

Thoma László Róbert – Horváth-Csitári Borbála Flóra – Csáky-Pallavicini Krisztina

## **A lelkipozói munka kihívásai: alacsonyabb személyiségsszerveződésű kliensekkel végzett munka**

### **Egy lelkeseknek hirdetett pszichodramatikus szupervíziós folyamat tanulságai**

*A személyiségzavarban szenvedő személyek visszatérő érzelmi-kapcsolati és életviteli nehézségei mögött jellegzetes személyiségfejlődési elakadások – identitásdiffúzió és primitív elhárító mechanizmusok – állnak. Ezt nevezi Otto Kernberg személyiségsszerveződési zavarnak. A velük végzett pszichoterápiás munkáról a szakirodalom bőségesen beszámol, azonban a lelkesi, lelkipozói munkában is sok nehézséget okoz ez a személyiségkonstelláció, elsősorban azért, mert a súlyos kötődési problémák és kapcsolati instabilitás miatt a lelkipozói kapcsolatot is nehéz stabilan kiépíteni. A gyakorlatban ilyen esetek miatt kérnek lelkesek segítséget a legtöbbször, ezért 2020–2021-ben kifejezetten az ilyen „problémás esetek” átbeszélésére indult pszichodramatikus szupervíziós csoport lelkesek számára. A cikkben két esetpéldán bemutatjuk a szupervíziós csoport működését és eredményeit, valamint kísérletet teszünk a személyiségzavaros kliensekkel végzett lelkipozói munka nehézségeinek csökkentésére azzal, hogy a problémamegfogalmazás, a célkitűzés és a keretek hármas szempontrendszerének összehangolását javasoljuk.*

**Kulcsszavak:** lelkipozítás, személyiségzavar, mentálhigiéné, szupervízió

A lelkipozói szolgálat speciális területe a segítőmunkának. A mentálhigiénés szemléletű személyiségfejlesztés és az alapszintű pszichológiai tanácsadás esetében a segítő szakember kompetenciája az egészséges személyiségű, valamilyen aktuális konfliktussal vagy élethelyzeti nehézséggel küzdő személyekre terjed ki. Ezekben az esetekben rövid, fókuszált munkával eredményre lehet jutni, ezután a mentálhigiénés folyamat lezárható.

## **A LEKIGONDOZÓI MUNKA JELLEGZETESSÉGEI**

Ha definiálni akarjuk, mit nevezünk lelkipozói munkának, nem vagyunk könnyű helyzetben. Kaszó Gyula arra hívja fel a figyelmet, hogy mindenki saját felfogása szerint telíti

tartalommal, és nem is ragadható meg olyan egyszerűen, „mint amilyen gyakran és reflektálatlanul használni szoktuk” (Kaszó 2012, 5).

A gyakorlatban lelkigondozáson több mindent értenek a segítő szakemberek, a tudományos megfogalmazásban is többféle szempont érvényesülhet. Megélhető a lelkigondozás egy találkozás során, egy gazdagító beszélgetésben vagy a biztatásban, a közös imádságban (vö. Ziemer 2004, 152).

A definiálásban talán a fókusz megtalálása segít leginkább, tehát annak megragadása, hogy mi a lelkigondozó dolga. Barbara Städtler-Mach a következőképpen fogalmaz: „Isten odafordulását érthetővé tenni az emberek számára találkozás, beszélgetés és elkísérés révén” (Städtler-Mach 2002, 148).

A lelkigondozás a személyes tapasztalat szintjén sokkal könnyebben megragadható. „A lelkigondozás az, amit a lelkigondozott annak minősít” (Kaszó 2012, 5). A lelkigondozást nagymértékben meghatározza a bibliai emberkép és világkép – vagyis az az értelmezési keret, koordináta-rendszer, amelybe a Szentírás helyezi az embert. Szupervíziós munkánk során szükség volt arra, hogy mi magunk is definiáljuk, mit értünk lelkigondozáson, és ezt a következőképpen fogalmaztuk meg: a lelkigondozói munka legáltalánosabban az istenkapcsolatra és a hitéleti kérdésekre vonatkozó kísérést jelent, amely teret ad a különféle élethelyzetekből adódó elakadások, kérdések, krízisek megosztásának és az ezek kapcsán felmerülő hitbeli, teológiai kérdésekre való válaszkeresésnek. Ez utóbbi meghatározás kitágítja a lelkigondozást végző lelkész feladatát, melyet így ragadhatnánk meg: a lelkipásztor abban segítheti a rábízottakat, hogy felismerjék, miként kapcsolódhatnak hitükhöz életük történéseiben, és hogyan érzékelhetik Isten jelenlétét a nehézségek idején.

Ez a munka nem pusztán teologizálást vagy „kincstári optimizmussal” töltött értelemkeresést jelent, ennél sokkal mélyebb és komplexebb célja van: ideális esetben terepe lehet az istenkép fejlődésének. Ahhoz azonban, hogy ez a hatás valóban ki tudjon bontakozni, tapasztalatunk szerint a lelkészi munkában fontos figyelembe venni a személyiség szervezeti szintjét.

**SZEMÉLYISÉGZAVAROKKAL KÜZDŐ KLIENSEK KAPCSOLATI JELLEGZETESSÉGEI**

*Problémafelvetés:* Cikkünkben nincs módunk részletesen bemutatni a személyiségzavarok természetét és diagnosztikus jegyeit, ezért az alábbiakban röviden összefoglaljuk a főbb jellegzetességeket és az ezek nyomán jelentkező problémákat a segítőkapsolatokban – így a lelkigondozásban is. Elöljáróban fontos megjegyezni, hogy a személyiség szerveződésének zavarai dimenzionális természetűek, tehát vannak enyhébben és erősebben érintett személyek. Tapasztalatunk szerint a súlyos zavarban szenvedők általában olyan komoly tüneteket produkálnak, hogy a segítőkapsolatban pszichoterapeuta-végzettség nélkül is viszonylag gyorsan felismerhetők. A közepesen súlyos és enyhébb fokban érintetteknél azonban gyakran hónapok telnek el, mire a segítő felismeri: mélyebb és komolyabb problémával áll szemben, mint kezdetben gondolta. Ekkorra azonban a lelkigondozó megterhelődött, frusztrált és kimerült, a lelkigondozott pedig már kialakított egy (rá jellemzően ambivalens) kötődést, amelyből nehéz és fájdalmas kibontakoznia. Ekkor már tényleg elhagyásként értelmezi a továbbirányítást (hiszen gyakran nem is továbbirányításról beszélhetünk a szó eredeti értelmében, a lelkigondozó ugyanis sokszor tényleg úgy érzi: kimerült, tehetetlen, és szabadulna a helyzetből).

*A személyiségzavarban szenvedő kliensek jellegzetességei:* Az alacsonyabb személyiség szerveződési szinten működő személyek számos kapcsolati és életvezetési problémával küzdenek: impulzuskontroll-nehézségekkel (ezek enyhébb esetben impulzív konfliktusmegoldás-módok, például hirtelen munkahelyi felmondás, kilépés a kapcsolatból, súlyosabb esetben tárgyak rongálása, tettegesség másokkal vagy magukkal szemben), érzelmi hullámzásokkal (enyhébb esetben hosszabban fennálló, akár depresszióknak tűnő lehangolt állapotok, rosszabb állapotban „érzelmi hullámvadászt”). Jellemzőek a krónikus önértékelési nehézségek és mások implicit vagy tudatos, de reflektálatlan leértékelése, amiből szintén sok kapcsolati probléma következik. Minél súlyosabb a probléma, annál erősebben jelenik meg az agresszió, amely a magasabb szintű szervezetekben erős büntudattal társul, a rosszabb szerveződésű személyeknél viszont énazonos agresszióval találkozunk: a kliens azonosul agresszív késztetéseivel, nem lát bennük különösebb kivétnevelőt, emellett egyre gyengébb felettesén-működést tapasztalhatunk, tehát nincs semmi, ami képes volna ellentartani az agresszív késztetésnek. Ilyenkor rendőrségi ügyek, törvénytelen séggek, erkölcstelen kapcsolati megoldások szegélyezik az élettörténetet, s ezeket kevés vagy semmi büntudat nem kíséri (Kernberg 2004).

Jellemző probléma a személyiségzavarokkal küzdőkkel végzett segítői munkában, hogy a magasabb színvonalon működő személyek problémás életvitelét könnyű aktuális élethelyzeti nehézségként félreismerni, míg a súlyos eseteket a segítők szívesen és gyorsan igyekeznek pszichoterapeutához vagy pszichiáterhez irányítani, ezek az esetek azonban gyakran már pszichoterápiásan is alig-alig megközelíthetők.

*Lélektani háttér:* E problémák mögött a tárgykapcsolat-elméleti pszichoanalitikus szemlélet szerint mindig egy nagyon jellegzetes belső konstelláció, az identitásdiffúzió és az ezzel kéz a kézben járó primitív elhárító mechanizmusok, legerősebben a hasítás áll. Vagyis a személynek az önmagáról és a másikról alkotott belső képe töredezett, szélsőségesen jó és rossz részekre oszlik (Kernberg 1984, 1996). Nem képesek egységes, jó és rossz tulajdonságokkal rendelkező személyként megélni önmagukat, hanem szélsőségesen rossznak, alkalmatlannak, szerencsétlennek látják magukat, vagy esetleg éppen ellenkezőleg, úgy érzik, ők rátermettek, tehetségesek, problémáikat pedig a külvilág okozza. Ugyanígy környezetüket is hasonlóan hasított módon érzékelik: például volt feleségük, gyermekük anyja gonosz boszorkány, akiben semmi megértésre vagy együttérzésre méltó nincs, míg jelenlegi partnerük nagyszerű és szinte minden percben boldogságot nyújtó, csodás nő. A főnökük csak a hibát keresi bennük, semmi elismerést nem hajlandó adni nekik, nem is ért semmihez, ők viszont kiválóan végzik a munkájukat; vagy éppen fordítva: ők semmirevaló szerencsétlenek, akiknek semmi sem sikerül, míg mások nagyszerű életet élnek. A kapcsolataik másik, ennek ellentmondó aspektusa nem elérhető (például a volt feleségükből az, hogy szeretettel neveli a gyerekeket, vagy hogy a főnök nem rúgja ki őt a sorozatos konfliktusok miatt, hanem újabb és újabb tisztázó beszélgetést kezdeményez), ezeket az élményeket a személy bagatellizálja vagy teljesen letagadja. A személyiségzavarokkal küzdők élete e szélsőséges, instabil én- és tárgyképek miatt állandó konfliktusokkal van tüzdelve, és ezek mindig újratermelődnek, a szakember pedig – ha hagyományos konfliktusmegoldó technikákat igyekszik alkalmazni – hamarosan úgy fogja érezni magát, mint Héraklész, amikor a lernéi Hüdra fejeit próbálta levágni: ha egy problémát megold, helyébe nyomban kettő támad.

A fenti töredezett én- és tárgykép jellegzetes nehézségeket eredményez a lelkipozíciók kapcsolatban is, melyeket a szupervíziós munka során jól lehetett azonosítani. A kliens jellemzően olyan kapcsolati légkört alakít ki, amely megfelel korai tapasztalatainak, és amellyel tudattalan szerepbe helyezés útján (a pszichoanalitikus irodalom ezt nevezi projektív identifikációnak) a lelkeszt is bevonja, és nagy nyomás alá helyezi, hogy valamilyen neki kiosztott szerepben működjön, s erősen korlátozza, kontrollálja őt. A lelkeszt ennek hatására

nem érzi szabadnak magát a beszélgetésben, például úgy éli meg, bizonyos dolgokat „nem lehet érinteni”, „nagyon óvatosan” kell előrehaladnia, nehogy túl szigorúnak vagy elutasítónak tűnjön (a szigorú, elutasító szülő rávetített képe elleni tudattalan védekezésként), vagy hogy sokkal többet, jobban kellene segítenie, és amit ő adni tud, az nem elegendő. (A kliens saját belső bizonytalansága és elégtelenségérzése ellen védekezik úgy, hogy ezt az érzést a másikba „helyezi”, benne „kelti”, hogy ő maga megszabaduljon tőle, és a leértékelő oldalon maradjon, ami elviselhetőbb számára.) Eközben szupervíziós helyzetben az derül ki, hogy valójában akár a kizsákmányolásig menően áldozza fel saját szabadidejét, míg a kliens gyakran lemondja az alkalmakat, vagyis visszaél a lelkész idejével és segítőkészségével (tehát miközben a kliens mohón követeli a segítséget, ezzel egyidejűleg le is értékeli a segítőt, aki ennek megfelelően tehetetlennek és elégtelennek érzi magát).

A kapcsolatban gyakran megjelenik az elhagyástól való félelem és a kapaszkodás, melynek hatására a lelkész úgy éli meg a klienst, mint egy elhagyott, éhes és nagyon mohó kisbabát, akinek táplálása egyedül az ő feladata (s próbál megfelelni egy idealizált szülői képnek, amelyet a kliens rávetít). Ennek hatására olyan késztetések bukkannak fel benne, hogy *muszáj* gyakoribb időpontokat adnia, mint eredetileg szeretne volna, vagy hogy nem hagyhatja abba időben az alkalmat, mert *muszáj* még valamit adnia a kliensnek (egy jó gondolatot, még egy választ), vagy *nem teheti meg vele*, hogy valamilyen váratlan és fontos elfoglaltsága miatt lemondja a megbeszélte időpontot. A lelkész annak ellenére nem tud ettől az élményétől szabadulni, hogy tudja, abban a hosszabbított fél órában semmi olyasmit nem fog tudni mondani, ami a kliens problémáit egy csapásra megoldaná.

Emellett sok személyiségzavarral küzdőben megtalálható a mély bizalmatlanság és gyanakvás a másikkal szemben, ami a lelkészből a kliens érzéseinek megbántásától való félelmet válthatja ki. Az állandó óvatos fogalmazás, a „mintha tojásokon járnék” érzés annak a jele, hogy a kliens alapvető beállítódása és tudattalan feltevése szerint a másik előbb-utóbb bántalmazóvá válik, és ez alól a lelkész sem kivétel.

A hasított belső kapcsolati képek jellegzetes működésmódja szerint ezek az állapotok rapidan váltakoznak, egymással szinte kibogozhatatlanul keverednek, hiszen az addig idealizált lelkész, ha például egyszer lemondja a megbeszélte időpontot, azonnal belekerül az „elhagyó másik” pozíciójába, beteljesítve a kliens implicit feltételezését, hogy a másik végül úgymint megsérti, megbántja, elhagyja őt.

Nem kell hozzá átfogó pszichológiai ismeret, hogy ezeknek a mintázatoknak a gyökereit megtaláljuk klienseink korai kapcsolataiban. Gyakran már maguk is úgy érznek, hogy beszámolnak az őket ért traumatikus élményekről, melyek méltán váltanak ki belőlünk nagy együttérzést. A gyermekkori bántalmazás vagy elhanyagolás tényének felismerése és validálása azonban – noha átmeneti jó érzést és megkönnyebbülést eredményez benne – valójában nem segít abban, hogy az ilyen problémákkal küzdő kliens életében mindig átfogóan jelen lévő kapcsolati problémák megváltozzanak. Nem utolsósorban azért, mert a gyermekkori traumatikus élményekben a kliens szinte mindig áldozatként szerepelt – hiszen gyermekként valóban nem tehetett arról, ami megtörtént vele – felnőttként azonban az ellene alkalmazott agresszív működésmóddal részben azonosulva, részben a megismétlődésének elkerülési kísérleteként maga is gyakran viselkedik másokkal agresszívan, kihasználóan vagy leértékelően. Az ezzel való pusztán szembeállítás általában oda vezet, hogy az illető csalódik a kapcsolatban. A lelkész nem véletlenül érzi magát sarokba szorítva, nemritkán fenyegetve egy-egy ilyen helyzetben. Ennek a bonyolult lélektani helyzetnek a feltárása és átdolgozása hosszú évekig tartó pszichoterápiás munkát igényel, a pszichoterapeutától pedig nagyfokú önismeretet és introspektív képességet követel a folyamat, hogy a tudattalan „hívásnak” engedve ne teljesítse be valóságosan is a kliensben élő „bántalmazó másik” alapkoncepcióját, de ne is kerüljön kollúzióba páciensével, egy vágyva vágyott, de soha meg nem kapott „ideális anyagyerek kapcsolat” eleve kudarcra ítélt megvalósítási kísérlete során.

A lelkész tehát nem jár jó úton, ha önmagában a gyermekkori traumák meghallgatásától – vagy ahogy a kliensek gyakran nevezik, „kibeszélésétől” – vár megoldást.

## **A PSZICHODRAMATIKUS SZUPERVÍZIÓS CSOPORT KERETEI ÉS MUNKAMÓDJA**

A cikkünkben bemutatott pszichodramatikus szupervíziós csoportot 2020 őszén hívtuk életre azzal a célkitűzéssel, hogy gyülekezetben szolgáló lelkészek számára nyújtson segítséget lelkigondozói munkájukban. A csoportot klinikai szakpszichológus, pszichodramaterapeuta vezette. A csoport pszichodramatikus eszköztárral dolgozott, a részt vevő lelkigondozók felének volt pszichodramatikus végzettsége. A szupervízióba hozott lelkigondozói beszélgetések jellemzően verbálisan zajlottak. Havonta egy alkalommal, százhusz percben dolgoztunk, egy éven át. A csoport fókuszát a „nehéz kliensek” jelentették,

akikkel a folyamat elakadt, és vélhetően pszichés nehézségek vagy kifejezett személyiségproblémák hátráltatták a munkát. A csoporton alkalmanként két esettel foglalkoztunk. Az esetmegbeszélés két részre oszlott: az első fél órában az esethozó és a szupervizor szerepjáték és egyéb pszichodramatikus technikák segítségével megjelenítette a színpadon a problémás kapcsolatot. A munka második fázisában a csoport intervíziószerűen dolgozott tovább. A pszichoterapeuta vezető kompetenciája a problémamegfogalmazás, a kliens személyiségműködésének feltérképezése s az ebből fakadó kapcsolati problémák megragadása. Az ilyen problémákkal küzdő kliens számára megfelelő lelkeszi munkamód megtalálásában azonban nem kompetens, hiszen ő maga nem lelkipáztort. Az ő szerepe a második fázisban is a pszichológiai szempontok képviselője volt, míg a lelkeszek saját tapasztalataik alapján dolgozták ki, hogyan lenne érdemes dolgozni a klienssel. A munka reflexiós körrel zárult.

## **A CSOPORT MUNKAMÓDJA**

A csoportban bemutatott klienseket korábban természetesen nem diagnosztizálták klinikailag, és erre a szupervíziós munka során sem tettünk kísérletet. Munkánk fókuszja minden esetben annak a *kapcsolati elakadásnak* a körbejárása és természetének megértése volt, amelyet a lelkipáztort észlelt.

A munka során a lelkipáztort beszélgetést pszichodramatikus színpadon jelenítettük meg, jelenetépítéssel, duplázással, szerepjátékkal és szerepcserével kidolgozva a lelkipáztort kapcsolatban megjelenő elakadásokat. A problémát is megjelenítettük a színpadon. A színpadi munka feldolgozása verbálisan zajlott.

### **1. Krisztián példája**

Krisztián, egy harminckét éves kliens spirituális elakadása miatt keresi fel a lelkipáztort: sosem vallotta magát igazán hívőnek, de tudta, hogy Isten „valahol” létezik, és támogatja őt. Élethelyzetében több nehézséget is megnevez: sok konfliktusa akad a főnökeivel, akik – úgy érzi – nem bánnak jól vele, nem bíznak benne. Heroikus küzdelmet vív az elismerésért, óriási teljesítményekre is képes a munka terén. Munkahelyét elvesztette, illetve a háttérben életközépi válság is kirajzolódik.

Az első beszélgetésben Krisztián Istennel való viszonya ellentmondásosan rajzolódik ki: egyrészt olyannak látja, amilyen az apja volt, akinek sosem lehetett megfelelni, és aki kemény retorziókat alkalmazott büntetésként, másrészt vágya rá, hogy szerető és neki jót akaró lénynek tudja látni. Ez a két elképzelés megjelenik az élettörténetében is: ő maga is hol kíméletlenül kemény önmagával és másokkal, hol pedig elfogadó.

Krisztián küldetéstudata óriási: úgy érzi, Isten hatalmas feladatot bízott rá, küldetése van, de ebben magányos, és – ahogy fogalmaz – lehet, hogy bele is fog halni. Jézussal nehezen tud mit kezdeni, elsősorban meg nem értett küldöttként látja, és szimpatizál azzal, ahogy végigjárta ezt az utat, és meghalt az emberekért.

Krisztián ambivalens módon viszonyul a lelkipásztorhoz. Egyfelől bizalommal tárja fel neki gondolatait, érzéseit, másfelől azonban kritikusan kifejezi, hogy számára nem elég mély a beszélgetés. Konkrét megoldásokra vágyik, de közben kimondja, hogy nem szeretné, ha papolna neki a lelkész, vagy tanácsokat adna. Így fogalmaz: „Azt szeretném, hogy mondd el, mit csinálok rosszul, szidj le, ha kell”, röviddel ezután pedig azt dicséri, hogy a lelkész sosem mond róla értékítéletet.

A beszélgetések során a lelkész óriási nyomás alatt érzi magát. Miközben szimpatikus neki a kliens, és úgy érzi, tud kapcsolódni hozzá, aközben a beszélgetések során nagyon ritkán jutnak el az istenkapcsolatot érintő kérdésekig, ehelyett a mindennapok eseményeinek, konfliktusainak ventilálására kerül sor. A lelkész ezzel szemben tehetetlennek és inkompetensnek érzi magát, visszatérő gondolata, hogy Krisztiánnak más segítségre lenne szüksége, pszichoterápiába kellene járnia (amit Krisztián többször is igénybe vett, számára kevésbé megfogható eredménnyel).

A szupervízióba e nehezen viselhető érzések, valamint a kompetenciahatárok bizonytalansága miatt hozta az esetet a lelkigondozó. A pszichodramatikus színpadon belépett Krisztián szerepébe, és megjelenítette, amint éppen életének eseményeiről mesél, majd visszaülve a saját székébe meghallgatta a monológot (a szupervizor Krisztián széke mögé állva ismételte a mondatokat). A csoportban lehetőség nyílt arra, hogy a két nagyon markánsan megjelenő (valós és vágyott) apai hozzáállást megjelenítsük, ahogy az az igények, az elvárások és a kapcsolódás különféle dimenzióiban megjelenik. Közben a lelkipásztor belső visszhangjai is ki lettek mondva. A dramatikus megjelenítés során megfoghatóvá vált a belső ellentmondás és annak a hasításnak a valósága, amely csak sejthető volt addig.

A szupervíziós munka után a mindaddig lazábban keretezett lelkigondozói folyamatban pontosabb keretezésre és célmeghatározásra került sor, ami végül oda vezetett, hogy dolgozni lehetett az istenkapcsolatban megjelenő ellentmondásokkal. Ez a célmeghatározás segített visszaterelni a beszélgetést a meghatározott mederbe, amikor elárasztó módon megjelentek a korábban megszokott ventilációs megosztások. Kezdetben tehát az egyik beszélgetésben az istenkapcsolat egyik hangsúlya jelenhetett meg inkább, és el lehetett játszani azzal, mit jelent, hogy Isten ilyen. A másik beszélgetésben a másik hangsúly került elő. Aztán azzal kezdtünk dolgozni, hogy egy alkalmon, egy térben jelenjen meg a kettő: például az, hogy Isten gondoskodik, és engedi a szenvedést – küldetést ad, és magunkra hagy – szeret és elhanyagol, stb. Kezdetben ez óriási feszültséget hozott a beszélgetésbe. Megjelent a düh érzése is: a kliensben önmaga felé (rosszul csinál valamit, rossz, hogy nem érti meg, mi az igazság), illetve a lelkipásztor felé (inkompetens, nem akar segíteni). Néhány alkalom után aztán elhordozhatóvá vált a kettő együtt. A beszélgetések azzal zárultak, hogy elérték a kitűzött célt: kimondhatóvá és valamivel elfogadhatóbbá vált, hogy az Istenről alkotott elképzelésekben (az istenképen belül) lehetnek ellentmondások, melyek árnyalhatóvá s így elhordozhatóbbá váltak.

## **2. Katalin példája**

Katalint, az élete utolsó szakaszában járó, súlyos betegséggel küzdő klienst a lelkész egy ismerős kérésére kereste fel. Az első beszélgetés során kirajzolódott, hogy a kliens mennyire eltávolodott a munkatársaitól, akikkel korábban évtizedeken át közösségként is együtt tudtak működni. A lelkigondozó hatalmas dühöt, kiábrándultságot, csalódottságot és kihasználtságérzést tapasztalt Katalinnál a munkahelyén átélt eseményekkel kapcsolatban. Ezek egész gondolkodását betöltötték, úgy látszott, nem is tud másra fókuszálni. A beszélgetésekben a lelkigondozó úgy érezte, ő maga is átveszi ezeket a negatív érzelmeket, elvesztette az érzelmi távolságot. Nem is látott más utat a klienssel való együttérzésre, mint az álláspontjával való azonosulást, minden más árulásnak, hátbatámadásnak tűnt számára. A segítőfolyamat látszólag hasznára volt a kliensnek, hiszen a lelkigondozó empátiával, feltétel nélküli szeretettel fordult felé, ennek ellenére keserű csalódottsága és dühe nem oldódott, csak egyre inkább mélyült.

A lelkigondozó úgy látta, a valóságos kapcsolatok terében is fontos lenne megbékélést találni, ezért a (közösségként is működő) munkahely keretein belül segítséget nyújtott a tisztázó

beszélgetés létrejöttében. A beszélgetés során Katalin érdemei és életútja is méltó helyet kapott. Átmenetileg ez is jóleső érzéseket váltott ki belőle, de újabb terveket kovácsolt magában, minek kellene még megtörténnie, hogy meg tudjon nyugodni. Ezen a ponton, a lelkipogozó növekvő tehetetlensége miatt került az eset szupervízióba.

A szupervízió alkalmával lehetőség nyílt arra, hogy színpadra téve a haldokló Katalin székét, vele szemben pedig a segítőét, megjeleníthessük a köztük zajló tényleges interakciót, valamint megfogalmazzuk azokat a bonyolult, nehéz érzéseket, melyeket a lelkipogozó élt át. A jelenetépítés során Katalin széke mellé színpadra került a vele konfliktusban álló közösség, amely a munkahelye is. Katalin szerepében a lelkipogozó kimondta – és kövekkel, kockákkal megjelenítettük – azt a sok haragot és szemrehányást, amit feljűk érez. Az egész helyzet olyan kilátástalannak és igazságtalannak tűnt, hogy a lelkipogozó, a szupervízor és a szupervíziós csoport egyaránt a hatása alá került. Egészen különös élmény volt: a valóság többi aspektusa megszűnt létezni, pillanatnyilag kizárólag Katalin szemével voltunk képesek látni az eseményeket, és egyik csoporttagnak sem jutott eszébe olyasmi, ami Katalin élményeit más megvilágításba helyezhetné.

Ez az állapot nagyon jellemző minden hasítás által uralt kapcsolati szituációra. Mint sokszor, most is projektív identifikációs folyamatok társultak hozzá: a kliens világlátása kiterjedt ránk, megbénítva minket, és átmenetileg letiltva minden olyan gondolatot, amely nem egyezett vele. Ebben az esetben óvatossá kellett lennünk a személyiségzavar diagnózisának felvetésével, mivel a kliens olyan súlyos, egyedülálló élethelyzetet élt át (a halállal való közvetlen szembesülést), amely önmagában tartalmazza a hasítást (élet és halál között), ugyanakkor érzelmileg az egyik legnehezebben befogadható élmények egyike. Elképzelhető, hogy Katalin korábban is hajlott erre a megoldásmódra – folyamatos munkahelyi harcai utalhatnak ilyesmire –, erről azonban ezen a ponton nem tudunk feltevést kialakítani.

Végül a szupervízor – a tehetetlenség érzésétől vezérelve – próbaképp kitett a színpadra egy székét a halálnak. A csoporttól távolabb eső részen álló szék – mint egy kapu – megváltoztatta a csoport élményeit. A pszichodramatikus jelenetépítés megfoghatóvá és végtelenül szomorú valósággá változtatta a mindaddig diffúzan jelen lévő feszültséget, melyet a halál visszavonhatatlan közelsége okozott. Mégis: ehhez lehetett viszonyulni, ez sokkal elviselhetőbb dolog volt. A csoport így már el tudott kezdeni gondolkodni, mit is élhet át az az asszony, aki a halál közvetlen jelenlétében is még újabb és újabb földi terveket szű. Eszűnkbe jutott a népmese, amelyben az idűs asszony felírja az ajtófélfára: „holnap”, így tartva távol magától a

Halált. A meginduló fantáziaképek a szupervíziós csoport közös mentalizációjának újraindulását, a disszociált állapotból való felszabadulást jelentették. A lelkiprendozó is tudott reflektálni arra, hogyan hasította le ő is ezt a nagyon kézzelfogható valóságot Katalinnal együtt, mert bár tudatában volt a halál közelségének, beszélgetéseik során nem volt képes szóba hozni. Most azonban megnyugvást adott neki, hogy kívülről ránézve megértette: nem az ő feladata valamiféle elégtételt szerezni a kliens számára, hogy sebzettsége gyógyuljon. A hasítás jelenetépítéssel való feloldása a halál (szék) felállításával megkezdődött, és utána megkönnyebbülten tapasztaltuk, hogy az egész kép változóban van bennünk: fel tudtuk állítani a színpadra mindazt a jót, amit Katalin számára hosszú éveken át a közössége jelentett, mindazt, ami fontos volt neki – amiről mostanában egy szót sem ejtett –, és amitől most búcsúznia kellett. Ez szintén a hasítás oldódását jelezte bennünk, és ezzel párhuzamosan kreativitásunk, integratív szemléletünk újraindulását, amihez újfajta érzések is társultak: a benualtság és a harag mellé a fájdalom, a szomorúság és a gyász érzései.

A klienssel való újabb találkozás alkalmával a lelkiprendozó már nem várta el magától, hogy még a halál előtt mindenkivel és mindennel megbékéltesse Katalint. Ennek elengedése olyan felszabadulást hozott számára, amely után valóban teljes jelenléttel tudott a kliens mellett állni, egészen annak haláláig. Az utolsó találkozásokat leginkább a lelkiprendozó csendes mellette állása jellemezte. Ezek során általában megjelentek a kliens sebzettségei, sérelmei, de a lelkiprendozónak sikerült levetnie a grandiózus segítő énjét, és az utolsó találkozásokat sokkal inkább a mély, bensőséges csendek jellemezték, melyekben tapinthatóvá vált a régóta áhított békesség. Erre engedett következtetni az is, hogy az egyik alkalom végén a kliens élt az úrvacsora vételének lehetőségével. Elmondása szerint éppen alkalmas volt az idő, már elmondott mindent, és készen állt a találkozásra.

## **SZUPERVÍZIÓS CSOPORTUNK TAPASZTALATAINAK ÖSSZEGZÉSE**

Szupervíziós munkánk tapasztalatai alapján ahhoz, hogy a lelkiprendozói munka helyes mederben futhasson, ne váljon pszeudoterápiává, és ne is terhelje túl és merítse ki a lelkiprendozót, a folyamat első szakaszában – majd a folyamat során újra és újra – három szempont gondos mérlegelésére van szükség.

## **1. Problémamegfogalmazás**

Fontos, hogy a folyamat legelején szánjunk időt arra, hogy egyetértésre jussunk kliensünkkel azzal kapcsolatban, pontosan milyen problémára keresi a választ. Ez időnként nagyon világosan megjelenik, máskor azonban nagy erőfeszítést kell tennie mindkét félnek, hogy körvonalazni tudják, hogyan is fogalmazható meg az az egy vagy több nehézség, amely a klienst a lelkigondozóhoz vezérelte. Leggyakrabban azokban az esetekben kerüljük el a probléma pontos megfogalmazását, amikor zavaros, szerteágazó nehézségekkel találkozunk, és nem szeretnénk „alámerülni a káoszban”. Ezek azonban éppen azok az esetek, amikor a legnagyobb szükségünk lenne kapaszkodókra.

## **2. Célkitűzés**

Csak miután megfogalmaztuk a problémát, azután van lehetőségünk megfontolni, milyen célkitűzést tartunk megfelelőnek. Ennek megfogalmazása a második horgony, amellyel rögzíthetjük a lelkigondozói folyamat hajóját.

A lelkészhez forduló emberek a problémák széles skálájával érkeznek: spirituális nehézségektől kezdve egészen hétköznapi problémákig minden megtalálható a „palettán”. Egy problémának pedig mindig van hétköznapi és spirituális vetülete, tehát a lelkigondozó kísérője lehet bármilyen élethelyzeti nehézségnek, ha célkitűzését tartva csak a spirituális szállal dolgozik. Egy mély depresszióban szenvedő ember felteheti azt a nagyon egyszerű kérdést, hogy mi értelme van egy istenhívő ember számára az életnek, ha semmi örömet nem talál benne. Ez kérdésének a spirituális oldala, amellyel egy lelkigondozó foglalkozhat. Ugyanennek a problémának van azonban egy hétköznapi vetülete is. Lélektani kérdésként megközelítve a dolgot egy pszichoterápiás folyamatban a depresszióban szenvedőnek módja van végiggondolni, vajon mitől van az, hogy míg más emberek örömet és bizonyos elégedettséget, kiteljesedést élnek át életük során, és szeretnek élni, ő erre nem képes. Mi akadályozza, és vajon ez megváltoztatható-e? Ennek feltárása kiterjedt lélektani ismereteket igényel a terapeutától. A fenti példa jól mutatja, hogy ugyanannak a problémának két megközelítése két eltérő kompetenciához köthető, tehát nem maga a probléma, hanem a célkitűzés határozza meg, hogy valaki egy adott lelki problémával foglalkozhat-e.

A célkitűzéssel – ahogy a neve is utal rá – a folyamat kimenetelével kapcsolatban is ígérünk valamit a kliensünknek. Előző példánkban a lelkigondozó azt az ígéretet tette, segíti és támogatja kliensét, hogy válaszokat találjon magának a depresszió szenvedésével teli élet spirituális értelmének megközelítésére. Elképzelhető azonban, hogy a kliensben az a vágy is megjelenik, hogy a problémára a másik, hétköznapi oldalról is választ keressen. Ehhez a célkitűzéshez azonban más szakembert kell keresnie, a lelkigondozó pedig jól teszi, ha folyamatosan fókuszban tartja és időről időre ellenőrzi, nem tért-e el a beszélgetések eredeti célkitűzésétől.

A célkitűzést a klienssel közösen, vele egyetértésben, *transzparensen* kell kialakítani, tehát a folyamat elején, a probléma körüljárásakor már jelezni kell, hogy milyen kimenetelre számíthat, és mire nem. A segítő feladata elmondani, ha egy adott probléma hétköznapi oldalával pszichoterápiában foglalkozhat, esetleg gyógyszeres segítséget is kérhet a tünetek enyhítésére. Külön figyelmet érdemelnek a súlyos állapotok, amelyek esetén a lelkigondozónak kötelessége megfelelő ellátáshoz segíteni a kliensét, ez azonban nem jelenti azt, hogy a megfelelő célkitűzéssel ő a továbbiakban nem foglalkozhat vele. Bármennyit fejlődik is az orvostudomány és a pszichológia, a spirituális megközelítés mindig érvényes és fontos irány marad.

### **3. Keretek**

Harmadik kapaszkodónk, mely szervesen kapcsolódik az előző kettőhöz, a beszélgetés kereteinek kialakítása. Ezeket mindig a célkitűzéshez kell igazítani, tehát olyan gyakoriságot és ülés hosszt kell választani, amely már elégséges a célkitűzésünk eléréséhez, de nem csábít (vagy predesztinál) minket annak túllépésére. Az istenképpel végzett munka mindig lassú, nyugodt folyamat, amely megengedi, hogy az erről szóló lelkigondozói találkozások hosszabb időn keresztül kéthetente vagy havonta legyenek. Kifejezetten jót tesz neki, ha a kliens tud gondolkodni közben, van ideje emészteni a hallottakat. Ha a lelkigondozó késztetést érez, hogy heti rendszerességgel lássa kliensét a fenti célkitűzés mellett, akkor valószínűsíthető, hogy magában eltért ettől, és egy másik, tudattalan célkitűzés mentén munkálkodik, például az aktuális élethelyzeti konfliktus(ok sorozatának) megoldásán.

Ökölszabályként azt mondhatjuk: heti rendszerességű üléseket általános lelkigondozás keretében csak rövid távon, nagyon fókuszált probléma esetén érdemes felajánlani. Ha egy probléma öt-nyolc alkalom alatt nem oldódik, hanem éppen ellenkezőleg, kiszélesedik, és a

lelkigondozó úgy érzi, nagyon sokáig és intenzíven kellene együtt dolgozniuk, hogy a végére érjenek, ez annak a jele, hogy a kliens problémája túlmutat a lelkigondozói keretben megoldozható élethelyzeti elakadásokon. Így védi a keret a célkitűzést: ha késztetést érzünk a magunk által megfelelőnek ítélt keret felülbírlására, érdemes megvizsgálni, nem rúgtuk-e fel az eredeti célkitűzést is, és ha igen, ez indokolt-e.

Mindezen szempontok mérlegelését tapasztalataink szerint nagyban segítette, hogy a pszichodráma színpadán megjelenítve a lelkigondozói kapcsolatot lehetőség volt a lelkigondozóra is ható tudattalan elhárító működések aktív, pszichodramatikus technikákkal való feloldására. Jelenetépítés, a saját és a másik szerepében zajló szerepjáték, duplázás és tükrözés segítségével feltárultak a kliens személyiségének elhárított aspektusai, s ezek figyelembevételével lehetett kiválasztani a megfelelő célkitűzést és az ahhoz rendelhető, megfelelő kereteket.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Kaszó Gyula (2012): Mi a (gyermek)lelkigondozás?, *Embertárs*, 10. évfolyam, 1. szám, 4–8.
- Kernberg, Otto F. (1984): *Severe Personality Disorders – Psychotherapeutic Strategies*, Yale University, New Haven.
- Kernberg, Otto F. (1996): A psychoanalytic theory of personality disorders, in Clarkin, John F. – Lenzenweger, Mark F. (Eds.): *Major Theories of Personality Disorder*, Guilford Press, New York, 106–140.
- Kernberg, Otto F. (2004): *Aggressivity, Narcissism, and Self-destructiveness in the Psychotherapeutic Relationship – New Developments in the Psychopathology and Psychotherapy of Severe Personality Disorders*, Yale University Press, New Haven.
- Städtler-Mach, Barbara (2002): Gyermek lelkigondozása – lelkigondozás a gyermekkorházban, in Klessmann, Michael (szerk.): *A klinikai lelkigondozás kézikönyve*, Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Debrecen.
- Ziemer, Jürgen (2004): *Seelsorgelehre – Eine Einführung für Studium und Praxis*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

*A szerzők:*

*Thoma László Róbert református lelkipásztor, vallásanár, pszichodráma- és bibliodráma-vezető. A Budapest-Gazdagréti Református Gyülekezet vezető lelkipásztora, a Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Karának óraadó tanára*

*Horváth-Csitári Boglárka Flóra evangélikus lelkész (Pestszentimre), mentálhigiénés szakember, pszichodráma- és gyászcsoporthoz vezető, A Mentál Odú Mentálhigiénés Központ vezetője, a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének külsős óraadója*

*Csáky-Pallavicini Krisztina klinikai szakpszichológus, pszichodráma-pszichoterapeuta*