

Élettörténetek találkozása

A biográfiai munka jelentősége a közösségépítésben

Amikor kisgyermekek voltunk, a falvakban itt-ott még látni lehetett padokat a házak előtt, ahová esténként, munka után kiültek az emberek beszélgetni. Három évtized múltán ezek a padok eltűntek az utcákról, de megmaradt a szükség arra, hogy a beszélgetésnek legyenek tervei és alkalmai. Ebből az igényből indultunk ki, amikor egy nagyvárosi gyülekezetben hirdettünk meg olyan hétvégét, amikor kifejezetten egymásra, egymás történeteire voltunk kíváncsiak.

Írásunkban azt mutatjuk be, hogy milyen önismeretet mélyítő, önreflexiót, perspektívaváltást segítő hatása lehet élettörténetünk végigtekintésének, csoportban való feldolgozásának. A közösségben végzett élettörténeti munka hatékony módszer, mely segíti a résztvevők önismeretét, és a közösségi kapcsolatok mélyüléséhez vezet. Olyan teret teremt, ahol beszélni lehet élet és halál kérdéseiről, mélységeiről, örömeiről, szembe lehet nézni fájdalmaival, a megosztásban társakra lehet találni, s meg lehet tapasztalni a közösség hordozó erejét. Az alábbiakban rövid betekintést nyújtunk az élettörténeti munka elméleti háttérbe, bemutatjuk az általunk szervezett élettörténeti hétvége menetét, utóéletét és lelkigondozói szempontjait.¹

TÖRTÉNETÜNK MEGOSZTÁSA

A történetmesélés alapvető emberi képesség és tevékenység. Az ember „homo narrans”, azaz mesélő ember² Mesélés közben önmagából tár fel valamit, közelebről szemléli, ugyanakkor feldolgozza a történeteket, kapcsolatba kerül má-

sokkal, közösséget teremt. És nem utolsósorban a mesélés örömet okoz az ember számára. Egy jó történet megmozdít bennünk valamit, elindít, továbblendít, felszabadít. Ráhangolódunk, követjük, együtt mozgunk vele, azonosulunk hőseivel. Amíg az ember él, mesél. Önmagának, másoknak, s meséket hallgat másokról. A jól sikerült történetekben van valami, ami magával ragadja a hallgatót, aki észrevétlenül önmagát leli meg a történetben. Azonosul a hős útkeresésével, kérdéseivel, félelmeivel, együtt megy vele az úton, együtt győzi le vele az akadályokat, éli át a katarzist, és együtt leli meg vele a keresett boldogságot. A történet a lélek mélyéről, rólunk szól. Belső világunk szoros kapcsolatban van a történetekkel. Ahogy szójuk életünk szövetét, a történetek hallgatása közben beleszövünk másoktól átvett szálakat, mintákat, melyek segítenek abban, hogy végül saját életünk képe, gobelinje összeálljon, kirajzolódjon.

AZ ÉLETTÖRTÉNETI MUNKA

Az élettörténeti munka célja az, hogy tudatosabban sáfárcodjunk életünk idejével, alkalmával, jobban ráérezzünk arra, mikor jött el valaminek az ideje, mikor kell cselekednünk, vagy éppen elengednünk dolgokat. Mikor sírjunk vagy éppen ne vessünk magunkon.³ Élettörténetünk gondozása – akár csoportos, akár egyéni – nagyon sokrétű és kimeríthetetlen feladat, ugyanis egyszerre vonatkozik az önismeretre, az identitásunkon való munkára, a közösségbe való bevonódásra, történeteink, érzéseink és véleményünk kommu-

¹ Az elméleti háttérhez egyes részeket átvettünk *Élettérkép* című könyvünkől, amelyben a téma e vonatkozásával bővebben foglalkozunk. Siba B. – Siba-Rohn H.: *Élettérkép*. Budapest, 2013, Kálvin Kiadó. Lásd még: www.eletterkep.hu

■ ² Klingenberg, H.: *Lebensmutig*. München, 2003, Don Bosco Verlag, 187. ■ ³ Nassehi, A.: Religion und Biographie – Zum Bezugsproblem religiöser Kommunikation in der Moderne. In Wohlrab-Sahr, M. (Hg.): *Biographie und Religion – Zwischen Ritual und Selbstsuche*. Frankfurt am Main, 1995, Campus, 103–127.

nikálásának fejlesztésére. A biográfiával való foglalkozás nem egyszerűen „nosztalgizálás”, hanem egyszerre a múlt mérlegre tétele, a jelen kérdéseivel való megküzdés és a jövő tervezése. Bárhol ragadjuk is meg az élettörténetet, munkánk fókuszja a változás és a tudatos sáfárság elősegítése. Történeteink értelmezésével új, személyre szabott életperspektívák nyílhatnak meg előttünk. Olyan felismeréseket kaphatunk, melyek segíthetnek más szemmel tekinteni életünkre, átértelmezni eseményeket, közelebb kerülni saját valónkhoz. A biográfiai munka mindig a múlt-jelen-jövő perspektívájában szemléli az életet. Dolgozik az eddig megtett úttal, segít értelmezni, hogyan vált valaki azzá, aki. Milyen jelentősége van az életeseményeknek, kríziseknek, betegségeknek, sikereknek az életben? Milyen törvényszerűségek működnek az életben, miben látjuk az egyszerűséget, megismételhetetlenséget, az egészen individuálisat? Hol vannak törések, újrakézdések, elválások? Milyen ismétlődések, ritmusok, tükröződések mutatkoznak? Az élettörténeti munka központjában nem a múlt által meghatározott ember áll, hanem a létrejövő, a belső átalakulásban, növekedésben lévő ember.⁴ Gyakran megfogalmazódik az élet értelmére vonatkozó kérdés, a továbbfejlődés hogyanja, az életfeladat kérdése. Ha megértjük életutunkat, az erőt szabadít fel, amely lehetővé teszi, hogy új képességeket és megküzdési módokat fejlesszünk ki, lehetővé válik a jelennel és a jövővel való teremtő bánásmód, érthetővé, jelentőssé, kezelhetővé válik az élet.

Az élettörténeti munka hozzásegít, hogy tudatosabban kézbe vegyük az életet, kreatív módon alakítsuk, hogy közel kerüljünk magunkhoz, belső, igaz énkükhöz. A biográfiai munka során az ember igaz valója erősödik meg, az élet nagyobb, átfogóbb perspektívába helyeződik, és belső, személyes fejlődést segít elő. Az élettörténeti munka nagyon sokféle és sokszínű, sok

különböző módszerrel dolgozik, de ezeket a módszereket összeköti az a közös szemlélet, hogy életidőnk egyszeri és megismételhetetlen, van eleje és vége.

HOGYAN SZERKESZTJÜK AZ ÉLETTÖRTÉNETÜNKET?

Az emberi lét történetekkel átszótt lét, események sorozatából áll össze.⁵ Mégis, amikor elmeséljük élettörténetünket, rájövünk, hogy nagyon sok történet régebben nem vált tudatossá, kimaradt az emlékezetünkől, vagy egyszerűen nem szőjük a történetbe, mert nem tartottuk fontosnak az adott elmesélés szempontjából. Sok olyan hatás ér bennünket életünk során, amelyet nem tudunk kifejezni, szavakba önteni, mégis hatnak ránk, ott vannak a történet mögött.⁶ Sőt, a történetünknek sem feltétlenül kell elhangoznia, hogy jelen legyen. *Rizzuto* ír arról, hogy kimondatlanul is történetekbe rendezzük gondolatainkat.⁷ Identitásunk, érzetünk mint egy élménycsomag ott van minden elbeszélésünk, megjelenésünk mögött, s nem igazán tudjuk közölni senkivel, talán mi magunk sem értjük, hiszen életünk során nemcsak a gondolataink, hanem érzéseink, intuícióink is alakulnak és változnak. Ami azonban tudatos része éntünknek, az szavakba önthető. Mesélés közben rekonstruáljuk az eseményeket, a szavakon keresztül az átélések közölhető tapasztalattá válnak.⁸

EMLÉKEZÉS ÉS ÚJAT KEZDÉS

Mai életünkben hiányzik egy olyan kultúra, egy olyan forma és tér, mely segítené az embereket fájdalmuk kimondásában, feldolgozásában. Az élettörténet-gondozás megfelelő alkalmat kínál erre. Az emlékezés és elmesélés segít feldolgozni a meg nem valósult álmokat, az elszalasztott lehetőségeket, a hozzánk fűzött remények be

4 Auf meinen Spuren: www.biographiearbeit.org ■ 5 Schapp, W.: *In Geschichten verstrickt – Zum Sein von Mensch und Ding*. Frankfurt am Main, 2004, Klostermann. ■ 6 Ricoeur, P.: Mimesis and Representation. *Annals of Scholarship*, 1981/2., 15–32. ■ 7 „Meg vagyok győződve, hogy a belső énonorganizáció, kapcsolataink interpretálása, a trauma és a tragédia narratív formában jelenik meg, még akkor is, ha ez a folyamat némán, szavak nélkül történik.” *Rizzuto, A.-M.: Religious Development Beyond the Modern Paradigm Discussion – The Psychoanalytic Point of View. The International Journal for the Psychology of Religion*, 2001/3, 204. ■ 8 Gerkin, C. V.: *The Living Human Dokument – Re-Visioning Pastoral Counseling in a Hermeneutical Mode*. Nashville, 1984, Abingdon Press.

nem teljesedését. A meg nem valósult életesemények ugyanolyan alkotóelemei biográfiánk-nak, mint a beteljesült vagy fájdalmas események. A be nem teljesült gyerekkori álmok, a soha meg nem talált álomállás, a meg nem valósult világgörülű út stb. ugyanolyan jelentős helyet foglalnak el élettörténetünkben, mint a megtörtént életesemények. Az emlékek felidézése segít lezárni eseményeket, segít a búcsúzásban. Az emlékezés, elmesélés vagy leírás segít abban, hogy pontot tegyünk egy lezáratlan életesemény végére. Amikor sikerül befejezni egy történetet, könnyebbé válik elengedni az egészet. El tudunk távolodni, búcsúzni tőle. *Judith Hermann* írja egyik történetében: „El akarom mesélni a történeteket. Hallod?... A régi történeteket, el akarom mesélni őket, hogy ki tudja jönni belőlük, és tovább tudja menni.”⁹

Az emlékezés során a múlt dolgai új megvilágításba kerülnek. Az elmúlt események nemcsak közelivé, jelenvalóvá válnak, hanem egy ellentétes folyamat is elindul, egyszerre elkezdjük őket bizonyos távolságból szemlélni. Miközben elmesélünk egy emléket, az nemcsak közel kerül hozzánk, de elkezdjük külsővé is tenni, új perspektívából szemlélni, új aspektusokat fedezünk fel benne, új fényben látjuk, és kialakul egy újfajta hozzáállás. Az emlékezés során új erőforrásokat, új potenciálokat fedezünk fel. Sok minden, amit életünk során egykor tudtunk, aminek egykor birtokában voltunk, különböző okok miatt elfelejtődött, abamaradt. A biográfiai munka során az emlékezés folyamatában ezek az emlékek, egykori tudások, potenciálok, kapcsolatok újra felszínre kerülnek, és sokakkal előfordul, hogy a régi, elhagyott dolgokat újraintegrálják életükbe. Ekkor az emlékezés az újra önmagunkra találáson túl a bátorítás, az új erő merítésének forrásává lehet.

MINTÁZATOK ÉS FORGATÓKÖNYVEK

Saját történetünket végiggondolva találhatunk ismétlődéseket, mintázatokat. Az élettörténet

olyan konstrukció, amelyben a történetyszerkesztés alapvető szabályai érvényesülnek. Van eleje, közepe és vége, szólnia kell valamiről, van benne előkészítés, konfliktus, megoldás és esetenként katarzis. Ezek a forgatókönyvek az alapírányokat tükrözik, melyekre felfűzhetjük az események és magyarázataik láncolatát. A történetek „kötelező” elemein kívül a mesék világából ismert sémákat is beemelhettünk történeteinkbe (például a hős, a segítők, próbatételek, veszélyek és jutalmak, a legkisebb testvér, az arany gyermekkor, csodás átalakulások).¹⁰ Ezek olyan mintázatok, melyek kisebb egységekben, akár egymással keveredve is megjelenhetnek saját történeteinkben. Tudatosan vagy sem, életünkben különböző, egy-egy gondolati ív mentén rendezett forgatókönyveket veszünk át és valószínűleg meg, hiszen a forgatókönyv rendet teremt, az eseményeket láncolatá fűzi, illetve irányultságot ad lefolyásuknak.¹¹

AZ IDENTITÁS NARRATÍV MEGKÖZELÍTÉSE

Életünk eseményei és elmesélt élettörténetünk nem pontosan fedik egymást, az élettörténetben valamilyen szempont szerint sorrendbe kerülnek az események. Az élettörténeti elbeszélések nem minden esetben követik a kronologikus sorrendet, a múltból és jövőből azt meséljük el, ami összefügg a jellel. Mesélés közben ugyanis rendszerezük az eseményeket, fontossági sorrendbe állítjuk őket, némelyeket jobban hangsúlyozunk, másokat csak megemlítünk, esetenként váltunk az idősíkok között, máskor lineárisan írjuk le az események láncolatát. Minden elbeszélés egyszerre két síkon történik: az egyik a tudatos szint (események, nevek, helyszínek stb.), a másik pedig mindaz, amit a tudatos elbeszélésen keresztül látnak közvetítünk. Elbeszélésünket nemcsak a történetmesélés szabályai határozzák meg, hanem az elbeszélő célja, és az, hogy mit lát értelmesnek identitása szempontjából. Az élettörténeti elbeszélésnek mindig vannak címzettjei, még akkor is, ha

⁹ Hermann, J.: *Sommerhaus, später: Erzählungen*. Frankfurt, 1999, Fischer, 24. ■ ¹⁰ Boldizsár I.: *Meseterápia*. Budapest, 2010, Magvető, 309 kk. ■ ¹¹ Frye, N.: *Anatomy of Criticism – Four Essays*. Princeton, 1957, University Press, 17.

a magunk számára írunk naplót, mindig van egy elképzelt közönség. Élettörténetünk elbeszélése függ attól, hogy kinek, mikor és milyen szempontból mesélünk. Ettől függően más lehet a menete, más dolgok kerülhetnek előtérbe és háttérbe. Másként mondom el a történetemet, ha a betegségemről mesélek, mást, ha Istennel való kapcsolatom alakulása a téma, és mást, ha a házastársam, munkám, családom stb. kapcsán értelmezem életem történetét. Másként közelítem meg, ha ismerősnek mesélek, és másként, ha egy idegennek mutatkozom be. Az élettörténetben így benne van sok minden az egészből, és mégsem az egész, hanem annak csak egy szelete. Az ember nem tud magyarázatok nélkül élni, magunkat és céljainkat értelmesnek kell látnunk, hogy élni tudjunk, és ennek visszaigazolását várjuk hallgatóságunktól is. Minden elbeszélés „publikum” előtt történik, bár van, amikor a közönség láthatatlan.¹² Előfordulhat ugyanis, hogy magunkat próbáljuk meggyőzni, Istennek vallunk életünkről, vagy beszélgetőtársunkon keresztül üzenünk azoknak, akik nincsenek jelen.¹³ Mindemellett az „aktív hallgatás” fontosságát is ki kell emelnünk. „Minden szóbeli elbeszélés alapján véve párbeszéd, akkor is, ha a hallgatóság hallgat. Csak a jelen képes kibontani a történetet, sőt még az irányát is képes meghatározni. A hallgatóság [...] a történet társteremtője.”¹⁴ De akár van közönségünk, akár nincs, az élettörténetben kutatjuk magunkat, szeretnénk megérteni, igazolni az életünket.¹⁵ Az a kép, amelyet mutatunk magunkról, függ a másik személlyel való viszonyunktól, mennyire közeli vagy távoli a hallgatónk, mi az az információ, amelyet megoszthatok vele, mi az, amiről meg akarom győzni, s mik azok a témák, amelyek nem kerülhetnek szóba, identitásunkat mégis befolyásolják.

Az élettörténet az ember identitásának kifejeződése, magában foglalja mindazt, amit az em-

ber megélt, múltját, formálódását, énje kialakulását. Olyan, mint egy jelrendszer, amivel az ember önmagát konstruálja, hogy képet alkosson önmagáról, és másokkal közölje. Az élettörténet nem egy elmúlt valami, hanem folyamatosan jelen van, mindig új és új szempontból konstruálódik, mindig új és új szempontból íródik. Minden elmeséléssel másként mondjuk el a történetet. A múltbeli események felidézése segít a jelen megértésében, rajta keresztül közelebb kerülünk önmagunkhoz és másokhoz. A mesélés önmegnyílás, amelyen keresztül keresem a találkozást másokkal.¹⁶

Élettörténetünk mesélése közben folyamatosan reflektálunk az önképünkre. Magunkról mesélve nemcsak tényeket sorolunk fel, hanem értelmezzük is a velünk történeteket. Életünk eseményeit többféleképpen lehet interpretálni, mindig mást jelenthetnek, ha újabb és újabb összefüggésrendszerbe helyezzük őket.¹⁷ Az élettörténet tulajdonképpen identitásunk reprezentációja egy-egy meghatározott szempontrendszer alapján. Személyesen konstruált, sok szubjektív elemet tartalmazó elbeszélést, narratíván megalkotott identitást értünk rajta. Így vagy úgy mindig választanunk kell az életeseeményekhez egyfajta olvasatot, lehetséges magyarázatot. Éppen ezért a valóban megtörtént események láncolata (életút) és az általunk értelmezett, elmesélt élettörténetünk epizódjai (élettörténet) nem biztos, hogy fedik egymást. Goethe szavaival szólva az élettörténet „költészet és valóság egyben”.¹⁸

KÖZÖSSÉGI TÖRTÉNETEK

Amikor az emberek találkoznak, keresik a kapcsolópontokat, igyekeznek elhelyezni egymást saját térképükön, koordináta-rendszerükben. Akárcsak életünk, történeteink is egymásra hatásban formálódnak. Minden embernek meg-

12 Fuchs-Heinritz, W.: *Biographische Forschung – Eine Einführung in Praxis und Methoden*. Wiesbaden, 2005, VS Verlag für Sozialwissenschaften, 257. ■ 13 Siba B.: *Isten és élettörténet*. Budapest, 2010, Loisir Kiadó, 95 k. ■ 14 Oehlmann, C. G.: *Einfach erzählen! – Ein Übungsbuch zum Erlernen des mündlichen Erzählens*. Paderborn, 2001, Junfermann, 21. ■ 15 Drechsel, W.: *Lebensgeschichte und Lebens-Geschichten: Zugänge zur Seelsorge aus biographischer Perspektive*. Gütersloch, 2002, Gütersloher/Chr. Kaiser, 177. ■ 16 Weiss, H.: *Lelkigondozás – Szupervízió – Pásztorálpszichológia*. Kolozsvár, 2011, Exit Kiadó, 110. ■ 17 Siba B.: *Isten és élettörténet*, i. m. 81. (Lásd a 13. lábjegyzetet.) ■ 18 Goethe, J. W.: *Aus meinem Leben – Dichtung und Wahrheit*. Tübingen, 1811.

van a saját története, de a történetek hatnak egymásra, s a találkozással közös történetet írnak. Személyes identitásunkhoz szükségünk van másokkal megosztott történetekre, de ezek csak akkor lesznek közösek, ha tudatosulnak és a csoport tagjai számára relevánsá válnak: „Alapvető jelentőségű, hogy az egyéni élettörténetben megtaláljuk a kapcsolópontokat, amelyek a közös történethez kötik azt, hiszen történetünk igazából csak a közös történetbe ágyazottan válik érthetővé.”¹⁹ Az élettörténeti elbeszélések tanítanak minket. Úgy működnek, mint egy minta vagy tükör, melynek segítségével új szemszögből kezdjük látni saját élettörténetünket. Mások élettörténetét hallva megtapasztaljuk, hogy sorsunkkal nem vagyunk egyedül. Amikor életkríziséről és a velük való megküzdésről hallunk, segít nekünk új megküzdési stratégiákat találni, vagy egyszerűen csak erőt meríteni.

A történetek nem csupán az egyén életében fontosak, de a családok, népcsoportok, közösségek számára is. Mindaz a tudás, amelyet az emberek az emlékezetükben őriznek, majd elmesélnek, olyan történetekből áll össze, melyek belső, személyes és közösségi tapasztalataikon keresztül formálódtak.

ISTEN GYERMEKEKÉNT ÉRTELMEZETT ÉLET

Ahogy *Westermann* fogalmaz Isten jelenlétével kapcsolatban: „Isten ígéretei elérnek az egyes ember személyes életszférájába, családjába, háztartásába. A legszemélyesebb szükségekben van jelen, például a gyermektelenségben, életveszélyben, a hatalmasságok által való fenyegettségben, a családon belüli békétlenségben. Ezek meghatározóak a történet továbbfolyása szempontjából. Izrael Istenének munkája kapcsolódik az egyes ember életéhez. Isten ígéretei érvényesek az egyes ember otthonára, munka-

végzésére, nappalra és éjszakára egyaránt.”²⁰ Isten országának története nem lezárt folyamat, hanem személyes élettörténetem is része lehet Isten üdvtörténeti nagy elbeszélésének.²¹ Ez dinamikus folyamat, hiszen nemcsak arról van szó, hogy az én történetem hozzáadódik elődeim történetéhez, hanem Isten országának története kölcsönhatásban van velem, szempontokat és perspektívákat ad személyes utam értelmezéséhez. A keresztyén élettörténeti reflexió lehetősége, hogy magamra mint Isten gyermekére tekinthetek. Ez a perspektíva új megvilágításba helyezheti a múlt eseményeit. A töredékes élet, a szenvedések is új értelmet nyerhetnek, hiszen az Isten gyermekeként értelmezett élettörténet „sikeressége”, az ember elismert volta független a környezet elvárásaitól. Isten, aki a fő kritikusom lehetne, szeretetében mégis ígert mond rám.²² Így már nemcsak az vagyok, aki megküzdött élethelyzetekkel, különböző szenvedéseken ment át, és ráébredt az élet töredékes voltára, hanem Istenhez tért gyermekként tekinthetek magamra, eddigi és ez utáni utamra. Ahogy *Scharfenberg* az egyházi év kapcsán írja: „Egy életút struktúrája rajzolódik ki, ez természetesen elsősorban Jézus útja, és nem az enyém. Azonban az egész mégis azzal a céllal történik, hogy életemet átítassa a Jézus ügyéhez való kötődés, élettörténetemet az ő történetén keresztül értem meg, értelmezem újra, és találjak neki értelmet.”²³

A keresztyén élettörténeti reflexió harmadik sajátossága a reménység és bizalom Isten megőrző kegyelmében. A keresztyén ember úgy tekint Istenre, mint aki távlataiban látja életünket már születésünk előtt óta, földi életünk végéig, sőt még azon is túl. Istenben olyasvalakivel állhatok párbeszédben, aki nemcsak a jelen helyzetemet, hanem a jövő küldetését is látja. Ahogyan *Baumgartner* az élettörténetek kapcsán fogalmaz: „...a Biblia Isten-történetei megfestik a helyes élet látomását, amely a megszo-

19 Pohl-Patalong, U.: *Seelsorge zwischen Individuum und Gesellschaft*. Stuttgart, 1996, Kohlhammer, 258. ■ 20 Westermann, C.: *Theologie des Alten Testaments in Grundzügen*. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen 57. ■ 21 Klein, S.: *Theologie und empirische Biographieforschung – Methodische Zugänge zur Lebens- und Glaubensgeschichte und ihre Bedeutung für eine erfahrungsbezogene Theologie*. Stuttgart, 1994, Kohlhammer, 36. ■ 22 Evers, R.: *Alter, Bildung, Religion – Eine subjekt- und bildungstheoretische Untersuchung*. Stuttgart, 1999, Kohlhammer, 62. ■ 23 Scharfenberg, J.: *Einführung in die Pastoralpsychologie*. Göttingen, 1985, Vandenhoeck und Ruprecht, 79.

kott kereteket szétfeszíti. Egy utópisztikus és jövőbeli valóságot hirdetnek arról, amivé az ember válhat: Egyidejűleg azt is követeli, hogy haladjuk meg önmagunkat. És váljunk »excentrikussá« Isten felé. Kicsírázik annak reménye, hogy az ember túl tud nőni önmagán.²⁴ Az Istenbe vetett bízalom más, mint az önbizalom. Az életben való megküzdéseinkhez szükség van helyes önértékelésre, önbizalomra, de az Istenbe vetett hit elhívást és küldetést is ad. Olyan „önmegvalósítás” ez, amelybe befér a sikertelenség és az élet töredékessége, mert hosszú távon értelmezi az életet.

Múltunk a jelenből, jelenünk pedig a jövőből értelmezhető, és Isten egy-két éves projektek-nél nagyobb távlatokat nyit életünknek, hiszen Jézus azt ígéri: „Én vagyok a feltámadás és az élet, aki hisz énbenem, ha meghal is, él. És aki csak él és hisz énbenem, soha meg nem hal. Hiszed-e ezt?” (Jn 11,23–27). Ennek fényében a keresztyén biográfiai munkában nemcsak az eddig megtett életutunk kerülhet új megvilágításba, hanem új perspektívát kaphat jövőnk is.

A LELKIGONDOZÁS MINT ÉLETTÖRTÉNET-FELDOLGOZÁS

„A lelkiponozásnak mindig dolga van az élet-történettel.”²⁵ A lelkiponozás során aktuálisan feldolgozandó életkrízis, nehézség, elakadás, esemény háttérében minden esetben egy komplex élettörténet, eddig megtett életút áll, s ezt a lelkiponozó nem hagyhatja figyelmen kívül. A lelkiponozás úgy foglalkozik az élet-történettel, hogy az az egyéni életet rendező történetté váljon. Emberi életünk töredékes, ki vagyunk téve a sikertelenségnek, a kudarcnak, a bűn nyomorúságának, a betegségnek. A lelkiponozás abban segít, hogy mindezekkel együtt életutunk egészzé, összefüggő történetté válhasson. A lelkiponozás során a kliens önmagáról mesél, epizódok, megélt események kerülnek felszínre, amelyek gyakran nincsenek összefüggésbe helyezve, de a háttérükben

mindig egy egész élettörténet rejtőzik. A lelkiponozó feladata, hogy segítse a kliens abban, hogy ezek a töredékek értelmes egészzé állhassanak össze, a kliens összefüggéseket, mintázatokat, értelmezéseket találhasson, és élettörténetét értelmes egésznek lássa, még akkor is, ha az egyes eseményekre adott esetben nem talál magyarázatot. A kliens e munka során felfedezheti, hogy mi az értelme az egyes élményeknek és tapasztalatoknak, különösen a jelenre vonatkozóan. „A lelkiponozásnak nem az a feladata, hogy egy ideális ént erősítsen, hanem hogy a reális ént segítse. Carl Rogers írja, hogy az emberek akkor jutnak el önmagukhoz és élettörténetükhöz, ha nem egy idealizált ént őrizgetnek, és irreálisan konstruálják magukat, hanem ha magukat és élettörténetüket úgy fogadják, ahogy a valóságban vannak.”²⁶ A lelkiponozás célja, hogy az emberek minden részletével együtt megvizsgálják élettörténetüket, s végül elfogadják és megbecsüljék. A lelkiponozói szemlélet szerint az életutak megítélése egyedül Isten előjoga, és neki az az akarata, hogy minden utunk az életre vezessen. Nem feladatunk az ítélet, még akkor sem, ha mérlegeljük, hogy bizonyos utak jók voltak-e, vagy sem. A lelkiponozás feladata, hogy az életutakat Isten világosságában segítsen értelmezni, az ő mérhetetlen kegyelméből és szeretetéből fakadóan szemlélni.

EGY ÉLETTÖRTÉNETI HÉTVÉGE

2013 januárjában Máriabesnyőn szerveztük meg gyülekezetünk körében azt az élettörténeti csoportműködést, ahol a résztvevők saját történetükkel, múltjukkal, jelenükkel, jövőjükkel intenzíven foglalkozhattak. A résztvevők keretek között segítséget kaptak az életútjukkal való behatóbb munkához, az önreflexióhoz, az önismeret mélyüléséhez, és a közösségi kapcsolatok, a közösség hordozóerejének megtapasztalását élhették át. Az élettörténeti hétvége egy péntek estétől vasárnap délig tartó egyszeri al-

24 Baumgartner, I.: *Pasztorálpszichológia*. Budapest, 2006, Semmelweis Egyetem – Párbeszéd (Diálogo) Alapítvány – HÍD Alapítvány, 583. ■ 25 Weiss, H.: *Lelkiponozás – Szupervízió – Pasztorálpszichológia*, i. m. 111. (Lásd a 16. lábjegyzetet.) ■ 26 Uo. 114.

kalom volt, melynek során különböző gyakorlatokon, kiscsoportos, csoportos munkán keresztül a résztvevők végigtekinthették életük eseményeit a születésüktől fogva a mai napig. Összefüggéseket, mintázatokat kerestünk, hogyan hatottak ezek az események arra, akik ma vagyunk, és mindezek fényében hogyan tekintünk a jövőbe. Célul tűztük ki a csoport, közösség megtartóerejének, az összetartozás érzésének megtapasztalását, a generációk közötti tanulást, a tagok kapcsolatainak elmélyítését, a közösség épülését.

A hétvégén részt vevő csoport nyitott csoport volt, több generáció számára. Minden olyan gyülekezeti tagunk részt vehetett rajta, aki belső indítást érzett arra, hogy behatóbban foglalkozzon életútjával, szeretett volna közelebb kerülni belső valójához, az életét mélyebben szeretne volna értelmezni, az önismeretben fejlődni szeretett volna. Mivel a generációk közötti tanulást fontosnak ítéltük meg, nem választottunk ki korosztályt vagy konkrét célcsoportot, nem támasztottunk felvételi kritériumokat. A hétvégén egy tizenhárom fős csoporttal dolgoztunk, amelyben a huszonévesektől a nyolcvanas korosztályig képviseltették magukat a résztvevők. (Az alábbiakban az egyes feladatoknál megjelenő neveket az anonimitás megőrzése érdekében megváltoztattuk.)

A CSOPORTMUNKA FELTÉTELEI

Amikor élettörténeti csoporttal foglalkozunk, érdemes előzetesen átgondolni, mik azok az elemek, amelyek nélkülözhetetlenek a sikeres csoportmunkához. Az első és legfontosabb dolog az ítéletmentes, bizalmi légkör kialakulása, amelyet a csoport vezetői a kezdetektől segítenek. Lassú ráhangolódás, témafelvezetés segít abban, hogy az emberek elkezdjenek mesélni. Fontos kihangsúlyozni, hogy nem a mesélés minősége vagy a történet számít, hanem maga a mesélés, annak hatása. Nincsen minőségi, sem időbeli vagy formai elvárás, mindenkinek más a stílusa, beszédmódja, és ez teljesen rendben van így.

Nem minden gyakorlat alkalmazható életkortól és a csoport méretétől függetlenül. A gyakorlatok használatánál figyelemmel kell lennünk arra, hogy a csoporttagoknak milyen előismeretei vannak egymásról, van-e bennük ellenállás ilyen típusú gyakorlatokkal szemben. Mint minden csoportműködésben, alapvetően fontos a bizalom. Valamennyi résztvevő annyit oszt meg gondolataiból, amennyit jónak tart, lehetősége van bármikor passzolni. Ügyelnünk kell arra, hogy minden résztvevőnek joga van a hallgathoz, ahhoz, hogy bizonyos eseményekről ne beszéljen, ha nem akar. Ennek fontos védőszerpe lehet. Bizonyos feladatoknál érdemes alternatív lehetőséget felkínálni. Például ha valaki nem szeretne festeni, akár le is írhatja szavakkal, amit érez vagy gondol. Fontos, hogy megállapodjunk abban, hogy a csoportban zajló eseményeket a résztvevők kezeljék bizalmasan, csoporttitokként. A biográfiai munka komoly, önismeretre segítő munka, de fontos, hogy elsősorban ne rossz érzéseket keltsen, hanem örömet jelentsen a csoport és az egyén számára. A történet akkor bontakozik ki igazán, ha aktív hallgatóra talál. Olyanra, aki teljesen a másira koncentrálni, követi gondolatait, behelyezkedik helyzetébe, érzékeli érzéseit, és mindvégig teljesen jelen van.²⁷

A HÉTVÉGE MENETE

A 286–289. oldalon található táblázatban foglaltuk össze a hétvége főbb eseményeit.

A továbbiakban pedig azt mutatjuk be, hogy a legfontosabb gyakorlatok hogyan hatottak a résztvevőkre és a csoportra.

MESEKÁRTYÁK

Amikor a csoport péntek este a terembe érkezett, a mesekártyák már egy kis asztalon voltak a terem szélén.²⁸ A megérkezés, bevezetés után került sor a kártyák húzására, a bemutatkozásra. A kártyák segítségével szimbolikusan, metaforikusan lehetett arról beszélni, hogy a résztvevők miért jöttek, hogyan, milyen érzésekkel vannak

27 Klingenberg, H. alapján (lásd a 2. lábjegyzetet). ■ 28 A kártyák megtekinthetők a www.storyworldcards.com honlapon.

most itt, milyen várakozások élnek bennük. A kártyák színessége, varázslatos hangulata oldott, szabad légkört teremtett, és lehetőséget adott arra, hogy a résztvevők elrejtetten, színek, ábrák segítségével beszéljenek érzéseikről. Ez az eszköz segítette a megnyílást, kíváncsivá tette a csoport tagjait egymás iránt, sőt hirtelen mindenki érdekessé vált. Már ebben a kis gyakorlatban is érezhető volt, hogy a mesék, történetek milyen gyorsan megnyitják a figyelmet, pillanatok alatt varázslatos, gyermekkorunkból ismert hangulat, mesebeli tér jelenik meg. Az egyes kártyák lehetővé teszik, hogy a résztvevők a szereplők mögé bújva, védettségben beszéljenek magukról.

„A nagymama kártyája engem jelent, ül a széken, mereng, nyugdíjas, ahogy én is az lettem nemrégiben. Visszatekint a múltba, majd a jövőbe, egy piros szívet varr, ami valakinek készül.” (Júlia)

„Az ebben a hajóban lévő kisgyerek én vagyok, csukva van a szemem, az élet folyója víz. Félelmetes a világ, félek, mikor süllyed el a hajó.” (Lívia)

„A folyó szimbolizálja az életet. Mindig közel álltak hozzám a folyók. Az egységességet, az egész életet jelentik. Összekötik az állomásokat, ez a mostani hétvége is egy ilyen állomás nekem.” (Ferenc)

„A beszélő madár számomra a kommunikációt jelenti. Elmondja a dolgait, igazságokat közöl. Nekem ez azt jelenti, hogy itt a hétvégén én is megoszthatom magam, beszélhetek magamról.” (Barbara)

„A nagypapa a kártyán én vagyok. A kertben ül, nyugodtan, békésen, valamiféle megfigyelőállásban. Én is így vagyok itt, szeretnék örömmel itt lenni, figyelni, tanulni, békésen.” (Károly)

„A labirintus az élet sűrűjét jelenti számomra. Amiben nem tudok kiigazodni, merre menjek, melyik utat válasszam. Most a hőlégballonban ülök, felemelkedek a labirintus fölé, és távlatból tekintek az életemre. Ezen a hétvégén valami ilyet várok, hogy felülről nézem a dolgokat, és meglássam az összefüggéseket, más perspektívából tekintsek rá.” (Zsigmond)

ÉLETEM SZIGETE

Az „életem szigete” gyakorlat a jobb agyféltekét megmozgatva segít a résztvevőknek, hogy egészen más módon szemléljék az életüket. Lerajzolva, szimbolikusan elnevezve, az egyes eseményeknek színeket, formákat adva lehetővé teszi, hogy egészen új szemszögből tekintsenek rá életük dolgaira, eseményeire, és új jelentéseket, értelmezéseket találjanak. A csoport többi tagja értelmező kérdésekkel segít rávilágítani a részletekre, illetve összefüggéseket keresni. A mesélés során a résztvevők együtt haladnak a sziget tulajdonosával, aki követi életútját, és új megvilágításokat nyer a maga számára.

Következzék

néhány résztvevő bemutatkozása:

„Ahogy a bemutatózó mesekártyánál is láttatok, hogy egy kis hajóban utaztam, mint egy csukott szemű kisgyerek, és a világ félelmetes körülöttem, és félek, hogy mikor süllyed el a hajó, ez itt a szigetrajzon is megjelenik. Itt belül van egy kert, egy sziget, az én szigetem, és körbeveszi a víz. A vízben cápák és mindenféle ragadozó halak úsznak, nem lehet benne fürödni. A sziget a családom, a gyülekezet, biztonságos, védett hely, jó itt lenni, de a világ félelmetes körülöttem, és félek tőle...” (Lívia)

„Én egy nagyobb és egy kisebb vulkanikus szigetet rajzoltam, amit egy vékony szigetsáv köt össze. A nagyobb sziget a múlt, ahol sok nehézség is van, a kisebb a jövő, ahol sok pozitívum van. Az lenne ideális, ha a kisebb sziget megnőne, a nagy pedig összemenne. A két sziget között át lehet járni, de nehéz az átjárás, mert meg kell merítkezni a felejtés, elengedés tengerszemében, és csak egy vékony ösvényen, a remény ösvényén lehetett átmenni. Mivel ez egy kis sziget, mindig visszakerültem a nagyra, de elkezdtem építeni a kisebbik, vulkanikus szigetet. (...) Azt gondolom, hogy az életben mindig meglesz a kétely sziklaszirtje, a reménytelenség labirintusa, a tanulás városa, az otthon erdeje, az elengedés, a felejtés... mindre szükség van, de ha a helyükre kerülnek, akkor az egy kisebb sziget lesz, és a gondolataimat nem ezek fogják

kitenni, hanem inkább más dolgok, és ezért könnyebb lesz az élet.” (Katalin)

„Ezen a szigeten lent van a család félszigete: szülők, nagyszülők, unokatestvérek, kicsit elkülönülve a többitől. Úgy érzem, hogy én most a magam útját járom, tudatosan elszakadtam tőlük, önállósulni akarok. Végig a gondviselés útja az életút, itt a barát körút, az egyetemi, gyülekezeti kihívások dzsungelé. Aztán az ifi, a tanítás, jobbra, keletre a pihenés út, bent az alvás sziget, a bizalom szirt, elmélkedős hely, tanulás, tanítás mező. Ez itt az étel, enni nagyon szeretek. Aztán az eltévedés sivataga, amikor elfelejtkezem a bizalomról, az imádság dombja, középen a rossz időbeosztás tábla, felfelé a vidámság öböl, a társkeresés kilátó, fent felfedezetlen terület a társ területe...” (Zsigmond)

A szigetgyakorlatot nagyon élvezte a csoport, mindenki kifejezhette magát, teljesen eltérő, kreatív szigetrajzok születtek, amelyek a szavaknál sokkal mélyebben, szemléletesebben fejezték ki az egyes élettörténeteket. A csoport lelkesen vett részt a feladatban, alig várták egymás szigetének meglátogatását, megtekintését, biztatták, dicsérték egymást, kérdeztek, egy csapatként működtek. A nehéz, fájdalmas szigetrészleteknél együtt érzően voltak jelen. Mertek kérdezni, ami jólesett a sziget tulajdonosának. Az örömök, küzdelmek, fájdalmak megosztása szimbólumok, rajzok segítségével, az egyéni kreativitás rövid idő alatt mélyítette egymás megismerését, elfogadását, a bizalmi kapcsolatot.

ÉLETÚTJÁRÁS-REFLEXIÓ

Az életútjárás-gyakorlatot a lelki gyakorlatos ház nagy kertjében végeztük. Januárban mindent hó borított, ösvények, utak, fák, lépcsők, épületrészek mellett haladt az út, amely megalapozta az elmélyülést, a befelé fordulást. A jövőben járás felerősítette a jelen felelősségét, aktiválta az erőket, az élet végességének, behatároltságának átélése pedig a jelen tettekészségét. Ugyanakkor a halállal való szembenézés, a saját halál időpontjának sejtése néhány résztvevőben szorongást váltott ki az életútjárás elején és közben. „Attól félttem, hogy megérezem a

dátumot...” (Izabel). „Attól félttem, hogy ha rá-gondolok vagy kimondom, akkor az úgy is lesz” (Lívia). Éppen ezért ez a gyakorlat ilyen formában csak megfelelő előkészítéssel, képzett vezetővel és összeforrott, nyitott csoporttal végezhető.

„Az életútjárás során az jutott eszembe, hogy milyen lesz majd trónod elé állni, Uram. Én négy-öt évet adok még magamnak. Vajon mi marad meg? A tudományból semmi sem marad. A családból? Nem tudom. Ki fogja tudni, kik voltunk? Az biztos, hogy a gondolat élni fog. A gondolat megmarad, és ez jó érzéssel tölt el. Az egyetlen fontos dolog feloldódni a krisztusi szeretetben.” (Károly)

„Azt éreztem meg, hogy az életben az a fontos, hogy minél több embert szeretni kell. Elgondolkodtam, hogy egyszer majd búcsút kell vennem a szüleimtől. Ezt mindig kitoltam, azt gondoltam, hogy erre nem kell gondolni, de bizony kell. És jobban kell szeretnem őket, most, amíg lehet.” (Barbara)

„A jövő szorongása hat a jelenre. Rájöttem, hogy most kell elrendeznem azokat a dolgokat, amiktől félek, hogy a jövőben hogyan lesznek.” (Éva)

„Amikor átléptük a kaput a távoli jövőbe, teljesen könnyeddé váltam. Ott már viccelődtünk, nevetgeltünk. Gyönyörű volt a táj, felszabadító érzés volt. Könnyebbé vált az élet.” (Júlia)

A csoporttagokat megérintette az életútjárás. Kiszélesítette a perspektívát, a hangsúlyok eltolódtak a lényegtelenről a lényeges felé. Könnyedséget, felszabadulást adott a csoporttagoknak, ugyanakkor tudatosította az élet végességét, az élet értelmére, egyszerűségére irányuló kérdéseket vetett fel.

A MEGGYÓGYÍTOTT ASSZONY TÖRTÉNETE – DIREKTÍV LELKIGONDOZÁS

Vasárnap reggel a meggyógyított asszony története alapján hangzott el igehirdetés. A csoport részvétele, hallgatása, a történettel való együtt mozgása kapcsán azt láttuk, hogy a hétvégének ezen a pontján nagyon fontossá vált számukra Isten szavának hallgatása. Volt, aki meg is fogal-

mazta, hogy számára az egész hétvégén ez jelentette a legtöbbet. „Ugyan nem oldódott meg az életem problémája, Jézussal mégis van értelme az életnek” (Éva). A nondirektív lelkigondozás mellett nagyon fontos eszközünk a direkten Isten üzenetét átadó igehirdetés. Az evangéliumi üzenet értelmezési horizontként mindig jelen van, és bizonyos helyzetekben fontos, hogy a lelkigondozó számot adjon erről az üzenetről.²⁹ „Olyan közösségek megteremtésére van szükség, amelyekben az aktív és az inaktív, a gyakorló és a távol maradó, a fiatal és az öreg, illetve a túlterhelt középgeneráció egyaránt életet átformáló, Jézus-, ima-, Szentírás- és közösségi tapasztalatokra találhat.”³⁰ A sok megosztott történet, életúthallgatás után megnőtt az igény arra, hogy megjelenjen Isten üzenete, válasza, magasabb szemlélete, és segítsen keretbe helyezni a megértett, elhangzott, elmélyült gondolatokat, érzéseket. Segítsen megérteni, hogy egyéni történeteink miként lesznek Isten országa nagyobb történetének részévé, hogyan nyernek értelmet Isten perspektívájából.

EGY RÉSZTVEVŐ SZEMÉLYES TAPASZTALATAI

A legplasztikusabban akkor látható az élettörténeti hétvége hatása, ha egy résztvevő reflexióján keresztül közvetlenül tekintünk bele személyes átéléseibe, tapasztalataiba. Így a következőkben egyik csoporttagunk fejlődési útját mutatjuk be, hogy miként vett részt az egyes feladatokban, mit jelentett számára a hétvége, milyen személyes tapasztalatokat vitt magával. Az interjú két hónappal a hétvége után készült:

„Amikor jelentkeztem, az volt a célom, hogy egy picit szerettem volna magamról gondolkodni. Abban az élethelyzetben, amiben voltam, ez elég nehezen ment, azt gondoltam, hogy ez egy rendkívül jó pillanatban jött az életembe, egy szakítás után voltam pár nappal, és próbáltam inkább nem rágondolni. Gondolkoztam azon is, hogy mi lesz a jövőben, és örültem, hogy ha el-

megyek erre a hétvégére, akkor ott valami lesz, rá leszek kényszerítve a gondolkodásra. Arra volt szükségem, hogy higgadtan leüljek, és rá nézzek a helyzetemre. A hétvége kulcsszava is az lett, hogy higgadtan. Rendkívül sokat segített. Akkor januárban az volt a félelmem, hogy már nem vagyok húszéves, megint véget ért egy kapcsolatom, lesz-e valaha új, ki tudja, mennyire tudok még gyereket szülni, és addig még valakit találni is kell... Az volt a nagy felismerésem, ami azóta is nagyon sokat segít, hogy nagyon sok év van előttem, még a gyerekszülés szempontjából is. Az életútjárás, hogy gyalogolni kellett, és kint voltunk a szabadban, iszonyú sokat segített ebben a felismerésben. Rájöttem, hogy már eddig is borzasztó sokat éltem, míg eljutottam a születésemtől 2013-ig, az is hosszú volt. De utána még annyira sok minden van, és akkor meg is nyugodtam, hogy biztosan lesz férjem és gyerekeim, s ez megnyugtató volt. Nagy megnyugvás volt bennem azzal kapcsolatban, hogy még annyira sok minden áll előttem, és nem kell azért izgulnom, hogy éppen hol tartok, mert mindig változnak a dolgok. Ez volt a nagy felismerésem, és ez megnyugtató volt. Amikor papírra írtuk az éveket, az teljesen más volt. Ott is gondolkodni kellett, de nem lehetett ennyire átélni, ennek nem éreztem annyira a jelentőségét, mint az életútjárásban. Az is jó volt, hogy egy dimbes-dombos területen voltunk, olyan volt, mint maga az élet. Nem egy síkságon mész... felmész, lemész... csúszott az út, jeges volt, fel kellett menni a lépcsőn, kanyarodni kellett, és ez mind azt erősítette bennem, hogy ez olyan, mint az élet. Mindegy volt, hogy csúszik vagy kapaszkodni kell, annyira gyönyörű volt a havas táj, megült a hó az ágakon... kálváriaállomások... ez is egy felismerés volt, hogy az élet ennyire gyönyörű.

Nagyon örültem, hogy olyan csoportba kerültem, ahol nem ismertem senkit, és önmagam lehettem. Nagyon jó volt, hogy mindenféle korosztály jelen volt, nagyon nagy szerencsénk volt, hogy ez így alakult, mert pont az életútról

²⁹ Debrecenyi K. I. – Nemes Ö. SJ – Szarka M.: Lelkigondozás – lelkivezetés. *Embertárs*, 2004/2., 152. ■ ³⁰ Kóvári Magdolna *Mentálhigiénés lelkigondozás csoportban, közösségben* című előadásából, mely 2012-ben hangzott el a Semmelweis Egyetemen.

szól ez a hétvége, és ha különböző életszakaszokban vagyunk, akkor más-más szemszögből látjuk az életet. Azzal, hogy megnyíltak az emberek, és megmutatták az esendőségüket, nagyon sokat segítettek abban, hogy azt mondhattam magamnak, hogy jó, akkor én is lehetek esendő. Nem előttük, hanem magam előtt lehetek esendő. Megengedhetem magamnak, hogy ne görcsöljek, ha valami nem sikerül az életben. Sokat számított, hogy megnyíltak az emberek. És ott egyáltalán nem érdekelt, hogy ki esendő és ki nem. Nagyon boldog voltam, hogy megmutatták a gyengeségüket, és semmi olyan vágy nem volt bennem, hogy ezzel visszaéljek, itt nem alakultak ki érdekviszonyok. Hála volt bennem, hogy beleláthattam az életükbe... És jó volt látni, hogy bár vannak tragédiák az életben, beleesünk a tűzbe, de Isten átvisz rajta, és utána fel tudjuk dolgozni és le tudjuk zárni a történeteket. Hallottuk az idősebbekkel járó veszteségeket, a szerettek elvesztését, az érintettek ezt mégis úgy tudták elmesélni, hogy nem ragadtak bele a veszteségeikbe, nem vitték magukkal őket egész életükben, hanem éreztem, hogy feldolgozott szakaszokban vannak ezek a tragédiák. És ezt is borzasztóan jó volt látni, hogy ilyen léteznek. Az idősebbek között több embernek is meghaltak rokonai, és számomra döbbenetes volt, hogy ők úgy tudnak beszélni erről, hogy feldolgozták, tudnak más dologgal foglalkozni az életben. Először szembesültem azzal, hogy valaki így tud beszélni egy hozzátartozója haláláról. Nagyon megnyugtató volt, mintát adott, sokat segített a saját feldolgozásomban. Azt érzem, hogy a hétvége hozzájárult ahhoz, hogy életemben most először megy nekem a feldolgozás.

Az elmúlt két hónapban megpróbálok magamra figyelni, az életemre, hogy hol tartok, hogy rendbe tegyem magam körül a dolgokat. A hétvége sokat segített abban, hogy higgadtan időt hagyjak ezekre a dolgokra. Segített, hogy befelé forduljak, és utána kifelé. Először tudom megvalósítani, hogy bent vagyok, belül, és onnan építkezem. Szeretnék biztos alapot építeni, hogy ne sodorjanak el a külső dolgok, az emberek. Elkezdtem tudatosabban a belső valómra figyelni. Ami új azóta, az az, hogy ha ki is esek

abból az állapotból, hogy közel legyek magamhoz, vissza tudok zökkenni. Már tudom, hova akarok visszatérni. Most olyan állapotban vagyok, hogy maradjon mindenki messze, mert meg akarom tartani ezt a belső állapotot, ki akarom élvezni... Az Istennel való kapcsolatot is szeretném megerősíteni, de nem úgy, hogy többet foglalkozni Istennel vagy többet imádkozni, hanem rendszert vinni az életembe, biztossá tenni az eszközeimet.

Érdekes volt, hogy máshol tartunk az életünkben, mindenki mást gondol az életről, és arra jöttem rá, hogy mindenkinek a saját életútját kell járni, senki ne akarja más életét élni, más életútját járni, ne akarjunk olyanok lenni, mint bárki más. Sokféle életút van, és azok lehetnek önmagukban jók, mert mindegyik mutat valahová. Nem az a lényeg, hogy ki mit jár, hanem az, hogy azon az életúton belül megfelelően haladjunk.”

Ebben a reflexióban, visszatekintésben végigkövethetjük, hogyan jelennek meg az élettörténeti munka hatásai: az önismeret, az önfogadás, a közösségi tapasztalat, a perspektívaváltás, az életpéldák megtartóereje. Láthatjuk, hogy a kezdeti szorongás, a jövőtől való félelem hogyan változik lassan reménnyé, pozitív jövőbe tekintéssé.

KÖVETKEZTETÉSEK

A résztvevők visszatekintéseiből, a visszajelző kérdőívekből és interjúkból az látható, hogy meghatározó volt számukra az élettörténeti hétvége: több szinten reflektáltak az életükre, a gyakorlatok segítették a reflexiót, a múlt mérlegre tételét, a jövőre irányulást. A csoport bizalmi légkört jelentett a történetek megosztásához. A többi csoporttag története, megosztása, őszintesége, a pozitívumok s főként a gyengeségek, fájdalmak, kudarcok, küzdelmek megosztása sokat segített a résztvevőknek, hogy értékeseként éljék meg saját életüket, és pozitívan tekintsenek rá. Egymás életútjának meghallgatása erőt adott, mintát jelentett a megküzdésre. Mások töredékességének felismerése megkönnyebbülést ajándékozott, és gazdagodást egymás tapasztalatai által. Az idősebb gyülekezeti

tagok megküzdései, életszemlélete modellként szolgált a fiatalok számára. Az elmélyülés lehetősége a hétvégén mintát jelentett, hogy a hétköznapiakban is milyen fontos a reflektálás, az elvonulás, az élet magasabb perspektívából való szemlélete.

Lelkigondozói szempontból elmondható, hogy a csoporttagok mélyültek az önismeretben, közelebb kerültek saját életútjukhoz, mélyebb reflexiós munkát kezdtek, új felismerések, perspektívák nyíltak. A múlt, jelen, jövő perspektívája segítséget jelentett a jövőbe vetett bizalom, remény és hit erősödésében, a jelenben önmaguk elhelyezése terén. A múlttal való szembenézés és mások történetei segítettek a fel nem dolgozott eseményekkel való

szembesülést, azok újraértelmezését, új nézőpontba helyezését. A közösségi munka során kialakult mély bizalmi légkör lehetővé tette az összetartozás érzésének megerősödését, és azt a felismerést hozta, hogy legszemélyesebb tapasztalásaink közösek, minden különbözőségünk ellenére egy úton járunk, összetartozunk.

A biográfiai munka olyan lehetősége a lelki-gondozói, egyházi munkának, amely számos formában keretezi és segíti az emberek önreflexióját. Hozzásegít a tudatosabb élethez, az önfogadáshoz, igaz valónk megtalálásához, a mélyebb istenkapcsolathoz. Csoportos formája gazdagítja az emberi kapcsolatokat, és a testvériség, egymás hordozásának, segítségének tapasztalatát adja.

A hétvége főbb eseményei

Péntek		
Esemény	Leírás	Cél, megjegyzés
Köszöntés, megérkezés	A csoporttagok körbeülnek, köszöntés, a helyszín és a hétvége rövid bemutatása	
Bemutatkozás, megérkezés mesekártyákkal	Egy asztalkára mesekártyákat helyezünk, megkérjük a csoporttagokat, hogy húzzanak egy kártyát, amely kifejezi, hogyan érkeztek ide, és hogy vannak most. Mutatkozzanak be, és meséljék el kártyájuk kapcsán hogylétüket, és hogy milyen érzések, várakozások vannak bennük a hétvégével kapcsolatban.	A kártyák szimbólumokat, mesemotívumokat tartalmaznak, melyek segítik az érzelmek kifejezését. A gyakorlat segíti a megérkezést. www.storyworldcards.com
Bevezetés a hétvége menetébe, a három nap ívé	Annak felvázolása, hogy a három nap során mi vár a csoporttagokra	A megérkezés, felkészülés segítése
Életem szigete (rajzolás)	Megkérjük a résztvevőket, hogy rajzolják meg életük szigetét, mint egy földrajzi térképet. Helyezzenek el rajta tetszés szerint városokat, hegyeket, folyókat, utakat, kereszteződéseket, kanyarokat, völgyeket stb., szimbolizálva életük egyes állomásait, szakaszait, időszakait, változásait, jellemzőit. A térképen szereplő helyeket nevezzék el az életútjukhoz kötődő nevekkal. Ilyen lehet például: „a felejtés mocsara”, a „remény folyója”, az „eredmények hegycsúcsai”, az „idő ösvénye”, a „bánat sivataga”, „a szenvedés barlangja” stb.	A sziget szimbolikusan megjeleníti a csoporttagok életét, ahogyan most látják, segít ábrázolni az élet egyes eseményeit, dimenzióit, érzelmi változásait. Célja, hogy segítse a rátekintést az életútra, az értelmézés, a reflektálást.

Péntek		
Esemény	Leírás	Cél, megjegyzés
Egymás szigetének megismerése	A csoport végigjárja mindenkiné a szigetét, és megismerik, ki lakik a szigeten. A tulajdonos bemutatja szigetét a csoportnak.	A szigetlakó választhatja ki, hogy kié legyen a következő sziget, amelyet a csoport megtekint.
Az életesemény-táblázat kiosztása	A résztvevők megkapják az életútvezetést, amivel ha akarnak, még az este folyamán foglalkozhatnak, de a következő napon külön időt kapnak a kitöltésére. Megkérjük a résztvevőket, hogy a vázlat alapján gondolják végig az életüket.	Az életútvezetéstől a születéstől a mai napig hét-éves ciklusokban veszi végig az életutat. A cél az életút teljes végiggondolása, eseményeinek és a hozzá kötődő érzéseknek a felidézése.
Augustinus imádsága	A <i>Vallomások</i> X. könyvének II. fejezetéből	Napzárás
Szombat		
Esemény	Leírás	Cél, megjegyzés
A 91. zsoltár felolvasása	Napkezdőként, megérkezésként a zsoltár hangos felolvasása	Célja: a ráhangolódás, az élet nagyobb perspektívába helyezése, tudatosítani Isten mindent átfogó oltalmának ígéretét.
Történetek a gyermekorból	A csoporttagok írnak egy néhány soros gyermeki történetet az életükből. A történeteket összegyűjtjük, összekeverjük, majd mindenki húz egyet, és felolvassa. A többieknek ki kell találni, hogy kinek a története volt az.	A gyakorlat célja a megosztás, egymás megismerése, a csoportbizalom mélyülése.
Csoportos reflexió	A csoporttagok reflektálnak arra, hogy hol tartanak most. Két kérdés hangzik el: Hol tartasz most? Mi foglalkoztat?	Babzsák segítségével adjuk tovább a szót.
Életútvezetést kitöltése	Ez a gyakorlat mélyebben vizsgálja meg a résztvevők életútját, életeseményeit. Irányított kérdésekkel segíti az életút átgondolását, és arra ösztönzi a résztvevőket, hogy elgondolkodjanak azon, milyen érzések merültek fel bennük, milyen belső változások indultak el egy-egy életesemény kapcsán.	Megkérjük a résztvevőket, hogy töltsék ki minél részletesebben. A cél az életút eseményeinek, külső, belső történéseinek átgondolása. További cél, hogy a résztvevők forogatókönyveket, mintákat figyeljenek meg.
Élettörténet-mesélés triádokban	A csoport triádokban találkozik, minden résztvevő elmeséli az élettörténetét, személyenként harminc percen.	A triád tagjai nem értékelnek, csak a megértést segítő kérdéseket tehetnek fel. Az elmesélés segíti az értelmezést, a reflexiót, összefüggések találatát, a másik története tükrében értékelni a saját életet.
Reflexió két csoportban	Reflektálunk arra, hogy mit adott nekünk a triádokban való élettörténet-megosztás, milyen mintázatokra lettünk figyelmesek.	Célja: a reflektálás, a bennünk felmerülő érzelmek tudatosítása, megosztása.
Kanalis történet Coelho <i>Az alkímista</i> című könyvéből	Rövid történet arról, hogyan járjuk az élet útját.	Célja: a mese szimbolikája hasson, segítse az átgondolást.
Feldmár András a születésről és a halálról	Részlet a <i>Születés és halál stációi</i> című előadásból: www.daath.hu	Célja: az élet, a születés, a halál és a megküzdés szimbolikusan új perspektívából való szemlélése.

Szombat		
Esemény	Leírás	Cél, megjegyzés
Életútjárás	A csoporttagok egy évszámokkal előre kijelölt utat járnak végig 1920-tól, tízévenként, szimbolikusan a végtelenig. Az indulásnál kapnak egy borítékot, amelyet ott kell kibontaniuk, ahol úgy gondolják, hogy ez a földi út véget ér.	Célja: a múlt-jelen-jövő tág, univerzális perspektívába helyezése, az elmélyülés, a mérlegelés, az életre való rátekintés megtapasztalása járás közben.
Reflexiós kör	A csoport két részre osztva reflektál az életútjárásra, milyen érzések vannak bennük, mi történt velük.	Célja: az érzések kimondása, tudatosítása, az élményfeldolgozás segítése.
<i>A bakancslista</i> című film megnézése (fakultatív)	A film az élet végén járó két férfi barátságáról szól, a halállal való megküzdésről, az élet értelméről, örömeiről, szemléletéről. A halál és az élet témájának markáns megjelenítése.	Célja: egy másik perspektívából, megszólítottaságból szemlélni saját életünket, az élethez és a halálhoz való viszonyunkat.
Kötetlen beszélgetés életéről, halálról	A film kapcsán a saját életünkre, a halálhoz való viszonyunkra reflektálunk. A csoporttagok kötetlenül vehetnek részt a beszélgetésen.	Célja, hogy megosszuk gondolatainkat, félelmeinket, szemléletünket, és egymás gondolatai által gazdagodjunk, megérezzük a közösség megtartóerejét ebben a nehéz témában, megvalósuljon a közösségi lelkigondozás emmausi modellje.
Vasárnap		
Esemény	Leírás	Cél, megjegyzés
Áhítat	Márk 5,21–42	Téma: a Jézus erőterében való gyógyulás, a vérfolyásos asszony története
Wilhelm Hauff <i>Az álherceg története</i> című meséjének elolvasása	Mese arról, hogy mi a mi életünk vezérmondata, mi vezet, milyen cél felé tartunk.	Cél: a mese szimbolikájának segítségével az életéről való gondolkodás, az élet mozgatórugóinak átgondolása.
Bakancslista-készítés	Egy papírlapot nyolc részre hajtunk, és listát készítünk: öt éven belül hol szeretnénk tartani, mit szeretnénk elérni a következő területeken: család, munka, küldetés, életkörülmények, szabadidő, nagy kaland, közösség/barátok. A nyolcadik négyzetbe azt írjuk, hogy mit kell tennünk mindezerért.	Célja: a jövő tudatos tervezése, a belső vágyak, motivációk tudatosítása, és annak élménye, hogy lehetséges az életünket tervezni, a jövőt előkészíteni.
Reflexió párosával	Beszélgetés párokban a leírtakról	Célja: tudatosítás, megosztás

Vasárnap		
Esemény	Leírás	Cél, megjegyzés
Levél Istennek	A résztvevők levelet írnak Istennek, borítékba teszik, lezárják. Aki kéri, pünkösdkor elküldjük neki.	Meditatív zenei aláfestés, egyéni gyakorlat, cél az elmélyülés, a közelebb kerülés belső valóságunkhoz.
Hidak (lezáró gyakorlat)	A kör közepére fényképeket teszünk le különböző hidakról, majd megkérjük a résztvevőket, hogy válasszanak egyet, amely most számukra kifejezi, hogy honnét hová tartanak éppen az életükben. Mi az, amit e két napban kaptak ehhez az úthoz, és amit erre az útra magukkal visznek.	A résztvevők egymás után elmesélik, mit jelent számukra a fénykép és ez a két nap a saját útjukon.
Kiértékelés	Kérdőív kitöltése anonim módon	Célja: visszajelzés, a jövőtervezés segítése

„Szenvedjétek el egymást szeretetben!”

Ez az én alapigém.

Lényem és szolgálatom alapidallama ez az ige.

Tulajdonképpen ezt kellene ráírni a síromra, ha egyszer meghalok.

Mert a Szeretet és a Szenvedés ebben az igében összekerült.

Minél jobban szeretek valakit, annál jobban megszenvedem.

Nincs szeretet szenvedés nélkül, és csak az tud

igazán szenvedni, aki szeret.

Jézusról beszéljek? A keresztyéről?

Olyan nagyon szenvedett – mert olyan nagyon szeretett!

Életét adta értünk a kereszten.

Maradjunk annál, hogy az Ő követője,

a Homo Christianus csak azt az életet követheti,

amelyet Gazdája bemutatott.

A BOLDOGMONDÁSOK MARGÓJÁRA

(a Máté 5,1–12 versekhez)

Boldogok, akik tudják, miért élnek, mert akkor azt is megtudják majd, hogyan éljenek.

Boldogok, akik összhangban vannak önmagukkal, mert nem kell szüntelen azt tenniük, amit mindenki tesz.

Boldogok, akik csodálkoznak ott is, ahol mások közömbösek, mert örömes lesz az életük.

Boldogok, akik tudják, hogy másoknak is lehet igaza, mert békesség lesz körülöttük.

Boldogok, akik nevetni tudnak önmagukon, mert nem lesz vége szórakozásuknak.

Boldogok, akik meg tudják különböztetni a hegyet a vakondtúrástól, mert sok zavartól kímélik meg magukat.

Boldogok, akik észreveszik egy diófában a bölcsőt, az asztalt és a koporsót, és mindháromban a diófát, mert nemcsak néznek, hanem látnak is.

Boldogok, akik lenni is tudnak, nemesak tenni, mert megcsendül a csendjük, és titkok tudóivá válnak. Leborulók és nem kiburulók többé.

Boldogok, akik menség keresése nélkül tudnak pihenni és aludni, mert mosolygva ébrednek fel, és örömmel indulnak útjukra.

Boldogok, akik tudnak elhallgatni és meghallgatni, mert sok barátot kapnak ajándékba, és nem lesznek magányosak.

Boldogok, akik figyelnek mások hívására, anélkül, hogy nélkülözhetetlennek hinnék magukat, mert ők az öröm magvetői.

Boldogok, akik komolyan tudják venni a kis dolgokat és békésen a nagy eseményeket, mert messzire jutnak az életben.

Boldogok, akik megbecsülik a mosolyt és elfelejtik a fintort, mert útjuk napfényes lesz.

Boldogok, akik jóindulattal értelmezik mások botlásait, akkor is, ha naivnak tartják őket, mert ez a szeretet ára.

Boldogok, akik el tudnak hallgatni, ha szavukba vágunk, ha megbántják őket, és szelíden szólnak, mert Jézus nyomában járnak.

Boldogok, akik mindebből meg is tudnak valósítani valamit, mert életesebb lesz az életük.

Gyökössy Endre