

Nagy Eszter*

Kolozsvár

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

Rolf Theobold könyvének központi kérdése: hogyan lehet a rövid idő dacára olyan lelkigondozói beszélgetést folytatni, amely a segítséget adni és elfogadni égisze alatt a problémák megoldására néz? A *Református Szemle* 2022. szeptember–októberi számában bővebb betekintést nyújtottunk a rövid tartamú lelkigondozás elméleti hátterébe. Az elméleti megalapozás során röviden ismertettük a rendszerszemlélet és a konstruktivizmus alapjait, valamint betekintést nyertünk a Milton Erickson és utódai által kidolgozott rövid terápia azon lépéseibe, amelyek alapját képezik a rövid tartamú lelkigondozói beszélgetésnek is.

Jelen tanulmány célkitűzése a rövid tartamú lelkigondozás gyakorlati oldalának bemutatása. Rolf Theobold könyve bepillantást enged a lelkipásztori, lelkigondozói hivatás során is alkalmazandó/alkalmazható lelkigondozói kísérés ezen formájába.

Bár klisészerűen hangzik, de a rövid tartamú lelkigondozás gyakorlatára is igaz az az kijelentés, hogy minden út az első lépés megtételével kezdődik. A lelkigondozó, de maga a lelkigondozott sem várhatja el azt, hogy minden gond egy csapásra megoldódik. A megoldáshoz vezető úton szükség van egy kezdő impulzusra, így nem az azonnali gyógyulás lesz a fő szerep, hanem az azonnali bátorítás, támogató szó megfogalmazásáé. A megoldás felé vezető úton a tapasztalatokról

* Nagy Eszter (Marosvásárhely, 1999) a Kolozsvári Protestáns Teológiai Intézet (KPTI) hallgatója a magiszteri képzés első évfolyamán, valamint 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 *Olvastam egy jó könyvet... Időszerről beszélgetések kortárs teológiáról* című rendezvényének hatodik alkalman hangzott el 2021. dec. 14-én, s amelyet terjedelmére való tekintettel két részben közlünk. Az ismertetett könyv: Theobold, Rolf. *Kurzzeit-seelsorge. Ein Praxisbuch*. 1. Auflage. Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Neukirchen-Vluyn 2015, ISBN 978-3-7887-2952-0, 160 old.

Ez a tanulmány a magyarországi Collegium Talentum programja támogatásával készült el.

alkotott visszajelzések ugyanolyan mértékben fontosak, mint Schmidt szerint annak a ténynek az elfogadása, hogy a probléma megváltozott felfogása már valódi változáshoz vezet.

Gyakorta megfogalmazódhat bennünk a kérdés: keresztyén emberekként mit tekinthetünk gondnak, és hogyan viszonyulhatunk ahhoz? Általában hosszú önismereti út vezet a gondok felismeréséhez, a megoldások feltérképezéséhez és megtalálásához. Ahogyan világra jövetelünk óta folyamatosan tanulunk mosolyogni, beszélni, járni, kapcsolatokat kialakítani (e folyamatokban nagy segítségünkre vannak tükörneuronjaink is), ugyanígy kell tanulnunk a megoldások kialakítására való hajlandóságot is.

Ha teológusokként és keresztyén lelkigondozókként hagyatkozunk Theobold azon személyes véleményére, amelyet könyve végén fogalmazott meg, tudatosítanunk kell magunkban, hogy a rövid tartamú lelkigondozás nem merülhet ki a felszínes „gondolkodj pozitívan!” (jó) tanácsban. Szükség van az Istenbe vetett mély hitre és bizalomra, amely a problémásabb, nehezebb időszakokban is eszünkbe juttatja, hogy életünk szálai egy erős isteni csomópontba futnak össze. Ő az, aki társunkká szegődik életünk folyamán, hogy a közelség és távolság dialektikája által mi is megtapasztalhassuk az isteni üzenet valóságát: *Magasságban és szentségben lakom, de a megtörttel és alázatos lelkűvel is* (Ézs 57,15).

7. Hogyan működik mindez, avagy hogyan indulunk el a megoldás felé vezető úton? (67–71. old.)

A 7. fejezet arra összpontosít, hogy miként nézhet ki a megoldás útjának kezdete. Mint minden utazás, ez is az első lépéssel kezdődik.¹ Arra is fel kell készülnünk, hogy minden megoldási út során lesznek visszalépések, vagy legalábbis törések. Minden eshetőséget szem előtt tartva feltehetjük a kérdést: hogyan kezdődik az utazás? Emellett az utazó hogyléte felől sem mellékes pontos információkkal rendelkezni.

Miután a cél körvonalai a lehető legkonkrétábbá, viselkedésközpontúvá és a mindennapi élethez közelállóvá váltak, az első teendő a célhoz vezető út első kis

¹ Isebaert, Luc – Schimansky, Hans-Christoph et al.: *Kurzzeittherapie – ein praktisches Handbuch. Die gesundheitsorientierte kognitive Therapie*. 2. Ausgabe. Thieme, Stuttgart 2009, 47. Az első lépés megtetele még szóba jön több alkalommal és több megközelítésben. 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. Jong, Peter de – Berg, Insoo K.: *Lösungen (er-)finden. Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurzzeittherapie*. 6. Auflage. Verlag modernes lernen, Dortmund 2014.

lépéseinek kidolgozása, ugyanis minden út az első lépéssel kezdődik, konkrétan azzal, hogy a beszélgetőpartnerrel együtt kidolgozunk valamit, amit a közeljövőben meg tud valósítani. Néha annak a csalfa képzelgésnek az áldozatai leszünk, hogy mindent egy csapásra meg tudunk oldani, azonban nagyon valószínű, hogy a megoldás csak egy hosszabb folyamat után következik be, viszont mindig az első megtett lépéssel kezdődik. A szerző azt hangsúlyozza, hogy egy rövidtávú lelkigondozás során a lelkigondozó ne várja el magától, hogy képes lesz gyorsan megoldani a beszélgetőpartnerek gondjait. Az első vagy egyetlen találkozás során a másik fél megkaphatja a kezdő impulzust, ez az impulzus pedig lényegében egy pozitívan leírható cél felismeréséből és az első lépések megtervezéséből áll. A következő lépéseket majd egyedül teszi meg. Ez egyébként az egyik lényeges különbség a hosszú tartamú terápiához képest, amelyben a lelkigondozó nyomon kíséri a teljes megoldási folyamat szinte minden lépését.

Ha lelkipásztorként egyébként is gyakran találkozunk beszélgetőpartnerünkkel, például gyülekezeti közegben vagy a diakónia munkaterületén, akkor egy ilyen hosszútávú kísérés mégis elképzelhető, és közel áll a mindennapi élethez. Egyszerűen megkérdezhetjük röviden, hogy miként mennek a dolgok. A rövid bátorító szavak, egy ösztönző pillantás vagy egy határozott kézfogás erős megerősítésként hathat a másik fél számára, aki megérezheti, hogy nincs egyedül. Ez egyben erőt is adhat ahhoz, hogy folytassa a megoldáshoz vezető saját útját, amelyet egyszer már kidolgozott az első rövid tartamú lelkigondozói beszélgetés során.

A rövid tartamú találkozások lényege nem az azonnali gyógyulás, hanem az *azonnali bátorítás*. Az első kis, a megoldáshoz vezető út megtételéhez szükséges lépésre való összpontosítás azt sugallja a tudat alatt, hogy további olyan lépések fognak következni, amelyek a végső megoldást segítik elő.

„Most már világos célt dolgoztál ki. Most gondoljuk át együtt, hogy milyen konkrét lépések vezetnek ehhez a célhoz [...]. És ezek közül melyik lenne az első (alternatívaként a legkönnyebb), amit ma/holnap/ezen a héten el tudsz képzelni? Mi lenne az első kis lépés a felismerhető cél felé? Egy olyan lépés, amit rögtön a találkozónk után meg tudsz oldani?”

„Mit tehetsz még ma, hogy magad is rájöjj: megtettem az első kis lépést a célom felé?”²

Egy újabb találkozó vagy akár több találkozás alkalmával (ha erre szükség van) nagyon fontos, hogy a lelkigondozó értékelje a lelkigondozott által megtett első lépéseket. Az elismerő visszajelzések erősítik a lelkigondozott önmagába vetett reményét, saját kompetenciájának érzését (gyakran a szociális kompetenciát is, amennyiben sikerült másoktól is támogatást kapnia). Az első lépések ilyen

² Theobald, Rolf: *Kurzzeit-Seelsorge. Ein Praxisbuch*, 68–69.

értékelésénél nem szabad fukarkodni a közvetlen és közvetett *dicséret*ekkel és elismerő visszajelzésekkel. Ha a lépések nem voltak sikeresek, ne kérdezze meg, hogy miért, hanem tekintse ezt értékes visszajelzésnek, hogy valami talán túl gyorsan ment, vagy hogy fontos igényeket még nem vettek figyelembe.

Egy visszalépés vagy meghátrálás esetében nagyon fontos rámutatnunk arra, hogy ez nem katasztrófa, hanem egy szünet az úton, amely hasznos is lehet. Ezt tudomásul kell venni, és folytatni kell az utat. Olyan ez, mint egy paradox beavatkozás: egy visszalépés, amiért hálásak vagyunk, mert szünetet vagy nyomokat kínál a megoldáshoz vezető úton, s ezért valójában már nem is visszalépés a szó valódi értelmében, hanem azt jelzi, hogy megváltozott a jelentése, és már az új út értékes részévé vált.

Az olyan emberek, akiknek nagyon magasak az elvárásaik, és akik derűlátással távoznak, mert azt gondolják, hogy minden azonnal javulni fog, nagyon csalódottak lesznek, amikor a dolgok nem úgy alakulnak, ahogyan remélték. De ha felkészítettük beszélgetőpartnerünket az esetleges elakadásra, akkor a legrosszabb esetben csak az fog történni, amit lehetséges rosszként felvetettünk.

A rövid tartamú terápiában kifejlesztettek egy hatékony módszert: a *skálázást*. A skálázás 0-tól 10-ig terjedő számértékekkel történik. A 0 a lehető legrosszabb, a 10 a lehető legjobb állapotot jelzi. A köztük lévő számok a megfelelő fokozatos köztes állapotot jelölik. Összesen 11 állomány van, ami nagy különbséget jelent a „jobb-rosszabb” vagy „fekete-fehér” között. Ez lehetővé teszi a tiszta pozitív–negatív szembeállítások feloldását. A skálázás abban segít a tanácsadónak, hogy felmérje a probléma mélységét, és a skálák csodálatos példái annak is, hogy a nyelv, ebben az esetben a számok, miként befolyásolják azt, amiről beszélünk.

8. Valami mást vagy valamit másként tenni (76–107. old.)

A könyv elején arról olvashatunk, hogy a megoldások a különbséget jelentő különbségekre épülnek. Ezeket a hasznos különbségeket sokféleképpen kell felismerni és támogatni. Steve de Shazer szerint ez az alapgondolat két mondatban foglalható össze:

1. Tegyük meg többet abból, ami működik.
2. Ha valami nem működik, tegyük valami mást.

Egy gond valójában akkor is megoldódik, ha valami mást teszünk a problémás viselkedés helyett. Néha olyan nehéz megtenni egy olyan egyszerű lépést, amire nem is gondolunk, különben már régen megtettük volna. Ha pedig valami már működik, akkor nem kell mást tenni, vagy máshoz folyamodni, de ami működik, azt folytatni és erősíteni kell. Mindig minden attól függ, hogy mi az, amit a másik fél már maga is hasznosnak tapasztalt.

„A lelkigondozói beszélgetés során egy anyuka rájön arra, hogy a fia mindig nagyon elutasítón és agresszívan reagál, amikor az iskola után azonnal tudni akarja, hogy milyen házi feladatot kapott. Amikor egy alkalommal hagyta a fiát lehígnak, rájött arra, hogy így sokkal fogékonyabb. Miért nem próbálsz meg azt a szabályt bevezetni, hogy először mindig hagyod pihenni, és csak utána beszélsz vele az iskoláról?”³

Steve de Shazer egy humoros példával szemlélteti azt, hogy miként vezetett még a pusztá képzelet is tartós változáshoz:

„A terapeuta azt tanácsolta egy anyának, aki már nem tudott megbirkózni nyolcéves kislányával, hogy tartson készenlétben egy vízpisztolyt. És valahányszor újra elkezdődne egy veszekedés, ahelyett, hogy vitatkozna a lányával, vegye elő a vízpisztolyt, és fújjon vizet a lánya arcába. Az anya készenlétben tartotta a „fegyvert”, de soha nem kellett használnia, mert már attól a gondolattól is boldognak és nyugodtnak érezte magát, hogy nem voltak többé olyan keserű vitái a lányával. Már attól a gondolattól, hogy használhatja a fegyvert, másként értékelt a lányával folytatott konfliktusos beszélgetéseket, és ennek következtében másként is reagált.”⁴

Gunter Schmidt is rávilágít arra, hogy a probléma megváltozott felfogása már valódi változásokhoz vezet. Szerinte az is hasznos, ha a problémának valami szép vagy humoros nevet adunk. Általában negatívan nevezzük meg a gondokat. Például ahelyett, hogy azt mondanánk: „Az az átkozott problémám már megint fojtogat!”, mondhatjuk azt, hogy: „Ottó (a probléma fiktív neve) megint meglátogat. Lássuk, ezúttal mit akar tőlem?” Az, ahogyan valamiről beszélünk, még ha magunkban is, mindig része a valóság felépítésének.⁵

Ugyancsak Gunther Schmidt javasolja, hogy problémáinkat ki is „díszíthetjük”. Ez azt jelenti, hogy a probléma vagy a problémához tartozó elemek (helyek, emberek, tárgyak) képzeletben mindenféle dologgal díszíthetők, és ezek a díszítések felhívják a figyelmet egy megváltozott jelentésre.⁶

³ Theobold, Rolf: *Kurzzeit-Seelsorge. Ein Praxisbuch*, 77.

⁴ Uo. 78. Vö. 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, 108.

⁵ Schmidt, Gunther: *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2005, 70.

⁶ Schmidt, Gunther: *Wie hypnotisieren wir uns erfolgreich im Alltag – Einführung in hypnosystemisches Empowerment*. DVD. Auditorium Netzwerk, Müllheim–Baden 2011.

Ebben a fejezetben a szerző azt a kérdését is taglalja, hogy keresztyénekként miként tekintünk a gondjainkra, s mire gondolunk először, amikor bekövetkezik egy nehézség. Egészen klasszikus, amikor azt képzeljük, hogy egy gond nem véletlenül jelentkezett életünkben, hanem Isten küldte azt hozzánk „próba” gyanánt. Ha elgondolkozunk életünk egyik gondokkal terhelt epizódján, és felidézünk valami nyomasztó eseményt, melyiket választanánk az alábbi lehetőségek közül:

- a) ez terhel engem, mert hibás és elégedetlen vagyok;
- b) megterhel engem, mert szerencsétlen voltam;
- c) ez megterhel engem, mert Isten küldte nekem ezt a „próbát”, hogy az kihívást jelentsen számomra.

A válaszadás után gondolkodjunk el azon, hogy milyen érzések fogalmazódtak meg bennünk. Jobban éreztük magunk azután, hogy a problémánkat átadtuk Istennek? Ez az alternatíva számunkra és beszélgetőtársunk számára is csak abban az esetben hasznos, ha jobb és nyugodtabb lesz a közérzetünk. A beszélgetőtársunk eldöntheti, hogy mi a jó számára; jelen esetben azt, hogy segítségére szolgál a transzcendens vetület belevitele a probléma értelmezésébe.

Amint arról már fentebb is volt szó, már a képletes gondolatnak is lehet kezdeti felszabadító hatása. Egy gond átnevezése nemcsak egy megváltoztatott elnevezés, hanem annak a bizonyítéka, hogy a gond más kontextusból, vagy ahogyan szakmailag gyakran megfogalmazzák, más „keretből” („Rahmen”) adódik. Ebben a tekintetben ez már átfedésben van azokkal a megoldási stratégiákkal, amelyek a „reframing” kulcsszó alatt talált utat a pszichoterápiában.⁷ Erre neurolingvisztikai szinten van egy példa:

„Egy nő, aki szenved a nappali szőnyegén maradt lábnyomoktól, úgy győzi le ezt a szenvedést, hogy új keretet ad az egésznek. Most már úgy értelmezi a lábnyomokat, mint élő családja jelenlétének jelét. A tökéletesen tiszta lakás kerete alatt a lábnyomok gondot jelentettek. Az élénk és színes család keretgondolatában a lábnyomok a megoldás részét képezik. Ezek most már félreérthetetlenül jelzik számára, hogy nincs egyedül a világban, hanem szerencsésnek mondhatja magát, mivel egy élő család tagja lehet. A »lábnyomok« ténye nem változott, de értelmezésük igen. A megváltozott értelmezés pedig azért jött létre, mert a tény valójában mást jelent egy másik keretben.”⁸

⁷ Bandler, Richard – Grinder, John: *Reframing. Ein ökologischer Ansatz in der Psychotherapie* (NLP). 8. Auflage. Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2005. Shazer, Steve de: *Wege der erfolgreichen Kurztherapie*. Übers. Ulrike Stopfel. 9. Auflage. Klett-Cotta – J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfol, Stuttgart 1989, 65–70.

⁸ Theobald, Rolf: *Kurzzeit-Seelsorge. Ein Praxisbuch*, 81.

Történetek, képek és metaforák mint az átfogalmazás ösztönzői

A történetek, képek és metaforák nagy jelentőséggel bírnak a megoldáshoz vezető út megtalálásában. Agyunk különösen fogékony a képekre, a történetekre, és ezek teljesen új távlatokat nyithatnak meg. Gyakran a beszélgetés közepén felmerülő intuitív ötletek segítenek, sőt néha döntő áttörést hoznak. A lelkigondozó bátoríthatja a másik személyt, hogy keressen magának ilyen képeket. Ha maga is kitalál valamit, ajánlja fel a képeket: „A következő kép jut eszembe... Tud vele valamit kezdeni?” Egyes képek azonnali hatást váltanak ki, mások talán csak később hatnak. Az ilyen szintű hatékonyság a bibliai történetekre, képekre és metaforákra is vonatkozik.

Ha mi adunk tanácsot, illetve végzünk lelkigondozást, keretező perspektívaként a vallási élet is segítségünkre lehet. Ez a perspektíva azonban csak akkor lesz hasznos a másik fél számára, ha ő is nyitott arra. A helyzettől függően a következő kérdések lehetnek hasznosak:

„Milyen szerepet játszik a probléma a hit útján?

Vannak-e a problémának olyan aspektusai, amelyek teljesen új módon kérdőjelezik meg a hitét?

Megváltoztatta-e a probléma az Istennel való kapcsolatát?

Ha megkérdézhetné Istent, hogyan látja a problémáját, mit mondana?

Gondolja, hogy Isten mindenekelőtt azt akarja, hogy elviselje a gondot, vagy azt akarja, hogy ön oldja meg azt?

Van olyan bibliai történet, amely megfelelhet annak, amit elmondott nekem?

Van olyan vallásos irodalom, ami segíthetne abban, hogy most újra másképp lássa a gondját?”⁹

Minden problémának van egy rejtett kompetenciája, éspedig kettős értelemben. Amint azt Gunther Schmidt többször is kiemelte, a probléma egy „magas árú megoldási kísérlet”.¹⁰ Gyakori jelenség, hogy beszélgetőpartnereink még azzal sincsenek tisztában, hogy mi is az a gondjuk, amelyre meg kellene találni a megoldást. Ezért nagyon hasznos lehet, ha közösen kutatjuk fel a problémát, és a másik felet rávezetjük a megoldás megtalálásra.

Alkalmanként vannak olyanok a környezetünkben, akik ugyanolyan vagy hasonló gondokkal küzdenek, mint mi. Csodálattal, elismeréssel, vagy gyakran talán irigykedve nézünk rájuk, és azt kívánjuk, bárcsak mi is ugyanolyan konstruktívan,

⁹ Theobald, Rolf: *Kurzzeit-Seelsorge. Ein Praxisbuch*, 86.

¹⁰ Schmidt, Gunther: *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*, 116. Schmidt, Gunther: *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2004, 80. A fenti gondolatra a 88–132. oldalakon is utal a probléma feltárásának kompetenciája kapcsán.

higgadtan, humorosan, vagy bárhogyan is tudnánk kezelni a problémát. A *neuro-lingvisztikus programozás* (NLP) azt tanácsolja, hogy nem kell megállnunk ennél a csodáló vagy irigy oldapillantásnál, hanem ezeket az embereket tudatosan választhatjuk „modellként” saját problémamegoldó viselkedésünkhöz. „Modelljeink” valami mást tesznek, mint mi. A szerző szerint nincs semmi kifogásolnivaló abban, hogy úgy próbálunk erőt és ihletet meríteni mások problémamegoldó technikáiból is, hogy közelebről megfigyeljük és utánozni próbáljuk őket. Első lélegzetvételünk óta másokat utánozva tanulunk: mosolyogni, járni, beszélni, így senki sem tiltja meg, hogy másoktól tanuljunk akár a megoldások keresése során is.

„Törjük meg a berögzült minták követésének a sorát!” – ajánlja a szerző. Megtörténhet, hogy a gonddal küszködő személynek olykor nincs ötlete, hogy mit is kellene másként tennie, és nem lát olyan modelleket, akiknek problémamegoldó képességére lehetne támaszkodni. Ilyen esetben ösztönözni lehet őt, hogy hagyjon fel azon minták gyakorlásával, amelyek ahelyett, hogy megoldáshoz vezetnének, inkább csak elmélyítik a problémát. A minta gyakorlásának megszakítása önmagában még nem megoldás, viszont aláássa a problémás viselkedés látszólagos elkerülhetetlenségét, és így olyan kezdeti változásokhoz is vezethet, amelyek megoldásokat szabadítanak fel. A minta megszakításának gondolata azon a rendszerszintű elképzelésen alapul, hogy amennyiben megváltoztatjuk egy berögzült mintasorozat egyik elemét, akkor végső soron az egész minta megváltozik a rendszerszintű összekapcsolódás révén.

Egy berögzült minta megváltoztatásának különböző módjai vannak: szünet beiktatása a mintasorozatba; új aktív mintaelem gyakorlatba ültetése; a mintaelemek sorrendjének megváltoztatása. Emellett el is hagyhatjuk a mintaelemeket. Sok esetben jó ötlet a mintaszüneteket közösen kidolgozni a beszélgetőpartnerrel. Ehhez pontosan fel kell tárni a tünetsorozatot. Mi történik a problémás viselkedés előtt, alatt és után? Mely elemek tartoznak hozzá? Mi az elemek sorrendje, és milyen kontextusban? Ha ez világossá vált, akkor megkérdőjelezheti a mintát a következő lehetőségekre vonatkozóan:

a) Hol lehet célszerűen szünetet beiktatni az automatizált mintasorozatba az automatizmus megszakítása érdekében? Milyen legyen ez a szünet?

„Ha egy személlyel ugyanarról a régi témáról vitatkozol már századik alkalommal, legközelebb tarts spontán szünetet. Menj be egy pillanatra a konyhába, és főzz egy teát. És aztán folytassa a beszélgetést.

Amikor valakivel vitatkozol, és mindig félbeszakítjátok egymást... Próbáld ki, hogy változik-e valami akkor, ha válaszod előtt ötig számolsz.”¹¹

¹¹ Theobald, Rolf: *Kurzzeit-Seelsorge. Ein Praxisbuch*, 96.

b) A minta tipikus sorrendjében hol lehet az egyes lépések sorrendjét úgy megváltoztatni, hogy az hasznos megszakítást és változást eredményezzen?

„Amikor reggel bemész a munkahelyedre, mindig az A feladattal kezdted a munkát, azután a B feladattal folytatod, és akkor jön a stressz érzése, hogy a C feladatot már nem tudod elvégezni. Holnap próbáld meg a C feladattal kezdeni a munkát.”

c) Hol lehet új elemeket beilleszteni, hogy a probléma egésze megváltozzék?

„Luc Isebaert például azt ajánlja azoknak az alkoholistáknak, akik úgy döntöttek, hogy ellenőrzött módon fognak inni, hogy a kocsmában mindig alkoholmentes italt rendeljenek első itálnak.”

9. Honnan és miből merítsünk erőt?

(110–117. old.)

Ha valaki egy hegyvonulaton keresztül szeretne eljutni egy kitűzött célba, nemcsak jó útbaigazításra van szüksége, hanem erőre és energiatartalékokra is. Emellett megfelelő felszereléssel is kell rendelkeznie az esetleges vészhelyzetre nézve. Tudnia kell még, hogy hol található menedékhelyeket, és valószínűleg örülne, ha útközben másokkal is találkozna, ugyanis a nehézségi szinttől függően akár sürgős segítségükre is szorulhat. Mindezek a megoldási utakra is vonatkoznak. Aki tehát a megoldások útjára lép, annak tudnia kell, hogy rendelkezik-e a szükséges erőforrásokkal, hogyan tudja azokat felhasználni, és szükség esetén hol találja meg azokat környezetében. Mint már az elhangzott, amikor gondok jelentkeznek, az erőforrások általában nem kerülnek nyíltan felszínre. Ha pedig az erőforrások rejtettek, az első lépés ezeknek felfedezése és feltárása. A lelkigondozó jó társ lehet abban, hogy a beszélgetőpartner figyelmét az erőforrásokra irányítsa. A megoldásorientált rövidtávú terápia nemcsak a megoldások, hanem az erőforrások feltárásának szempontjából tekintve is eredményes.

Timm H. Lohse a következőképpen csoportosítja a szükséges erőforrásokat:

1. anyagi erőforrások (munka, lakás, pénz stb.);
2. társadalmi erőforrások (család, barátok, munkatársak, szomszédok, egyesületek, egyházi közösségek);
3. ideológiai erőforrások (értékek, világ- és életszemlélet, politikai meggyőződések);
4. kognitív erőforrások (oktatás, reflexiós képesség);
5. érzelmi erőforrások (érzések);
6. kommunikációs erőforrások (a másokkal való kommunikáció képessége);

7. önszerveződési erőforrások (testhez, egészséghez, életkorhoz, nemhez, az élet rendben tartásához);
8. lelki erőforrások (hit, meditáció, ima, kézrátétel, áldás).¹²

Ebben a fejezetben a szerző arra hívja fel a figyelmet, hogy bármennyire is paradoxon, a szenvedést is lehet erőforrásként értelmezni, ugyanis nélküle nem kérnénk segítséget, és nem indulnánk el a lelkigondozóval azon az úton, amelyen vele együtt megoldásokat találhatunk az adott problémára.

10. A mindennapok forगतagában (123–137. old.)

A mindennapok és azok megélései nagyon fontos részei, sőt mondhatni elengedhetetlen részei a rövid tartamú lelkigondozásnak.

A szerző szerint a panaszkodó fél házi feladatot kaphat, hogy felismerje, milyen mértékben tud változtatni az őt zavaró tényező(kö)n. A házi feladatok és a megfigyelési feladatok elsősorban az önhatékony és az önfelelősség felfedezésében nyújthatnak segítséget.

„A következő találkozásig kérem, hogy nagyon pontosan figyelj meg: mikor jelentkezik a gondod, és mikor nem. Mit teszel közvetlenül az egyes alkalmak előtt vagy közben? Hol vagytok? Kivel vagy? Írj róla feljegyzéseket, vagy vezess naplót!”

A fejezetben arról is van szó, hogy miként viszonyulunk keresztyénként az életünkben felbukkanó akadályokhoz. Keresztyén szemszögből nézve – mielőtt a dolgokat elfogadnánk Isten kegyelmére és segítségére támaszkodva – el kell vetnünk a véletlenszerű hitbe vetett gondolatot, és konkrét lépéseket kell megtennünk a cél és megoldás érdekében. Itt a szerző gondolatmenete magyar közmondásunkat juthat eszünkbe: „Segíts magadon, és Isten is megsegít!”

11. Lehetőségek és határok (140–149. old.)

A könyv végén a szerző rávilágít egy fontos alapgondolatra: aki keres, az talál, de csak az talál, aki keres. Ezt a mondatot a rövid tartamú lelkigondozás során is alkalmazhatjuk, amikor megoldásokat keresünk. Akik nem keresnek megoldáso-

¹² Lohse, Timm H.: *Villámbeszélgetések a lelkigondozásban és a tanácsadásban*. Kálvin Kiadó, Budapest 2009, 107–109. Rolf Theobold utal könyvében arra, hogy az erőforrások felhasználhatóságáról alkotott nézet más szerzők munkáiban is megtalálható. Ld. például Schneiderei-Mauth, Heike: *Ressourcenorientierte Seelsorge: Salutogenese als Modell für seelsorgerliches Handeln*. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2015.

kat, mert meg vannak győződve afelől, hogy nincs szükségük külső segítségre, azoknak nem is lehet segíteni. Azonban amikor az emberek olyan gonddal fordulnak hozzánk, amelyre megoldást keresnek, ott a rövidtávú lelkigondozás egyszerű és hatékony módot kínál a megoldás megtalálására és arra, hogy bátorítsuk őket az első lépések megtételére.

Steve de Shazer megfogalmazása szerint a rövid tartamú lelkigondozás könnyű, de nem egyszerű. A rövid tartamú terápia és az általa inspirált lelkigondozás minimálisan invazív módon működik. Más szóval, mélységében alig van beavatkozás, legalábbis kívülről nem érkezik. A belső hatás és a fenntarthatóság viszont igen nagy lehet. Teljesen nélkülözi a patológiát, és ehelyett arra a kérdésre szorítkozik, hogy milyen hasznos különbségek merülhetnek fel a másik számára. Azt, hogy az ilyen különbségek hasznosak-e, kizárólag a másik személy határozza meg. Ebben az értelemben a rövidtávú lelkigondozást a másik személy választási szabadságának nagyfokú tiszteletben tartása jellemzi, amely az aláztos és a szolgálai hozzáállást követeli meg a lelkigondozó részéről. Ebből a szempontból a lelkigondozó alkalmatlan arra, hogy vallási vagy egyéb okokból vezesse a rászorulókat a helyes útra, de nagyon is alkalmas arra, hogy segítséget nyújtson számára a saját útjának megtalálására – akár Istennel is.

A megoldásorientált lépések mindig beilleszthetők a beszélgetésbe. Természetesen ez másképp fog kinézni egy temetési beszélgetés során, mint egy házassági beszélgetés során. Sajnos az aktív vigasztalás nem tartozik a rövid tartamú terápiai technikák repertoárjába. A szerző megfogalmazása szerint ezt szívtől szívig kell megtenni. De a megoldásorientált szemlélet része lehet a gyászfolyamatoknak is, amennyiben a lelkigondozó és lelkigondozott olyan utakat és forrásokat tud és akar keresni, amelyek segítenek megbirkózni a gyással, vagy megtanulni együtt élni vele.

Zárszóként a szerző személyes véleményként fogalmazza meg, hogy a rövidtávú lelkigondozás és önmagában a lelkigondozás nem a felszínes „Gondolkodj pozitívan!” mondat égisze alatt működik, hanem egy olyan mély bizalomra épül, amelyben Isten is megmutatkozik, mint aki tényleges társunk életünk folyamán. Ebből a bizalomból kiindulva bátran megtehetjük azt, ami emberi megítélés szerint nyilvánvaló és hatékony, tudva, hogy Isten támogat bennünket sikereink és kudarcaink, lehetőségeink és korlátaink megtapasztalása idején.

Összegzés

Bárki, aki kézbe veszi ezt a könyvet, már jó úton halad, hiszen megfogalmazódott benne a segítség szándéka. Ugyanis ennek a könyvnek az a célja, hogy adjon valamit, ami segít a gyakorlatban, és arra ösztönöz, hogy segítsünk és merjünk

segítséget kérni, még akkor is, ha az idő nem bizonyul elegendőnek. Tegyük ezt akkor is, ha az elénk tornyosuló problémák olyannyira elszomorítanak, hogy teljes reményvesztettségünk közepette és kilátástalan állapotunkban képtelenek vagyunk külső segítség nélkül felfedezni azokat a belső erőforrásokat, amelyekkel alapjáraton rendelkezünk. Ezért ismerteti meg az olvasóval a rövid tartamú lelki-gondozás alapgondolatait, amelyek módszertanilag a rövidtávú terápia fogalmaira épülnek.

Segíteni szeretnénk, de hogyan és mikor? – fogalmazódik meg gyakran a kérdés lelkigondozókban és lelkipásztorokban. A gyülekezeti élet mindennapi valósága azt bizonyítja, hogy időhiányban nehéz támasz lenni a szenvedőnek. A könyv, ahogy azt az *Ein Praxisbuch* alcíme is jelzi, a mindennapi gyakorlathoz kíván impulzusokat adni. Úgy gondolom, hogy a könyv jó kiindulópont lehet azok számára, akik a rövid tartamú lelki-gondozást szeretnék gyakorolni. Azonban ahhoz, hogy a segítségnyújtás ne rekedjen meg a felszínes kompetenciák szintjén, az elhivatott segítőknek szükséges tisztában lenniük az elméleti ismeretekkel is. Elengedhetetlen többek között a rendszerszemléletű lelki-gondozás módszerének ismerete. A szerző több alkalommal utal Timm H. Lohse művére, amely szintén alapmű azok számára, akik e terület iránt érdeklődnek.

A rövid tartamú lelki-gondozás nem azonnali gyógyulást, hanem azonnali bátorítást nyújt. Ahogy a könyvben több helyen is elhangzik, a rövid tartamú terápiai beszélgetés a megoldásokra és az erőforrásokra összpontosít. Ahogyan azt Lohse a „körhinta” képével szemlélteti, a lelkigondozott csak úgy indulhat el a megoldás felé vezető úton, ha a lelkigondozó képes kiemelni a segítséget kérő embert a mindennapi események körforgásából, és a lelkigondozott igényeinek mértéke szerint társa tud lenni, és bátorítani tudja a nehezebb pillanatokban.

Fontos tisztában lennünk azzal, hogy a beszélgetőpartner a szakértője a saját életének, nem pedig a terapeuta. A terapeuta a legjobb esetben is csak a megoldásorientált kommunikáció szakértője lehet, éppen ezért törekednünk és figyel-nünk kell arra, hogy ne értékeljük túl a magunk kompetenciáit, és a tanácskérő ne érezze magát tehetetlennek, hiszen csak így leszünk képesek megelőzni az aszimmetrikus szakadék keletkezését. A beszélgetőpartner – még ha nem is ismerte fel – mindennel rendelkezik, ami szükséges a megoldás megtalálásához, csupán fel kell fedeznie a forrásokat. Az elismerő légkör és a visszajelzések, a bátorító szavak megerősítésként szolgálnak.

A spontán rövid beszélgetésnek az az előnye, hogy kihasználjuk a pillanat adta lehetőségeket. Lohse e tekintetben „kairoszról” beszél. Véleményem szerint nem a szavak mennyisége, hanem azok tartalma indíthat egy beszélgetést a megoldások megtalálása felé. Az első vagy egyetlen találkozás során a másik fél megkapja a kezdeti impulzust. Ez az impulzus lényegében egy pozitívan leírható cél

felismeréséből és az első lépések megtervezéséből áll. Ezután pedig egyedül teszi meg a következő lépéseket. Egyébként ez az egyik lényeges különbség a hosszú tartamú terápiához képest, amelyben a lelkigondozó nyomon kíséri a teljes megoldási folyamat szinte minden lépését. Emellett azonosulni tudok a csodakérdés gondolatával is. Gyakran lenne a megoldás megtalálásának első lépése, ha eljártadoznánk gondolatban a „Mi lenne, ha?” kérdés lehetséges pozitív vetületével.

Rolf Theobald könyvének szerkezete jól követhető. Találunk benne olyan tanácsokat a beszélgetés indítására és lezárására, amelyek alkalmazhatók a lelkigondozói munka és segítségnyújtás során. A különböző fejezetekben olvasható mindennapi példák és a fejezetek végén található gyakorlatok az elmélyítés szándékával születtek, és elősegítik a továbbgondolást. A könyv nyelvezete letisztult és érthető azok számára, akik közepes szinten beszélnek a német nyelvet.

A rövid tartamú lelkipásztori tanácsadásnak megvannak a szabályai, de egyben szabad kezet is biztosít a lelkigondozóknak. Helyzettől függően és bizonyos esetben az előre meghatározott lelkigondozói sémák is működnek, máskor meg helyzetspecifikus lehetőségek színes skálájának kidolgozására van szükség.

A szerző arra bátorítja olvasóit könyve végén, hogy tegyék meg a következő lépést, és ezt nemcsak a megoldások megtalálására és a releváns szakirodalomban való elmélyülésre érti, hanem egy olyan lelkigondozói magatartás kialakítására is, amely feltételezi az aktív jelenlétet. A nyitottság, az alázat, az empátia, a rugalmasság, a megfigyelő- és meghallgatókészség, a bátorítás mind-mind olyan kvalitás, amelyekkel a lelkigondozónak rendelkeznie szükséges. A minket megkereső embereknek érezniük kell a hétköznapi forgatagában, hogy nincsenek magukra maradva gondjaikkal. Emellett pedig Jézus példája nyomán, aki egyetlen juhocskát sem hagyott elveszni, nekünk is meg kell tennünk a szükséges lépéseket, mert a keresés a mi pásztori feladatunk is.

Isidor Baumgartner német pásztorálpszichológus szerint a lelkipásztori szolgálathoz és az egyházi élteréhez a „jőjj-kultúra”, jellemző, azaz azt várjuk, hogy az emberek keressenek meg bennünket, és ha megkeresnek, akkor nyitottak vagyunk arra, hogy segítsünk nekik. A „jőjj-kultúrát” ki kell egészítenie a „menj-kultúrának”, ami azt jelenti, hogy egyházi életünket és lelkipásztori magatartásunkat át kell hogy járja a keresés, a megkeresés, az őszinte érdeklődés és a törődés lelkülete.

Felhasznált irodalom

- Bandler, Richard – Grinder, John: *Reframing. Ein ökologischer Ansatz in der Psychotherapie (NLP)*. 8. Auflage. Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2005.
- 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.

- Lohse, Timm H.: *Villámbeszélgetések a lelkigondozásban és a tanácsadásban*. Kálvin Kiadó, Budapest 2009.
- 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: *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: *Wege der erfolgreichen Kurztherapie*. Übers. Ulrike Stopfel. 9. Auflage. Klett-Cotta – J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfol, Stuttgart 1989.
- Shazer, Steve de – Yvonne Dolan – Varga Kibéd, Matthias von: *Mebr als ein Wunder. Die Kunst der lösungsorientierten Kurzzeittherapie*. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2015.
- Schmidt, Gunther: *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*. Carl-Auer Verlag GmbH, Heidelberg 2004.
- Schmidt, Gunther: *Wie hypnotisieren wir uns erfolgreich im Alltag – Einführung in hypnosystemisches Empowerment*. DVD. Auditorium Netzwerk, Müllheim–Baden 2011.
- Schneiderei-Mauth, Heike: *Ressourcenorientierte Seelsorge: Salutogenese als Modell für seelsorgerliches Handeln*. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2015.
- Theobold, Rolf: *Kurzzeit-Seelsorge. Ein Praxisbuch*. 1. Auflage. Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Neukirchen-Vluyn 2015.

* * *

The central question of the book by Rolf Theobold is: how can we engage in pastoral conversations that aim to solve problems, despite the short time available? Another truth regarding the practice of short-term pastoral care is that every journey begins with taking the first step. Neither the counsellor, nor the counselee can expect an instant solution for all problems in one go. An initial impulse is needed on the way to a solution, so the main focus will not be on an immediate cure, but on an immediate word of encouragement and support. According to Gunther Schmidt, feedback on the experiences gained on the way to a solution is just as important as the acceptance that a changed perception of the problem is already leading to real change.

We also need to learn the tendency towards developing solutions, similarly to the qualities we learn from birth.

In addition to the many practical suggestions in Rolf Theobold's book, it is also necessary to reflect on the author's own conviction that short-term pastoral care cannot be limited to superficial "think positive" (good) advice, but also requires a deep faith and trust in God.

Keywords: practical theology, short-term pastoral care, family systems theory, wonder-question, solution-based therapy.