

## Terápiás találkozások

### Nondirektív segítőkapcsolat és többirányú elköteleződés

*Jelen munkában megkísérlem bemutatni a mentálhigiénés és a kontextuális szemlélet sajátosan releváns, terápiás modelljeit. A teljesség igénye nélkül vizsgálom egyfelől a rogersi, nondirektív segítőkapcsolatot, és hogy miként lehet maga a kapcsolat mint a párbeszéd átélése az „itt és most”-ban erőforrás a kapcsolatok kiegyensúlyozása dialógusának munkálásában; másfelől a kontextuális lelkigondozó legsajátosabb megnyilvánulását, a többirányú elköteleződést, ahogyan sorra minden egzisztenciálisan érintettek, még azoknak is, akik nincsenek jelen, vagy már nincsenek, képviseli az érdekét, az adás és elfogadás mérlegén; valamint implicite azt, hogy miként határozza meg mindkét szemléletet a buberi „én-te” viszony.*

**Kulcsszavak:** mentálhigiéné, kontextuális szemlélet, nondirektív segítőkapcsolat, többirányú elköteleződés, a kapcsolat mint erőforrás.

*„A világ az ember számára kettős, mint ahogyan viszonyulása is kettős. Az ember viszonyulása kettős azoknak az alapszavaknak megfelelően, amelyeket az ember ki tud mondani. Az alapszavak nem különálló szavak, hanem szópárok. Az egyik alapszó az »én-te« szópár. A másik alapszó az »én-Az« szópár; amelynél az »Az« helyett »őt« is írhatnánk anélkül, hogy az alapszó megváltozna. Következésképpen az ember »énje« is kettős. Mert az »én-te« alapszó »én«-je más, mint az »én-Az« alapszóé.”<sup>1</sup>*

### A NONDIREKTÍV SEGÍTŐKAPCSOLAT

A cím magában foglalja a relationalitás lehetőségét is, e fejezet tárgyalásánál a kapcsolati valóság dimenzióiból mégis csak a második, a pszichológiai dimenzióban<sup>2</sup> lehetséges mozgástér-ről lesz szó, azonban olyanképpen, mint ami magában rejt egy jól használható erőforrás meglétét a lelkigondozás gyakorlásában. Miben lehet segítségünkre a mentálhigiénés attitűd?

#### 1. A mentálhigiénés attitűd

*„A mentálhigiéné nem csupán a pszichés megbetegedések és magatartászavarok megelőzése, hanem a lelki egészségvédelem is, mégpedig pozitív értelemben, mindazoknak a folyamatoknak, tevékenységeknek az összessége, amelyek az emberi személyiséget és közösségi kapcsolatot erősebbé, fejlettebbé teszik” – írja Buda Béla.<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> KISS J. – H. MEULINK-KORF – A. MELZER (szerk.): *Megmásíthatatlan jogigény. Betekintés a kontextuális lelkigondozásba és segítésbe*, Exit, Kolozsvár, 2013, 29. ■ <sup>2</sup> BÖSZÖRMÉNYI-NAGY I. – B. R. KRASNER: *Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa*, Coincidencia Kft., Budapest, 2001, 56. ■ <sup>3</sup> BUDA B.: *A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2003, 16.

Gyors terjedésének magyarázatát *Tomcsányi Teodóra* így fogalmazza meg: „Az e század eleji kulcstörténet mintha azt az ókori bölcséletben már jelen lévő eszmét inkarnálta volna, mely az ember egészségét a testi-lelki egység keretében kereste. *Mens sana in corpore sano*, s amelynek része a demokritoszi lelki nyugalom, a szókratészi belső lelki boldogság, az epikuroszi öröme, de megjelenik benne a középkor túlvilági lelki üdvössége a (szerzetesi) közösség eszméje vagy a felvilágosodás önmeghatározása is.”<sup>4</sup>

*Bagdy Emőke* szerint: „A mentálhigiéné egy mindent átható elv, szemlélet és gyakorlat, ami segít megőrizni az egészséges biológiai és pszichológiai állapotot a káros környezeti ártalmak elhárításával és a deviáns viselkedési formák helyreállításával.”<sup>5</sup>

A mentálhigiéné modern tudomány, bizonyos világkép, értékszemlélet, gyakorlat és magatartásmód, az életminőség javítására irányul, közvetve és közvetlenül segíti a lelki egészség fejlesztését, megővését és fönntartását.

A mentálhigiéné attitűdre jellemző, hogy lelki érzékenységre törekszik, próbálja elősegíteni a személyiség önérvényesítését az értékrend melletti elkötelezettséggel, valamint nyitott a Transzcendenssel való kapcsolatra.<sup>6</sup>

## 2. A nondirektív segítőbeszélgetés

A személyközpontú terápiát, a nondirektív segítőbeszélgetést *Carl Rogers* vezette be olyan esetekre, amelyeket az egyén önerőből is meg tudna oldani, de jelenlegi problémamegoldó stratégiái, önismerete, énképe, énvédő mechanizmusa elégtelenek.

A személyközpontú terápia egy másik emberrel való, fokozatosan fejlődő együttlét, melynek eredménye a személy növekedése. A személy eleve hatalmas erőforrásokkal rendelkezik, amelyek önmaga jobb megértését, életvezetésében pozitív változásokat eredményezhetnek. Ezeket az erőforrásokat sajátos emberi kapcsolatok által mozgósíthatjuk. Ha a segítő személy gondoskodást, mélyen érzékeny, ítéletmentes megértést tapasztal és azt a másikkal közölni képes, a pozitív irányú változások nagy valószínűséggel megjelennek. Az egész terápiás folyamatban a viszony milyensége a döntő. A pozitív változás, a személyiség gyógyulása magában a segítőkapcsolatban történik, amelyről *Rogers* így ír: „Ha egy kapcsolatot pusztán egy lehetőségnek tekintek arra, hogy bizonyos szavakat vagy véleményeket megerősítsék egy másik személyben, akkor ezt a másik személyt egy dolognak tekintem, *tárgyként* kezelem – egy, a lényegét tekintve mechanikus, könnyen manipulálható tárgyként –, és ő úgy fog viselkedni, hogy megfeleljen ennek az elvárásnak. Ha azonban a kapcsolatunkat lehetőségnek tekintem arra, hogy megerősítse *mindazt*, aki ő (egy személy, aki magában hordoz minden lehetőséget) – nos, ebben az esetben ő *ezt* a hipotézist fogja viselkedésével bizonyítani. Ebben az esetben – *Buber* szavait használva – *hitelesítem* őt arra, hogy kreatív, belső fejlődésre alkalmas, életre való személy. Én ezt az utóbbi hipotézist kedvelem...”<sup>7</sup>

4 TOMCSÁNYI T.: A mentálhigiéné jelentésvilága, in TOMCSÁNYI T. – GREZSA F. – JELENITS I. – CSÁKY-PALLAVICINI R. – CZIGÁNY L. (szerk.): *Tanakodó*, Párbeszéd Alapítvány, Budapest, 1999, 16. ■ 5 A Károli Gáspár Református Egyetem Illyefalvi Kihelyezett Tagozat mentálhigiéné szakirányú képzésének jegyzete, 2006.

■ 6 GREZSA F.: A mentálhigiéné fogalma. Saját vázlat, 2012. ■ 7 C. R. ROGERS: *Valakivé válni. A személyiség születése*, Edge 2000 Kft., Budapest, 2003, 94–95.

### 3. A rogersi terápiás attitűd

#### *Empátia – precíz és beleérző megértés*

Ez a beleérző megértés egyfelől azt jelenti, hogy a terapeuta, a segítő otthon van a kliens világában, ráérez a kliens, a segítséget elfogadó belső világának „itt és most”-jára, annak egészen személyes jelentéstartalmaival együtt, mintha az a terapeuta, a segítő saját világa lenne, jóllehet ezt a minthajelleget soha sem veszíti szem elől.

Másfelől azonban mindig megőrzi kívülálló státusát, hogy a kliens, a segítséget elfogadó életét és érzéseit kívülről figyelő álláspontból a legnagyobb támogatást adhassa neki. Rogers hangsúlyozza továbbá, hogy a lelkigondozónak nem elég beleélnie magát lelkigondozottja helyzetébe, „felfedezéseit” tudomására is kell adnia a tükrözés útján.

Kulcsszó a tükrözés, amint a következő beszélgetésben látjuk. Rogers beszélget egy fiatalemberrel, aki szeretné, ha szülei eltűnnének a világból, akár azt, hogy haljanak meg.

„K.: Azt szeretném, ha soha nem is léteztek volna. Szégyellem magam, mert így vagyok velük, de ha hívnak, azonnal rohanok hozzájuk. Úgy érzem, mintha bennem lennének, vagy valami bennem van, a zsigereimben, érzem a bensőmben. (Gesztikulálni kezd, a köldöke felé nyúl, mintha ki akarná tépni.)

T.: Azt mondja, hogy szigorúan, szinte a köldökzsinóron tartják.

K.: Furcsa. Egész pontosan mondta. Ha mondanak valamit, ami kínos nekem, azt éppen itt érzem (a köldökére mutat).

T.: Mintha minden alkalommal, amikor zavar van maguk közt, valahol a köldöke körül éreznék.

K.: A beleimben érzem, de megmondani, hogy mit és hogyan érzek, nagyon nehéz lenne.”<sup>8</sup>

Itt a tükrözés segít a kliensnek beazonosítani az élményt, melyet a szülőktől való dependencia folytán él át. Ennek megfogalmazása a terapeuta és kliense közötti dialógus. A terapeuta nem moralizál, nincs semmiféle értékelés. Mint kívülállót megérinti a fiatalember élménye, empátiával tükrözi vissza, amit felfedez. A fiatalember meg átéli a terapeuta feltétel nélküli elfogadását. Megtapasztalja, bár korábban úgy érzékelte, elveszett, mégis létezik a bizalom.

#### *A feltétel nélküli elfogadás*

Rogers szerint a személynek kitüntetett jelentősége van. A személy csak abban a mértékben képes harmonikus emberközi kapcsolatokra, amennyiben önmagával is harmóniában él. Mások iránti empátiája annyiban valósulhat meg, amennyiben önmagára vonatkozó tapasztalatait is képes elfogadni. Szerinte az ember lényegénél fogva jó, pozitív értékek és lehetőségek hordozója. Ezt mondja: Nagyon gyümölcsöző számomra, ha el tudok fogadni egy másik személyt. Rájöttem, hogy egy másik embert és érzéseit elfogadni semmivel sem könnyebb, mint megérteni. Megengedhetem-e igazán egy másik embernek, hogy ellenséges

■ 8 MÉREI F: Carl Rogers, *Pszichológia*, 1987/1,17, a Károli Gáspár Református Egyetem Illyefalvi Kihelyezett Tagozat mentálhigiénés szakirányú képzésének anyaga, 2006.

legyen velem? Elfogadhatom-e haragját, mint személyiségének valós és érvényes részét? Elfogadhatom-e őt, amikor az életet és az élet problémáit annyira másként látja, mint én? Elfogadható-e, amikor jó érzéssel viszonyul hozzám: csodál, és rám akar hasonlítani? [...] egyre gyakoribb mindnyájunkban az a séma, hogy így gondolkozzunk: mindenki másnak azt kell érezni, gondolni és hinni, amit én. Nehezen engedjük meg gyermekeinknek vagy szüleinknek vagy házastársunknak, hogy bizonyos dolgokról, problémákról tőlünk eltérő állásponton legyenek. Más nemzetiségűekkel szemben ezek a folyamatok még hangsúlyozottabban jelentkeznek.<sup>9</sup> Tudunk-e ezen a beállítódáson változtatni? Mert ha el tudunk fogadni egy másik embert, ami azt jelenti, hogy elfogadjuk érzéseit, viselkedéseit, meggyőződését, ami a személyiségének mind valós és eleven része, akkor segítünk neki abban, hogy egészséges, autonóm személlyé váljon, és elhagyja a hibás magatartási sémáit. Rogers ezt így fogalmazza meg: „Egyre inkább úgy érzem, hogy minél jobban megértünk és minél inkább elfogadjuk valakit, annál inkább sikerül megválnia azoktól a hamis viselkedésmódoktól, amelyek korábban az élettel való kapcsolatát jelentették, és annál inkább képes elmozdulni egy olyan irányba, amely valamilyen szempontból pozitívnak tekinthető.”<sup>10</sup>

A terapeuta úgy értékeli kliensét, mint szülő a gyermekét – nem azért, mert helyesli annak minden megnyilvánulását és magatartását, hanem mert teljesen és nem csak bizonyos feltételek teljesítése esetében fogadja el őt.<sup>11</sup> Ez az ítéletmentes elfogadás képessé teszi arra, hogy önmagát is elfogadja, ez indíthatja el a pozitív pszichés változásokat, és így képes lesz az elfogadást más, harmadik személy felé is megélni.

### *Kongruencia vagy hitelesség*

Ennek kritériuma, hogy a terapeuta legyen teljesen önmaga, ne öltön magára valamiféle szerepet, álarcot, ami nem ő. Belső megélése és külső magatartása fedje egymást, így Rogers szavaival a kongruencia követelményének eleget tevő terápia „két tökéletlen ember valódi, személyes kapcsolata”, a nondirektív segítőkapcsolat.<sup>12</sup>

Elgondolkodtató, ahogyan Rogers önéletírásában gyermekeivel való kapcsolatáról vall: „Azt hiszem, hogy a feleségem és jómagam is azt tartjuk talán a legnagyobb eredményünknek, hogy a szó legjobb és legmélyebb értelmében kommunikálni tudunk a saját felnőtt gyerekeinkkel és életük párjával, és ők is velünk.”<sup>13</sup>

E kliensközpontú terápia során a kliens fokozatosan halad saját kongruenciája felé. A folyamat elején több elhárító mechanizmust alkalmaz, megpróbálja eljátszani a jó kliens szerepét. A terápiás folyamat során egyre inkább mer valós személyként jelen lenni a terápiás kapcsolatban, majd ezt a viszonyulási módot alkalmazni más, a terápián kívüli emberi kapcsolatokban is.

„Mindannyian, akik az emberi kapcsolatok területén dolgozunk, és próbáljuk egyre jobban megismerni ennek a területnek belső törvényszerűségeit, korunk talán legfontosabb területének megértésére vállalkozunk. [...] Ugyanis a jövő nagyrészt nem a fizikai

9 C. R. ROGERS: *Valakivé válni*, i. m. 49. ■ 10 Uo. 56. ■ 11 Uo. 126. ■ 12 MIHALEC G.: *A lelki gondozás és a pszichoterápia határkérdései a házasság gondozásában*, PhD-értekezés, Budapest, 2013. ■ 13 C. R. ROGERS: *Valakivé válni*, i. m. 40

tudományok fejlődésétől függ. A jövő nagyrészt rajtunk múlik, akik próbáljuk megérteni és jobbítani az emberi interakciókat, rajtunk, akik segítő kapcsolatok létrehozásán munkálkodunk. Így aztán őszintén remélem, hogy azok a kérdések, amelyeket magamnak szoktam feltenni, önöknek is segítségül és viszonyítási alapul szolgálhatnak, amint – a maguk módján – megpróbálják a kapcsolataikat fejlesztő jellegűvé tenni.<sup>14</sup>

Rogers üzenete egyszerű: mindenki rendelkezik azzal a belső erőforrással, amely lehetővé teszi számára, hogy boldog és hasznos életet éljen. Ha megfelelő attitűddel fordulunk embertársaink felé, ezzel elősegíthetjük, hogy felszabaduljanak ezek az erőforrásaik, bölcsőbbek, egészségesebbek, konstruktívabbak legyenek a döntéseik.

E mentálhigiénés segítő attitűd valós erőforrás a jobb megértéshez, a megmaradt, töredékes bizalom megkereséséhez-felismeréséhez, ahhoz, hogy a relacionális valóság negyedik, etikai dimenziós motiváltságával, felszabadult lojalitással és többirányú elkötelezettséggel dolgozhassunk a(z új) megbízhatóságon, az egzisztenciális kapcsolatok intrinzik igazságosságán, a méltányos adás és elfogadás mérlegének egyensúlyozásán.<sup>15</sup>

## A TÖBBIRÁNYÚ ELKÖTELEZŐDÉS

A többirányú elköteleződés a kontextuális terapeuta alapmagatartása abban a kontextuális szemléletű terápiában, amelyet *Böszörményi-Nagy Iván* dolgozott ki. Szerinte a „kontextus” az a dinamikus és etikai összekapcsolódás – kapcsolati valóság – a múlt, a jelen és a jövő vonatkozásában, mely olyan emberek között létezik, akik létének jelentősége van egymás számára.<sup>16</sup>

### 1. A kapcsolati, relacionális valóság öt dimenziója

Böszörményi-Nagy, akárcsak Buber, mindig relacionális jellegűnek tekinti a valóságot. Más valóság nem létezik. A relacionális valóság leírásában a lehető legkisebb szűkítést alkalmazva négy dimenziót különböztet meg, amit aztán kiegészít egy ötödikkel is. A negyedik az előzőket meg a következőt is áthatja, mozgósítja.<sup>17</sup>

*A tények dimenziója* az a történelmi és társadalmi kontextus, amelyben egy bizonyos ember megszületik, idetartozik a névadás, az egyház- vagy világszemlélet, az egészségi állapot és az öröklési adatok, a hivatás és az életút eseményei.

A genogramkészítés, annak struktúrája segíthet az intergenerációs viszonyokkal kapcsolatos tények jobb megértésében.<sup>18</sup> A tények feltárásánál „törekszünk, hogy ne hagyjuk figyelmen kívül azokat a »tényszerűségeket«, amelyek az ember teherbíró képessége és korlátai, valamint élettörténete szempontjából fontosak.”<sup>19</sup> Idesoroljuk a kapcsolati körülményeket. Például a szülők válása és újraraházasodásuk a gyermek valóságát az alapjaitól újraépíti.

14 Uo. 95–96. ■ 15 M. MICHIELSEN – W. VAN MULLINGEN – L. HERMKENS: *Összetartozásban*, Exit, Kolozsvár, 2010, 26. ■ 16 BÖSZÖRMÉNYI-NAGY I. – B. R. KRASNER: *Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa*, i. m. 22. ■ 17 KISS J. – H. MEULINK-KORF – A. MELZER (szerk.): *Megmászhatóan jogigény*, i. m. 74. ■ 18 M. MICHIELSEN – W. VAN MULLINGEN – L. HERMKENS: *Összetartozásban*, i. m. 23. ■ 19 H. MEULINK-KORF – A. VAN RHIJN: *A harmadik – akivel nem számoltak*, Exit, Kolozsvár, 2009, 20.

Miközben a szülőknek sokféle választási lehetőségük van e megváltozott élethelyzetben, gyermekeik számára hasított lojalitást is előidéző érdek- és lojalitáskonfliktusokat hoznak létre. Szülői szerepekre kényszerítik, parentifikálják őket. Rendszerint tőlük várják el, hogy a válás, szakadás miatt keletkezett űrt kitöltsék. Így destruktív jogosultságokra tesznek szert. És attól az energiától és azoktól a forrásoktól is megfosztják őket – még ha ez mindenféle szándékosság nélkül történik is –, melyek a következő nemzedék neveléséhez szükségesek.<sup>20</sup>

Egy adott helyzetben mindig azonosítanunk kell az emberek életét meghatározó tények összetettségét és következményeit is. E dimenzió meghatározása fontos terápiás lehetőséget hozhat felszínre, még akkor is, ha némely tényszerű körülmény természetéből adódóan visszafordíthatatlan. „Továbbá ezeknek a körülményeknek a hatását pedig enyhíthetik azoknak a személyeknek a cselekvési lehetőségei, akiket érint. A tragikus és nem kívánt körülmények néha a bizalomépítés és jogosultságszerzés erőforrásaivá alakíthatók.” „Ahol a törés, ott van a forrás!”<sup>21</sup>

A kontextuális terápia feladata a tényszerű következmények megdermedt kapcsolati világának átalakítása a többirányú elköteleződés által olyan kapcsolatrendszerre, amelyben él a felelősségteljesen folytatott dialógusért vállalt elkötelezettség.

„Felszabadító hatása van annak, ha tragikus körülmények között megragadjuk a cselekvés lehetőségét. Ez a hatás átszivároghat a jövő generációra, még a meg nem született gyermekeink utódaira is, ezzel befolyásolva az ő kilátásait.”<sup>22</sup>

*A pszichológiai dimenzió* egy ember élettörténetének megvizsgálása afelől, hogy miként dolgozta fel a tényeket és az eseményeket. Lehetetlen embereknek segíteni a kapcsolataikban, ha nem ismerjük individuális pszichikai valóságukat.

A terápia szempontjából az individuálpszichológia a kapcsolati valóság legnagyobb lehetőségekkel rendelkező forrása, és részben itt hasznosulhat a mentálhigiénés szemléletből fakadó erőforrás is ahhoz, hogy megértsük a kapcsolatban részt vevő partnerek személyes életcéljait, motivációit.

Mindenki vágyik elismerésre, szeretetre, megértésre, elfogadásra, törekszik arra, hogy hatalomhoz, örömhöz jusson. Mindenkire hatással van az agresszió, a kihasználási vágy, a függőségi törekvések, az ambivalencia. Mindenkit saját személyiségjegyei irányítanak, melyek a fejlődését segítő és hátráltató tényezők hatására alakultak ki. A viselkedési és tanulási folyamatok vizsgálásával a családrendszerben lévők szerepét, motivációikat, hárító, védekező mechanizmusait, személyiség szerkezetüket részben megértjük. Tudjuk például, hogy a szülő empátiás hozzáállásának hiánya a kisgyermekben narcisztikus személyiségfejlődést indíthat el.<sup>23</sup>

A pszichológia az érzelmi megnyilvánulásokat az ember viselkedésének elsődleges meghatározóiként tekinti. Az érzelmi megnyilvánulások valószínűleg helyesen jelzik az érdek és adósságok, terhek és előnyök igazságos vagy igazságtalan eloszlását egy adott kapcsolatban és időben.

20 BÖSZÖRMÉNYI-NAGY I. – B. R. KRASNER: *Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa*, i. m. 62. ■ 21 Hanneke Meulink-Korf előadása a kontextuális lelki gondozói képzésen, saját jegyzet, 2015. ■ 22 BÖSZÖRMÉNYI-NAGY I. – B. R. KRASNER: *Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa*, i. m. 160–161. ■ 23 Uo. 63.

Például: B. elvált a feleségétől, gyermekeiről éveken át semmit sem tud. Fel nem dolgozott gyászra, veszteség- és hiányérzete van. Egy idősebb, más nemzetiségű asszonnyal él annak lakásában. A nőnek meghalt a férje, és van egy nagykorú lánya. B. munkahelyi nehézségei miatt inni kezd. Mivel már nem fizeti kiskorú gyermekei tartásdíját, volt felesége haragszik rá, és fenyegeti, hogy pert indít ellene. Ezért még többet iszik. Aktuális társa nyugdíját is itatra költené, amit az asszony egy idő után megeléged, és kiadja az útját, megszakítja vele a kapcsolatot. Egyedül marad, kilátástalansága, magánya, büntudata gyötri. Mindez a karácsonyi pszichózison át szilveszter estéjére tetőzik, csak az öngyilkosságban lát kiutat.<sup>24</sup>

Böszörményi-Nagy számára meghatározó Buber megfogalmazása, miszerint „a pszichológia nem elég”, mert egyetlen személy elméje soha nem tartalmazhatja egy másik személy szubjektív nézőpontjának teljességét, vagy azt, amit Buber a „köztes birodalmának nevez”. Ennek hatására, a buberi „én-te” paradigma segítségével kialakította a saját dialógusra vonatkozó szemléletét, és a relacionális etika dimenziójának nevezte el.

*A kölcsönhatások dimenziója* a szóban forgó élet megvizsgálása az érintett számára fontos emberekkel való kapcsolati minták, kölcsönös befolyások és a hatalom megosztása felől. Az emberi viszonyok hálózatának saját dinamikája van, nem az ok-okozat, hanem a visszajelzések, a visszacsatolás elve alapján érthető meg, azaz nem a játékosok szabályai alapján működik, hanem a játék maga a szabály.

Ebben a dimenzióban is jelentősége van a genogramnak mint a kapcsolati minták térképének, az intergenerációs kontextusban élénk tárul a csalárendszer, láthatóan követni lehet a hatalmi, a koalíciós szövetségeket, triangulációkat. *Murray Bowen*<sup>25</sup> szerint amikor nagy feszültség van a rendszerben, az a természetes, hogy két ember összefog a harmadikkal szemben, hogy csökkentse a stresszt. Így a háromszög bármelyik tagja a másik kettő viselkedésének egyik feltétele. Minél nagyobb a családon belül az összeolvadás, annál erősebbek és kitartóbbak a triangulációra irányuló erőfeszítések. Különösen a család kevésbé differenciált tagjai vannak kitéve annak, hogy bevonják őket a feszültség csökkentésébe.

Többféle modell tanúskodik a rendszerszemléletről, amely segít megérteni és befolyásolni is egy embernek egy bizonyos csoporton belüli magatartását.<sup>26</sup>

A rendszer olyan kapcsolati birodalom, melyet bizonyos funkcionális szabályok tartanak össze, sajátos deduktív kritériumok mint elfogadott konklúziók veszik körül, melyeket a szerepek, a koalíciók, a hálózatok, a homeosztázis határoznak meg, és következményeként keletkeznek a törések, destruktív jogosultságok, kielégítetlen számlák.

24 Saját lelkigondozói eset, 2009/2010. ■ 25 Murray Bowen (1913–1990) olyan családokkal dolgozott, amelyek együtt éltek felnőtt szikzofrén gyermekükkel. A családokat több hónapra beköltöztette a kórházba, és tanulmányozta interakciós mintáikat. Ez a módszer határozta meg a családokkal való későbbi munkáját és családterápiás elméletét is. Bowen alkotta meg a csalárendszer-elmélet koncepcióját, szemben a rendszerelmélettel, amely szerint a család érzelmi egységnek tekinthető, egymást átszövő kapcsolatok hálózatának, amelyet a legjobban a többgenerációs vagy történeti elméleti keretben érthetünk meg. Vö.: MIHALEC G.: *A lelki gondozás és a pszichoterápia határkérdései a házasság gondozásban*, i. m. ■ 26 H. MEULINK-KORF – A. VAN RHIJN: *A harmadik – akivel nem számoltak*, i. m. 29.

A rendszerszemléletű ismeretelmélet viselkedési kategóriákba sorolja a családi kapcsolatokat, s a patológiát olyan terápiás intervencióba utalja, amely korrigálhatja a merev koalíciókat, nemzedékek közötti határproblémákat vagy szerepcseréket.

Abban a pszichoterápián belüli vitában, mely szerint az intrapszichikus (individuális terápia) vagy az interakciós (családterápiás) irány a követendő-e, Böszörményi-Nagy a kontextuális terápiában integrálja mindkét modellt.<sup>27</sup>

*A relacionális etika dimenziója* szétválaszthatatlanul kapcsolatban áll a többi dimenzióval, és a legmélyebb motiváló rétegre vonatkozik. Nem értékerkölc, és egészen bizonyosan nem morál. Ebben a dimenzióban a jogosság kérdéseiről van szó: jogosságot cselekedni és jogosságban részesedni. Minden érintett az összes többi érintettel az adás és elfogadás dinamikus egyensúlyában van egy sajátos kontextusban. Böszörményi-Nagy családi érintettsége révén, talán éppen felmenői lojalitásból e dimenzió dinamikájának leírásához olyan terminológiát használ, amelyet a polgári jogból kölcsönöz: felelősség, méltányosság, jogosultság. Olyan belső igazságosság ez, Buber szerint a „léttrend igazságossága”, amelyet az egzisztenciálisan fontos kapcsolatokban megvalósuló adás és elfogadás dinamikus egyensúlya határoz meg.<sup>28</sup> Ez a kölcsönösség nem „do ut des” (adok, hogy adj) jellegű, inkább *Paul Ricœur* megfogalmazása értelmében „adok, mert nekem is adatott – általad vagy valaki más/Más által”. Felelősségünk abban van – Buber szerint igazságosságunk is azon mérhető le –, hogy képesek vagyunk-e a másik rendelkezésére állni, ha szólít minket. Ha úgy teszünk, mintha nem hallanánk, vagy megtagadjuk a választ, igazságtalanságot követünk el. Buber ezt az adósságot nevezi véteknek. Azt jelenti, hogy kaptam, de nem ismerem el, és megtagadom, hogy kezét nyújtsak a másíknak, noha volna rá lehetőségem, hogy megtegyem. Ez az „egzisztenciális véték”. Az egzisztenciális véték mint személyközi, kapcsolati valóság elsősorban a véték másokra néző következményeire irányítja a figyelmet. „Ezek a következmények, valamint a bibliai vétékfogalom segít a véték felismerni és elismerni. Ugyanis a Biblia a véték alatt az élet rendjének megrontását, káoszt előidéz, az életet ellehetetlenítő tettet ért. Ezért az embernek a véték nemcsak felismernie és elismernie kell, hanem jóvá is kell tennie azt. Ez növeli az emberek közötti bizalmat és megbízhatóságot, segíti a sértett felet, hogy lemondjon destruktív jogosultságáról, a bosszúról, a tettetést pedig hogy visszanyerje szabadságát.”<sup>29</sup>

A relacionális etika olyan életforma, amely a konstruktív cselekvés által biztosítja a kölcsönös segítséget, a relacionális káosz elkerülését, növeli az itt és mostban, valamint a következő nemzedékek számára is az esélyt új és végtelen megbízhatóságot teremtő folyamatok elindítására.<sup>30</sup>

*Az ontikus dimenzió.* Böszörményi-Nagy 2000-ben, a szegedi családterápiás vándorgyűlésen jelentette be, hogy a korábbi négy dimenziót kiegészíti az ontikus dimenzióval, ami azt jelenti, hogy az etikai felelősségvállalásnak a tágabb rendszerek, a Föld és a világmindenség

27 Uo. 30. ■ 28 Uo. ■ 29 <http://www.reformatus.ro/20141009az-etika,-mint-a-csaladi-kapcsolatok-hajtoereje.html> ■ 30 C. DUCOMMUN-NAGY: *Lojalitás – erő, mely gúzsba köt vagy felszabadít*, Exit, Kolozsvár, 2014, 40–43.



kapcsolatában is értékképző ereje van. Az emberi lét alapja a másik emberrel való kapcsolat, állítják *Gabriel Marcel*, *Martin Heidegger*, *Jean-Paul Sartre* és Martin Buber egzisztencialista filozófusok. Ez az egzisztencialista állítás azt is jelenti, hogy selfigényünk alapvető szüksége a Másik, akitől így függővé is válik a létünk. Böszörményi-Nagy Heideggertől kölcsönzi az „ontikus” gondolatát, és nyomban különbséget is tesz ontikus függőség és funkcionális függőség között. A funkcionális függőségben mindegy, hogy éppen ki tölti be például a pincér vagy a borbély szerepét, viszont az ontikus függőségben nem helyettesíthető a Másik, mert „a maga ontikus funkciójában a self lényegi párja”.<sup>31</sup>

Az ontikus dimenzióban egyfajta nyereséget mint következményt könyvelhetünk el, mert vállaljuk az adás kockázatát, így igazi kapcsolatot teremtünk másokkal, ami megerősíti létezésünket. Ezért van mindig szükségünk a Másikra. Buber szerint az „én” és „te” közötti kapcsolat nyitja meg ontikus függésünk végső beteljesülését, az „Örökkévaló Te”-vel való kapcsolat perspektíváját.<sup>32</sup>

Idekívánkozik *Gyökössy Endre* lelkipozíói hitvallásának sarkalatos alaptétele: „Lenni annyi, mint kapcsolatban lenni. Egész-séges embernek lenni annyi, mint egyszerre és egyformán jó kapcsolatban lenni »fölfelé« Istennel, befelé önmagammal és kifelé embertársaimmal és a természettel. Vagyis egész-séges kapcsolatom van a transzcendenssel, az immanenssel, a homo sapienssel és a kozmoszsal. Tapasztalatom és meggyőződéselem, hogyha egyik kapcsolatom megromlik, valamiképpen megromlik a másik kettő is.”<sup>33</sup>

## 2. Mi is a relacionális kontextus?

E kontextusba mindazok beletartoznak, akikkel szemben felelősek vagyunk, azok, akik részei a múltunknak, akik olyasvalamit tettek, aminek a következményei még mindig hatnak ránk, mindenki, akivel a jelenben interakcióban vagyunk, azok is, akikkel már régóta nem találkozunk, vagy éppen akik meghaltak már. Továbbá azokkal is számol, akik még nem születtek meg, viszont a jelenben hozott döntéseink, tetteink következménye hat rájuk.

Ez maga a transzgenerációs kontextus, amelyben többirányú összetartozás van, amihez csak többirányú elköteleződéssel lehet viszonyulni.<sup>34</sup>

## 3. A kontextuális segítő, lelkipozíó

A többirányú elköteleződés egyszerre terapeutikus magatartás és intervenciós módszer. A kontextuális szemléletű segítő, lelkipozíó a lelkipozíózt(akk)al való foglalkozás során minden érintett érdekét figyelembe veszi a relacionális valóság valamennyi dimenziójában, és tekintettel van egymás közötti kapcsolatukra. Ő maga is bizonyos mértékig érintetté válik, miközben tudatosan kívülálló marad, így könnyebben elkerülheti a beavatkozás során az érintettekkel vagy valamelyik érintettel való esetleges azonosulás veszélyét.<sup>35</sup>

31 Uo. 163. ■ 32 Uo. 166. ■ 33 GYÖKÖSSY E.: *Magunkról magunknak*, Református Egyház Sajtóosztálya, Budapest, 1986, 231. ■ 34 C. DUCOMMUN-NAGY: *Lojalítás – erő, mely gúzsba köt vagy felszabadít*, i. m. 87. ■ 35 H. MEULINK-KORF – A. VAN RHIJN: *A harmadik – akivel nem számoltak*, i. m. 151.

Ő a kívülálló érintett:

- Arra figyel, hogy kinek milyen relacionális pozíciója van a kapcsolati valóságban.
- Mindenkinek meg kell kapnia tőle a lehetőséget, hogy álláspontja, szükséglete egyforma eséllyel meghallgatást nyerjen.
- Minden esetben először amellel köteleződik el, aki a legsérülékenyebb.
- Egyik elsődleges feladata mindig az erőforrások feltérképezése.
- Nem feledkezhet meg arról, azokról sem, aki(k) nincs(enek) jelen. A jelenlévőknek az ő létezésükkel is számolniuk kell. Saját képességének megfelelően mindenki adási jogának érvényesülnie kell.
- A következő nemzedékek érdekeit is fel kell vállalni a beavatkozás során.

#### 4. A többirányú elköteleződés összetevői<sup>36</sup>

A kontextuális segítő, lelkigondozó attitűdjének ismertetése révén ragadhatjuk meg a többirányú elköteleződés összetevőit. Vegyük számba alább, mi jellemzi az e szemléletben dolgozó segítő, lelkigondozó magatartását.

*Empátiával* beleéli magát a lelkigondozottak érzelmi világába, hogy teljesebb képet kapjon személyes perspektíváikról és érdekellentéteikről. Itt különösen jól jön az a mentálhigiénés attitűd, amelynek alappillére éppen az empátia. A lelkigondozónak segít a többirányú elköteleződés, hogy határt szabjon természetes érzéseinek és reakcióinak.

Hangsúlyozza a *méltányosság* fontosságát. Ez teljesen kontextuális jellegű, a család belső esküdtszéke alakítja ki az igazságosság kritériumait. Azt és úgy kell adniuk, ami és ahogy a másoknak méltányos, ami megilleti. Párhuzamokat vonhat a saját és a család helyzete között, ezzel bátorítja a családot, hogy hasonlóan méltányolják egymás cselekedeteit.

*Elvárást* fogalmaz meg. Elvárja egy családtagtól, hogy találja meg annak módját, hogy a „szörnyű” családtagot valamiképpen mentse fel bűnei alól. Ezzel egyfelől valamennyi féllel szemben gyakorolja az elköteleződést, másfelől az, aki gyakorolja a felmentést, érdemet, jogosultságot szerez, a „szörnyű” családtag pedig belátásra juthat, és jóváteheti azt, amivel ártott.

*Inkluzivitást* képvisel azáltal, hogy igazságosan mindenkinek esélyt ad, annak is, aki mindig helytelenül jár el, mert valamennyien különböző képességűek, és különböző lehetőségekkel rendelkeznek. Az együttélés azt a kölcsönös befogadást jelenti, amely az egyénekben megjelenő sokszínűségekre való hatékony és eredményes reagálás. A többirányú elköteleződés az egyetlen elképzelhető módszer, amely biztosítja, hogy mindenkinek igazságot szolgáltatassunk.

Az *időzítés* mint a többirányú elköteleződés jelentős stratégiája egyszerre több erőfeszítés kombinációjaként hat arra a folyamatra, amelynek során először mindig a leginkább a kapcsolaton belüli, legsérültebb személy iránt köteleződik el a segítő. E stratégia jelentősége az, hogy megvalósítható.

A feladatok sorában először fényt kell deríteni az állítólagos sérülésre; az enyhítő körülmények számbavételével mérlegelni kell az igazságtalanság súlyát; az érintetteket is fel kell

36 BÖSZÖRMÉNYI-NAGY I. – B. R. KRASNER: *Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa*, i. m. 296–297.

készíteni az előbbieket megtételére; végül javasolni kell az áldozatnak, hogy bocsásson meg azoknak, akik fájdalmat okoztak neki. Ezt akkor kell megtenni, amikor erre ő maga is készen áll.

A többirányúan elkötelezett terapeuta, segítőfoglalkozású, lelkipogozó intervenciója során egymás után felelősségteljes cselekedeteket vált ki a résztvevőkből. Segít nekik, hogy (újra)kezdeményezzék a dialógust egymással az önmeghatározáson és az öngazoláson keresztül. Első lépésben az önkifejezés lehetőségét ajánlja fel, hogy ezáltal túljussanak szét-töredezettségük gátlásain és akadályain. A második fázisban arra ad lehetőséget, hogy érdeket szerezzenek maguknak, itt kéri tőlük, hogy igazságosan gondolják át partnerük terheit, és azt, hogy a kihasznált fél mekkora árat fizetett, és milyen az egyoldalú, a másikat kihasználó magatartás a családban. A sikeres öngazolás felszabadítóan hat, és csökkenti a destruktív jogosultságot, ezzel egy időben feleslegessé teszi a belső „rossz” tárgyakkal való kapcsolatartást. A terapeuta, segítőfoglalkozású, lelkipogozó igyekszik megfelelően specifikus segítséget nyújtani mindenkinek. A többirányú elköteleződés végül oda vezethet, hogy megtörténik a családban a terhek és hasznok újrafelosztása, felelősebb, megbízhatóbb viszonyt alakítanak ki, és beindulhat a kölcsönös elköteleződésre épülő párbeszéd.

„A megbízható párbeszéd önmotiváló folyamatot indít be minden résztvevőben, és mindenkinek pozitívan térülnek meg az egymásra találás érdekében tett erőfeszítései és azok következményei.”<sup>37</sup>

## 5. Hatékony kérdések

Lássunk néhányat Böszörményi-Nagy sajátos, kontextuális kérdéstípusaiból, amelyek az etikai dimenzió átgondolására készítetik a klienseket, lelkipogozottakat, és a felszínen maradvá (ahogyan *Italo Calvino* olasz író látta: a konkrét dolgoknál, és nem a pszichológia mélységeiben, mert az emberek közötti felszínes kapcsolat sokatmondóbb)<sup>38</sup> vizsik a beszélgetést a terápiás, lelkipogozói cél felé:

- „• Boldogabb volt-e az ön gyermekkor, mint a gyermekeié?
- Hasonló-e a házassága a szülei házasságához?
- Milyen hatással vannak a házassága és szülei házasságának következményei a gyermekeire?
- Kire számíthat?
- Kivel tud nyíltan beszélni?
- A mindennapi házimunkán kívül hogyan járulnak hozzá gyermekei az ön jóllétéhez?
- Hogyan ismeri el a hozzájárulásukat?
- Melyik szülő a sebezhetőbb? Hogyan?
- Védik-e a gyermekek sebezhetőbb szülőjüket? Ha igen, hogyan?
- Melyik szülőt kritizálhatják a gyermekek nagyobb biztonsággal?
- Mit tudnak a gyermekei gyermekkorának nehézségeiről?
- A gyermekeivel való kapcsolata mennyiben reménykeltő?
- Mennyiben elkedvetlenítő és kétségbeejtő?
- Gyermekkor tapasztalatai forrásai-e azon hajlamának, hogy a gyermekeit hibáztassa?

37 Uo. 298. ■ 38 H. MEULINK-KORF – A. VAN RHIJN: *A harmadik – akivel nem számoltak*, i. m. 173.

- Látták-e valaha sírni a gyermekei?
- Nos, most, hogy te meg én ebben a kátyúban vagyunk, tud valamelyikünk tenni azért, hogy javítsunk a helyzeten?<sup>39</sup>

A fentiekben a kontextuális terápia megalkotójának többirányúan elköteleződött attitűdjéhez kerültünk közelebb. Még többet feltár róla egykori tanítványa, amikor így fogalmaz: „Böszörményi-Nagy Iván a magyar orvostudomány és pszichoterápia nemcsak világhíres, de talán egyik legszerényebb és mégis legnagyobb hatással bíró személyisége. Az emberi kapcsolat, a nyílt dialógus, a szembenézés mindennapi létünk örömeinek és szenvedéseinek jó és rossz oldalaival, a generációk közötti párbeszéd és a továbbélés változó egyensúlyai – ezek a legfontosabb pillérei tudományos munkájának. Adni és kapni, szeretni és gyűlölni, megbocsátani és kiérdemelni, hitelesnek lenni, miközben úgy érezzük, igazságtalan velünk az élet... Felelősséget érezni, miközben nem moralizálunk, előnyben részesíteni, miközben nem ítélezünk, gondoskodni, miközben gyűlölünk, felmentést adni a másíknak, miközben neki szóló indulatainkat nehezen fékezzük.

Böszörményi-Nagy minden hozzá jövő klienséhez – legyen egyszerű, szegény, iskolázott vagy jómódú – egyforma humanitással fordult. A legnagyobb odafigyeléssel és tudományos alázattal közelített mindenkihez. Bölcs, meleg szemei, empátiás személyisége kíméletlenül megtalálták azokat a kapcsolati pontokat, ahol az egymásra találás elakadt; s ezeknek elhárításával a kölcsönös adás és kapás, az egymásról való gondoskodás, a jóvátétel és megbocsátás az emberi viszonyokban – más szóval a gyógyulás – megindulhatott.<sup>40</sup>

## VÉGSZÓ

Mindannyian egyediek vagyunk, de nem függetlenek egymástól. Minden ember kapcsolati csomópont.<sup>41</sup> Felelősséget hordozunk egymásért. Életünk ezért a bizalomra és a megbízhatóságra épül – mondja *Hanneke Meulink-Korf*. A lelkipozásban úgy látjuk a kapcsolatainkat, mint „coram Deo”, azaz Isten (színe) előtti kapcsolatot: „Az ember mindig mások kezét fogva áll Isten előtt, és egyszersmind mások kezét fogva mindig Isten előtt áll.”<sup>42</sup>

Míg kapcsolati csomópontként a bizalomra és megbízhatóságra alapozottan felelősséget hordozunk egymásért, s a mentálhigiénés attitűd önmagában erőforrás a személy holisztikus megközelítéséhez, addig a kontextuális szemlélet a személyközi egzisztenciális kapcsolatok helyreállítását és megerősítését segíti a méltányos adás és elfogadás mérlegének egyensúlyozásában.

A mentálhigiénés szemlélet, a rogersi attitűd mellett, Böszörményi-Nagy Iván módszerével, a kontextuális terápia eszköztárával, a többirányú elköteleződéssel is gazdagodva, lekipásztorként méltóbb módon lehetek jelen szakmai szerepeimben és emberi kapcsolataimban.

39 BÖSZÖRMÉNYI-NAGY I. – B. R. KRASNER: *Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa*, i. m. 316 ■ 40 KURIMAY T.: *Túlélésünk záloga: az emberi kapcsolatok igazságossága*, i. m. ■ 41 VÖ H. MEULINK-KORF – A. VAN RHIJN: *A harmadik – akivel nem számoltak*, i. m. 70. és KISS J. – H. MEULINK-KORF – A. MELZER (szerk.): *Megmászhatatlan jogiény*, i. m. 128. ■ 42 Uo.

*A szerző református lelkész, mentálhigiénés szakember, kontextuális lelkigondozó, a Diakónia Keresztyén Alapítvány Szászrégeni Fiókszervezetének elnöke.*

**György Székely: Therapeutic encounters. The non-directive helping relationship and multidirectional partiality.** *The article presents the relevant therapy methods of mental health and contextual counselling approach. First, it provides due consideration to Rogers' non-directive helping relationship with focus on the means in which the relationship itself is able to serve as a resource or leverage in the dialogue meant to balance out said relationship in the "here and now". Second, it presents the most specific manifestation of the contextual counsellor, namely multidirectional partiality. This technique, which endorses and generates authenticity, empathy, and reciprocity, makes sure that the interests of all present and absent individuals, who have an existential involvement in an issue, are acknowledged and represented in the process of rebalancing the scale of giving and receiving. The article touches on the implicit issue of the way in which the "I-you" relationship of Buber's theory define both approaches.*

**Keywords:** *mental health, contextual counselling, multidirectional partiality, relationship as resource.*

