak Lohse által említett „mélystruktúrát” (gondolatainkban megszülető alapmondat), amely az NLP része.

kisgyerekeknek magyaráznád?” (A szerző megjegyzi, hogy ez az idiolektus egy-fajta feltérképezése, ugyanis az „elégedetlen” szókapcsolat jelentését a másik fél „belső lexikonjából” magyarázzuk meg. A szó általános jelentése mellett ugyanis mindig van egy egyéni jelentése is, amelyet csak a személyes tapasztalat háttérében, a használó szemszögéből lehet megérteni.)

3. A kulcsszavak asszociatív újrafogalmazásban is visszatükröződhetnek, hogy feltárják a lehetséges rejtett jelentést. Ezzel óvatosan kell bánni, hogy ne hozzuk zavarba a másik személyt. Például: „Az előbb azt mondtad, hogy »rosszkedvű« vagy. Tudsz vele valamit kezdeni?” Az utolsó kérdés elengedhetetlen ahhoz, hogy a másik személy értelmezni tudja a megfogalmazását. A kulcsszavak használatának ezen formája megfelel a Lohse munkájában is olvasható asszociatív átalakításnak.

5. Ki találkozik kivel?

(46–49. old.)

Feltételezéseink és elvárásaink szerint a jó lelkigondozó kedves, szimpatikus, elismerő, figyelmes, megbízható, és folytathatnánk azon tulajdonságok sorát, amelyeknek teljesítésére törekszünk, elvárunk magunktól, és elvárnak tőlünk azok, akik hozzánk fordulnak problémáikkal.

Egy lelkigondozói találkozás során két ember találkozik, és ennek messzemenő jelentősége van. Keresztyén nyelven mondva: két testvér találkozik, Isten két gyermeke. Minden találkozásban eleve adott az egyenértékűség és testvériség. Emellett kapnak helyet a szerep- és kompetenciakülönbségek. Fontos, hogy szemmagasságban találkozzunk a másik emberrel, még akkor is, ha a másik tehetetlenül, lehuny szemmel ül előttünk.

A rövid tartamú terápiás eljárásokban nincsenek személyiségmodellek. Minden személyt egyedi egyéniségként kezelünk, azonban Steve de Shazer volt az első, aki a másik személy jelleméből és természetéből, valamint a lelkigondozóhoz való viszonyulásból következtetve három csoportra osztja a segítségkérőket.²²

Ügyfél (tanácsadói vagy szakértői kapcsolat)

Egy ügyféllel célzott munkát lehet végezni a kívánt változásokon. Minden együtt megtett lépésnél feltételezhető, hogy az ügyfél hajlandó aktívan *együttműködni*, és

²² Az említett három csoportról bővebben ld.: Shazer, Steve de: *Der Dreh*, 102–1066. Jong, Peter de – Berg, Insoo K.: *i. m.* 97–118; Schmidt, Gunther: *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*, 104–7. Más szóhasználatnál Luc Isebaert is utal a három embertípusra, és ezek a megnevezések a különböző kategóriák megnevezése mellett zárójelben olvashatóak a főszövegben: Isebaert, Luc – Schimansky, Hans-Christoph et al.: *i. m.* 64–118.

tisztában van azzal, hogy a megoldás útjáért ő maga is felelősséget visel. További jellemzők: nagyfokú önállóság, kezdeményezőkézség, céltudatos, partner, együttműködő. Szakértői kapcsolatot lehet vele létesíteni, amely inkább a partneri coaching jellegét hordozza.

Panaszós (kapcsolatot kereső)

A panaszkodók esetében ügyelni kell arra, hogy egyre inkább felismerjék saját felelősségüket a szenvedésük megoldásának megtalálásában. Amíg még mindig úgy érzik, hogy mások vagy a körülmények felelősek a szenvedésükért, és hogy a terapeutának kell megteremtienie a megoldást, addig hasznos olyan lépéseket tervezni velük, amelyek egyre világosabbá teszik számukra, hogy miként változtathatnak a helyzetükön önállóan és saját felelősségükre. A cél az, hogy az ügyfél státuszába emeljük őket.

„Azt mondja, bárcsak más lenne a felesége/férje [...] De épp most mondta, hogy néha valóban más. Ez csak véletlen egybeesés? Figyelje meg, hogy a felesége milyen helyzetekben más. És azt is figyelje meg, hogy milyen volt a viszonyulása, mit tett az ilyen helyzetek előtt és alatt?”²³

Erre a kategóriára jellemző a „társ-tanácsadó” szerep. Ezek az emberek pontosan tudják, hogy mit kellene megváltoztatniuk másoknak.

Látogatók (nem kötelező vagy szabad kapcsolat)

A látogatók olyan emberek, akik nem látják maguk előtt a változás célját. Olyan személyekről van szó, akiket mások, például orvosok küldenek a terapeutához, vagy akiket családtagok hoznak magukkal. Másoknak szívességet tesznek azáltal, hogy engedelmeskednek, és részt vesznek a terápián, de nem látják, hogy saját maguknak kell megoldaniuk a problémát. A szerző példaként a következőt említi: képzeljünk el egy nénit, aki nézelődik egy bevásárlóközpontban, és amikor megkérdezik, hogy mit szeretne, akkor azt válaszolja, hogy „csak szétnézek, hogy mi van maguknál; csak érdekből vagyok itt”. (A példát értelmezve elmondhatjuk, hogy egyes, minket megkereső személyeknek van valamiféle motivációja, érdekli őket valami, de ez nem feltétlenül elég.)

Ezek a személyek jobban szeretik, ha békén hagyják őket. A látogatókat látogatókként kell elfogadni és értékelni. Legfeljebb azt lehet felajánlani, hogy tegyenek valamit annak érdekében, hogy eleget tegyenek azok kérésének, akik küldték vagy hozták őket. Könnyen lehet, hogy jó esetben fejlődés történik: a másodlagos célok saját célokká alakulnak, és a látogató áttér a „panaszos” vagy „ügyfél”

²³ Theobald, Rolf: *Kurzzeitseelsorge. Ein Praxisbuch*, 51.

kategóriába. De ez mindig az ő szabad döntése. Erre jó példa az addiktológia-kutatás és a szenvedélybetegek változásra való törekvésének a kérdése, ugyanis a változást legtöbb esetben megelőzi a felelősségvárás. Fontos tudatosítani, hogy csak az tud változni és a megoldás felé haladni, aki önszántából változni akar, aki pedig nem akar változni, az nem is tud.

6. Hová akarunk eljutni? (53–64. old.)

A megoldásközpontú megközelítés során a lelkigondozónak arra kell törekednie, hogy megtudja, mit szeretne a másik fél. Elvárja, hogy megoldjuk helyette a problémáját, vagy azt várja, hogy elkísérjük és támogassuk abban, hogy egyedül oldja meg azt? Lehetőleg már a beszélgetés első felében tisztáznunk kell a célt a beszélgetőpartnerrel, miközben a célok kitűzése a segítséget kérő feladata.

A lelkigondozó semmit sem tud! Szem előtt kell tartania a már előbb is említett szókratészi hozzáállást: „Tudom, hogy semmit sem tudok”. Senki sem ismeri beszélgetőpartnerének életét jobban, mint maga a partner. Ezek alapján feltevődik a kérdés, hogy akkor mi is a lelkigondozó feladata. Elsősorban az, hogy kitartóan kérje a másik személyt, hogy célzottan használja a maga „navigációs eszközét”. A szerző ennek a gondolatnak a szemléltetéséhez hívja fel olvasói figyelmét a következő gondolatban végigfuttatható játékra:

„Képzeljünk el egy személyt, aki a GPS-be ugyanazt az egy címet táplálja be folyamatosan, és az állandóan ugyanabba a zsákutcába vezet. A rossz cím beírása folyamatosan megtörténik, annak ellenére, hogy a másik fél életében sok más lehetséges cím is van, de az illető nem ismeri ezeket a címeket. A lelkigondozó azonban segíthet abban, hogy a másik fél kiderítse, milyen elfelejtett, korábban már sikeresnek bizonyuló címeket lehetne újra beprogramozni, vagy milyen teljesen új címek lehetnek esetleg ígéretes célpontok. A másik fél tehát szakértője a navigációs eszközének és címeinek, a lelkigondozó viszont legjobb esetben is csak annak a szakértője, hogy miként lehet a legjobban használni a navigációs eszközöket. A navigációs eszköz megfeleltethető a való életben a kommunikációs formáknak.”²⁴

Mindannyian tapasztaljuk, hogy nem olyan könnyű mindig megtalálni a helyes célt és irányt. A legtöbb ember inkább el akar távolodni valamitől, mintsem hogy valaminek a közelébe jusson. Gyakran hangoztatjuk: „Azt akarom, hogy végre el tudjam felejteni a problémát!” Vagy: „Azt akarom, hogy ez a teher eltűnjön a vál-

²⁴ Theobald, Rolf: *Kurzzeit-Seelsorge. Ein Praxisbuch*, 53–54.

lamról?” Ezzel kapcsolatban álljon itt egy másik példa, amelyet Theobold a jobb megértetés szándékával írt le:

„Pozitív cél nélkül az utazás nem kezdődhet el. Képzeld el, hogy bemegyünk egy utazási irodába, és megkérdezik, hogy hová szeretnénk utazni. »El Németországból!« Ez nem elég a konkrét utazás megtervezéshez. Döntenie kellene egy konkrét úti cél mellett, amely vonzó számára, és csak ezután kezdhetjük el lépésről lépésre megtervezni az utazását. Egy vonzó úti cél megtervezése időt, energiát és erőforrásokat igényel.²⁵

A rövid távú lelkigondozás keretében a lelkipásztor időnként maga is jó ötletekkel járulhat hozzá a lehetséges célokhoz úgy, hogy meghagyja a másik személynek a választás szabadságát, és egyben gyakorlatilag is ösztönzi őt a döntések teljes szabadsággal történő és kényszer nélküli meghozatalára. Ez még jobban sikerül, ha nem csak egy, hanem két vagy három javaslat is elhangzik, amelyek közül a másik fél választhat, vagy teljesen el is utasíthatja azokat. Gunther Schmidt szerint a lelkigondozó „valóságpincér” (Realitätenkellner) szerepbe kerül: „Ajánlom a főszakács menüjét. Választhatnak az 1... 2... 3... fogásból”.²⁶

Sokan gyakran könnyebben kimondják, hogy *mit nem akarnak*, mint azt, hogy *mit akarnak*. De Shazer, Milton Erickson kristálygömbtechnikájának továbbfejlesztéseként dolgozta ki erre a célra az úgynevezett „csodakérdést” (Wunderfrage).²⁷ A beszélgetőpartnert arra irányítják: képzelje el, hogy ahhoz képest, amit ma tenne, mit tenne másképpen egy jövőbeli helyzetben. Vagy azt sugallják neki, hogy a probléma megszűnt csodával határos módon. Ezzel engedélyt kap arra, hogy a lehető legkonkrétabban képzelje el, mit fog csinálni, amikor már nem foglalkozik a problémával. Ily módon egy *alternatív jövő* alakulhat ki a másik fél képzeletében, amely már nemcsak a probléma pusztá hiánya révén ismerhető fel, amit ő egyébként is akar, hanem a megoldás jelenléte révén a konkrét életben. Így láthatóvá válik, hogy mi lesz akkor más. Fontos, hogy a csodakérdés bevezetése a lehető legszorosabban igazodjék a másik ember konkrét mindennapi életéhez.

„Képzelje el, hogy ma este a szokásos módon lefekszik [...] Egyik napról a másikra, miközben alszik, a probléma csodával határos módon megoldódik. [...] De ön nem

²⁵ Theobold, Rolf: *Kurzzeit-Seelsorge. Ein Praxisbuch*, 54.

²⁶ Schmidt, Gunther: *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*, 65.

²⁷ Stollnberger, Verena: *Ausnahmen, Skalen, Komplimente & Co.: Der lösungsfokussierte Ansatz nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg*. Tectum Verlag, Marburg 2009, 138–162. A szerző szerint Stollnberger műve nagyon jó felépítésű és hangvételű könyv, amely jól használható másodlagos irodalomként a megoldásközpontú megközelítés megismeréséhez.

tudja, mert aludt. Honnan tudná másnap reggelre, hogy a probléma megoldódott? [...] És mások, például a férje/ felesége/ gyermeke hogyan ismernék fel ezt?”²⁸

A szerző elsősorban arra int, hogy hagyjunk elég időt a másik félnek arra, hogy megtalálja a választ a csodakérdésre, ezután pedig szánjon időt arra is, hogy kiértelmezze azt. A csodakérdés után fontos kideríteni, hogy pontosan milyen különbség következett be, és mindenekelőtt azt, hogy miként lehet felismerni, hogy valami másként mutat. Fontos kérdések lehetnek: „Pontosan hogyan kezded majd a csodát követő napot, és milyen más viselkedésből ismered fel: Hú, megoldódott a probléma!” Vagy: „Hogyan ismeri fel a feleséged/ férjed/ fiad/ lányod, aki szintén nem tudja, hogy a probléma megoldódott, anélkül, hogy elmondanád neki?” A lehetséges válaszok: „A feleségem meghallja, hogy énekelek a zuhany alatt.” Vagy: „A megszokottnál korábban ébredek, és vidáman főzök magamnak egy kávét.”²⁹

Mindig vannak kivételek, vannak olyan napok és órák, amikor a problémát nem érezzük annyira megterhelőnek, vagy esetleg nem is érezzük egyáltalán. Mindazon személyek, akik gondokkal küszködnek, a legtöbb esetben észre sem veszik vagy nem is tudatosítják ezeket a kivételeket, vagy pedig pusztán véletlenszerűnek és értelmetlennek tekintik őket. A mi feladatunk éppen ezeket a kivételeket megvilágítani a csodakérdés nyomán követése során.

„Most arra szeretnék megkérni, hogy tekints vissza a múltba, és gondold végig, hogy voltak-e már az imént leírt csodának apró nyomai az életeredben, még ha csak nyomelemek is. Írj le egy ilyen helyzetet. »Mit csináltál ott pontosan? Mi volt ott más?« Fontos a kontextusra is rákérdezni: »Hol voltál? Kivel voltál? Mit csináltál mások, és ami még fontosabb, hogyan reagáltál?«”³⁰

Az, ahogyan lelkigondozó a beszélgetőpartnerrel beszél a csodáról és a kivételekről, már előkészíti az utat, amelyen a gondozott megteheti első lépéseit a megoldás felé. Ezáltal De Shazer újra és újra rámutat arra, hogy a problémáról szóló beszéddel szemben a megoldásról szóló beszéd az, ami valami hasznosat és reményteli dolgot hoz létre és ébreszt fel.³¹

A kivételekre, vagyis azokra a múltbeli epizódokra való rákérdezés, amelyekben az említett célt már alkalmanként valamilyen mértékben sikerült elérni, ez-

²⁸ Theobold, Rolf: *Kurzzeit-Seelsorge. Ein Praxisbuch*, 58.

²⁹ Uo.

³⁰ Uo. 60.

³¹ De Shazer tömören és velősen fogalmaz: “Problem talk creates problems, solution talk creates solutions!” Könyvükben ezt idézik Schlippe, Arist von – Schweitzer, Jochen – Helm Stierlin: *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*, 10. Auflage. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2003, 35.

után hasonlóan intenzív módon történik, mint a csodakérdést követően. Mind a csodakérdésnek, mind a kivételekre vonatkozó kérdésnek megvan az a hatalmas előnye, hogy a megoldást nem kívülről, szakértői tudáson keresztül hozzuk közel a beszélgetőpartnerünkhöz, hanem belülről, a saját életkörüzetünkben kiindulva dolgozzuk ki. Ez úgy mond nem a betegség, hanem a megoldás auto-diagnózisa. Hasznos megfogalmazni valószerű célokat. Ha viszont valaki a tökéletes cél eléréséhez kíván ragaszkodni, akkor a megfogalmazás lehet kicsit tudatosabb is:

„Ha a 10 a cél tökéletes elérését jelenti, úgy mond a földi mennyországot, ami sajnos nem létezik, akkor a skálán hányadik pontig kell eljutni, hogy azt mondjuk, emberi mércével mérve elégedett és hálás vagyok, és jól élhetek tovább? [...] Mennyire biztos abban, hogy ennek elérésével is kielégítő életet tud élni?”³²

A könyv azt a kérdést is feveti, hogy mi van abban az esetben, ha a lelkigondozott személy olyan célokat akar követni, amellyel a lelkigondozó nem ért egyet etikailag vagy valami más okból kifolyólag. A szerző amellet foglalt állást, hogy amennyiben ilyesmivel szembesül, akkor a lelkigondozónak joga van kinyilvánítani és világosan, érthetően megindokolni a döntését. Felajánlhatja esetleg, hogy elbeszélget vele az előnyökről, illetve a hátrányokról, és közli: nem áll készen arra, hogy támogassa célja elérésében, de szívesen beszélget arról, hogy ez a cél miért tűnik olyan fontosnak számára.

Összegzés

A könyv első hat fejezete főként a rövid tartamú lelkigondozás elméleti megalapozását nyújtja. A könyv következő fejezeteit az ismertetés második részében fogjuk bemutatni, amelyben a rövid tartamú lelkigondozás gyakorlata fog nagyobb hangsúlyt kapni. Az elméleti megalapozás során betekintést nyerhettünk a Milton Erickson és utódai által kidolgozott rövid terápia azon lépéseibe, amelyek alapját képezik a rövid tartamú lelkigondozói beszélgetésnek is. Ezenkívül a szerző külön alfejezetben tárgyalja a rendszerszemlélet és a konstruktivizmus alapjait, amelyek a rövid tartamú lelkigondozás filozófiai háttérét képező elméletek. Timm H. Lohse *Villámbeszélgetések* című könyvére többször is történik utalás, ugyanis ez alappreferencia egy olyan szintű lelkigondozói beszélgetéshez, amely jó, ha a rövid idő ellenére is hatásosnak bizonyul. Lohse könyve bepillantást nyújt a villámbeszélgetések különös törvényszerűségeibe, lehetőségeibe és csapdáiba, s ezért fontos adaléka az elméleti résznek. Ki kivel találkozik egy lelkigondozói

³² Theobald, Rolf: *Kurzzeit-Seelsorge. Ein Praxisbuch*, 63–64.

beszélgetés során? – Steve de Shazer azáltal válaszolt erre a kérdésre, hogy a személyiségmodellek alapján három kategóriába sorolta a segítségkérők csoportját. Összeségében tekintve, a rövid tartamú lelkigondozás elméleti megalapozásának fókuszát a megoldásorientált gondolkodás képezi, amelyhez kiegészítésként szolgálhat a csodakérdés megismerése is.

Felhasznált irodalom

- Bandler, Richard – Grinder, John: *Reframing. Ein ökologischer Ansatz in der Psychotherapie (NLP)*. 8. Auflage. Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2005.
- Grinder, John – Bandler, Richard: *Neue Wege der Kurzzeit-Therapie. Neurolinguistische Programme. Frogs into Princes*. 13. Auflage. Junfermann Verlag, Paderborn 1981.
- Grinder, John – Richard Bandler – Erickson, Milton H.: *Patterns. Muster der hypnotischen Techniken Milton H. Ericksons*. Übers. Cordula Grehling, Vukadin Milojevic. 4. Ausgabe. Junfermann Verlag, Paderborn 1996.
- Isebaert, Luc – Schimansky, Hans-Christoph et al.: *Kurzzeittherapie – ein praktisches Handbuch. Die gesundheitsorientierte kognitive Therapie*. 2. Ausgabe. Thieme, Stuttgart 2009.
- Jong, Peter de – Berg, Insoo K.: *Lösungen (er-)finden. Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie*. 6. Auflage. Verlag modernes lernen, Dortmund 2014.
- Leeb, Werner A. – Trenkle, Bernhard – Weckenmann, Martin F.: *Der Realitätenkeller. Hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision*. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2011.
- Lohse, Timm H.: *Villámbeszélgetések a lelkigondozásban és a tanácsadásban*. Ford. Hubainé Muzsnai Márta. Kálvin Kiadó, Budapest 2009.
- Milton Hyland Erickson. In: *Wikipedia* https://hu.wikipedia.org/wiki/Milton_H._Erickson (2022. okt. 4.).
- Morgenthaler, Christoph: *Systemische Seelsorge. Impulse der Familien- und Systemtherapie für die kirchliche Praxis*. 5., vollständig überarbeitete Auflage. W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart 2013.
- O'Connor, Joseph et al.: *Neurolinguistisches Programmieren. Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung*. Übers. Gabriele Dolke. 23. Ausgabe. VAK, Kirchzarten bei Freiburg 2015.
- Pfarrer dr. Rolf Theobold – Evangelische Kirchengemeinde Porz. In: *Evangelischen Kirchengemeinde Porz*. <http://rolf-theobold.de/ueber-mich.html> (2022. szept. 30.)
- Rosen, Sidney (hrsg., komm.): *Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson*. Übers. Brigitte Eckert. 10. Auflage. iskopress, Salzhausen 2013.
- Schlippe, Arist von – Schweitzer, Jochen – Helm Stierlin: *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*, 10. Auflage. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2003.

- Schmidt, Gunther: *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2005.
- Schmidt, Gunther: *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2004.
- Shazer, Steve de: *Das Spiel mit Unterschieden. Wie therapeutische Lösungen lösen*. 6. Ausgabe. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2009.
- Shazer, Steve de: *Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie*. Übers. Sally Hofmeister, Bernd Hofmeister. 13., unveränd. Auflage. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2015.
- Shazer, Steve de – Yvonne Dolan – Varga Kibéd, Matthias von: *Mebr als ein Wunder. Die Kunst der lösungsorientierten Kurzzeittherapie* Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2015.
- Stollnberger, Verena: *Ausnahmen, Skalen, Komplimente & Co.: Der lösungsfokussierte Ansatz nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg*. Tectum Verlag, Marburg 2009.
- Theobold, Rolf: *Kurzzeit-Seelsorge. Ein Praxisbuch*. 1. Auflage. Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Neukirchen-Vluyn 2015.
- Theobold, Rolf: *Zwischen Smalltalk und Therapie. Kurzzeitseelsorge in der Gemeinde*. Vandenhoeck & Ruprecht GmbH, Neukirchen-Vluyn 2013.

* * *

“People are not machines, because if they were, in an emergency situation they would know which button to press or which screw to tighten in order to get their machine working again” – maintains Rolf Theobold, minister and practical theologian, author of the book. Rolf Theobold presents the basics and possibilities of short-term pastoral care in a plain language. How “short” is short-term pastoral care? How can it help those longing for a solution to their spiritual problems? This book was written for people who want to help others but often have little time to do so. From a rich repertoire of modern short-term therapy methods, it offers practical suggestions on how to provide useful pastoral care in a short time frame. The author encourages the reader to experience with the presented short-term methods of pastoral care and to discover the rich possibilities it offers despite the limited time available. The first six chapters of the book focus on the theoretical foundations, while the rest of the book provides the methodological underpinnings.

Keywords: practical theology, short-term pastoral care, systemic pastoral care, solution-based therapy.