

*SIBA Balázs*¹:

Amikor (látszólag) semmi sem történik – A fontolgtatás mint a változás feltétele

*Abstract. When (Seemingly) Nothing Happens – Reflection as a
Precondition for Change.*

This is the first of an eight-part series of essays primarily for young adults and those helping them to grow up (parents, teachers, mentors). The entire series deals with the “heroic journey” of growing up, following the monomyth transformation scenario described by Joseph Campbell. This archetypal journey begins with the prelude to change, with the discovery of worlds outside “my world”. Contemplation is part of all our lives, even if we do not foster it so consciously. Whether it takes the form of talking to others, an inner monologue, or a prayer to God, contemplation is important because together with pondering it can be a precursor to life-changing events. Change begins with a sense of lack, of being unsettled, but losing focus is part of the search for a way out. It is usually not easy to remain in a state of cluelessness, of being at a loss, but being out of focus is a chance to deepen our connection to ourselves and to move inner energies that can intuitively help us to find the solution to our questions of life.

Keywords: contemplation, change, transformation, reflection, unlearning

¹ Egyetemi tanár, Károli Gáspár Református Egyetem, Hittudományi Kar, Budapest, email: siba.balazs@kre.hu



„A sáros vizet is úgy tisztíthatjuk meg legjobban, ha hagyjuk leülepedni.” (Alan Watts)

„A lelki gyógyulást kereső elkeseredett embertől azt kérdezte a Mester: - Valóban meg akarsz gyógyulni? – Ha nem akarnék, gondolod, hogy idejöttem volna? – Persze. A legtöbb ember ezt teszi. – Ugyan miért? – Nem gyógyulásért jön, mert az fájdalmas. Enyhülésért. A tanítványainak pedig azt mondta a Mester: - Azok az emberek, akik csak akkor akarnak meggyógyulni, ha az fájdalommentes, hasonlók azokhoz, akik szorgalmazzák a fejlődést, de csak akkor, ha az nem jár változással.” (Anthony de Mello)

„Érdekes, hogy mitől fél legjobban az ember: az új lépéstől, az új, lényeges szótól.” (Dosztojevszkij)

Bevezetés²

Egyik barátom a reggeli kávéja mellett, még a reggeli bibliaolvasás és imádság előtt rendszeresen szokott időt szánni a fontolgatásra. Elmondása szerint ekkor a napjairól és az életről gondolkodik Isten előtt. Ez nem a klasszikus „fontolgotó imádság”, hiszen itt nem a Szentírás szövege vagy egy keresztyén tantétel a reflexió tárgya, hanem csak úgy az élet, remélve, hogy Isten közbelép és inspirál egy-egy új ötlettel.³

A fontolgatás része mindannyiunk életének, még ha nem is ilyen keretezeten műveljük. Életünk bizonyos pontjain viszont létfontosságú, hogy az időt tudatosan fontolgatásra „fecséreljük”.⁴ Ebben az esszében arra hívom az olvasót, hogy gondolkodjunk el azon, hogy a fontolgatásnak milyen szerepe van életünk változásainak előkészítésében.

² Ez az írás egy nyolcrészes esszéesorozat első része, melyet elsősorban fiatal felnőtteknek, illetve a felnőtté válás segítőinek szánok (szülők, tanárok, mentorok). A sorozat egésze a felnőtté válás „hősi útjával” foglalkozik Joseph Campbell által leírt monomitoszok átváltozási forgatókönyvét követve. Ez az archetipikus út a változás előszelével, az „én világomon” kívüli világok megsejtésével kezdődik. CAMPBELL, Joseph (2010): Az ezerarcú hős. Budapest, Édesvíz Kiadó.

³ Rowan Douglas Williams (1950–) brit anglikán püspök, teológus és költő. Ezt a tevékenységet Rowan Williams az imádság egy formájának tekinti: „A közbenjáró imádság legegyszerűbb módja, amikor valamire vagy valakire az Isten jelenlétében gondolkodom.” [A tanulmányban szereplő fordítások a szerző fordításai.]. Lásd: WILLIAMS, Rowan D. (2014): Open to Judgement – Sermons and Addresses. London, Darton, Longman and Todd. 138.

⁴ „Létfontosságú, hogy az ember időnként olyasmivel foglalkozzon, ami nem létfontosságú.” MÉRŐ László (2012): Mit gondol a golyó? – Ötperces esszék. Budapest, Tericum. 33.

Amikor semmi különös nem történik

Az életút során tapasztaljuk a változást. Változik az ízlés, az értékrendszer, fiziológiai állapotunk és még számos aspektusa életünknek. A külső változás látható többek között az öregedésben, a személyes kapcsolatokban, az életkörülmények alakulásában.

Szeretjük a változást, és várjuk is a változást, hogyha az körülményeinkben és másokban megy végbe. Mi magunk azonban talán többnyire akkor változunk, hogyha az élet rákényszerít minket vagy épp a kíváncsiság hajt. Változunk, hogyha a biztonságunk veszélybe kerül, változunk, hogyha a kapcsolatok kényszerítenek, vagy „önmagunkat szeretnénk megvalósítani” és szűknek érezzük életünk eddigi kereteit.⁵

Helyet adni a változásnak nem könnyű feladat, hiszen a változás nem csupán bizonyos magatartásformák, szokások megváltoztatását jelenti, hanem érinti önképünket, érzéseinket, alapvető beállításainkat, amiken nagyon nehéz változtatni. Ugyanis szeretnénk, ha életünk biztonságos és kiszámítható lenne és maradna. Sok energiánk arra megy el, hogy otthonosan éljük mindennapjainkat, ne kelljen stressz alatt élnünk, ne legyen semmi, ami kihív minket megszokott rutinjainkból és gondolati köreinkből. Egész társadalmak rendezkednek be úgy, hogy az ember kontrollálhassa a környezetét, kiszámítható és biztonságos legyen; ne függjön az időjárástól és más tényezőktől az, hogy mire van szabadságunk a hétköznapiakban. Törekszünk arra, hogy a komfortzónán belül maradjunk, amennyire csak lehet. Mihelyt elértük a vágyott boldogság állapotát, szeretnénk ezt az állapotot meghosszabbítani. Valahogy úgy, ahogy a tanítványok is együtt akartak maradni Jézussal a hegyen. „Mester, jó nekünk itt lennünk, készítsünk három sátrat: neked egyet, Mózesnek egyet és Illésnek egyet” (Lk 9,33). A megszokott életvilágunk kiszámítható, még akkor is, hogyha olyan köröket futunk meg, amelyek talán kevésbé kellemesek, mégis ezeket a köröket legalább ismerjük.⁶ A félelem és egyéb elhárító mechanizmusok gondoskodnak

⁵ ROGERS, Carl R. (2008): *Valakivé válni – A személyiség születése*. Budapest, Edge 2000 Kiadó. 167.

⁶ Wolfgang Steck szerint valóságfelfogásunk nem csupán a tapasztalt dolgok elemzéséből és a jelenségek leírásából áll, hanem a háttérben mindig ott van egy értelmezési háló, melynek alapján rendezzük az eseményeket. A valóságértelmezés mögött keretként mindig ott van egy már értelmezett valóság. STECK, Wolfgang (2000): *Praktische Theologie – Horizonte der*

arról, hogy többnyire elkerüljük életünk pánikzónáit. És olyan gondolati világot alakítunk ki, amelyben cselekvéseink és döntéseink megmagyarázhatók, belülről nézve ok-okozati összefüggésben vannak és döntéseink többnyire racionális érveken nyugszanak. Ha szeretnénk is változást, többnyire nem gondoljuk azt, hogy saját felépített valóságunkkal lehet bármilyen probléma. Ahogy Gilbert Keith Chesterton fogalmazta meg: „nem arról van szó, hogy [az emberek] nem látják a megoldást, hanem arról, hogy nem látják a problémát.”⁷

Minden ember számára van egy általa belátható világ, s ebben a „játéktérben” az önmagunkról alkotott képünk változik, noha ez nem mindig látványos folyamat. Általában krízisek vezetnek ahhoz, hogy „magunktól” változni akarjunk. Az életúton követik egymást a nagy változások, melyek mint mérföldkövek és átmenetek jelennek meg, és azok az időszakok, amikor látszólag nem változik semmi és az élet egyfajta „csendes utazáshoz” hasonlítható.⁸ A csendes időszak sem eseménytelen, hiszen a meglévő belső világunk (életünkről kialakított szubjektív valóság) struktúráinak az építése folyamatos. A tanulás kevésbé látványos időszakai ezek, amikor meglévő mintáinkhoz gyűjtünk újabbakat, világszemléletünk nem változik, de bővül az adott kereteken belül.⁹ Azokat a váltásokat, amikor a „gyűjtögetés” az adott sémarendszeren (gondolati és viselkedési minták rendszere) belül nem tartható fenn, és így a környezetünket igyekszünk belső világunkhoz igazítani, asszimilációnak nevezi Piaget.¹⁰ Ilyenkor az ember a meglévő sémarendszerébe integrálja az újabb megértett és elsajátított gondolatokat. Egy idő után azonban már nem működnek a régen bevált sémarendszerek: ekkor – Piaget szóhasználatával élve – az akkommodáció jelenségét figyelhetjük meg. Ebben a folyamatban a belső világunk sémarendszerét már a külső világból érkező ingerekhez igazítjuk. Új sémarendszerek jönnek létre a régiéket széttöredezésével és azoknak egy más

Religion, Konturen des neuzeitlichen Christentums, Strukturen der religiösen Lebenswelt. Stuttgart, Kohlhammer. 100. kk.

⁷ Gilbert Keith Chesterton (1874–1936) angol író, filozófus, keresztény apológéta, irodalom- és művészetkritikus. CHESTERTON, Gilbert Keith (1935): *The Scandal of Father Brown*. [Chapter VII: The Point of a Pin]. New York, Dodd, Mead & Company. 949.

⁸ NIPKOW, Karl Ernst (1997): *Erwachsenwerden ohne Gott? – Gotteserfahrung im Lebenslauf*. Gütersloh, Chr. Kaiser, Gütersloher Verlagshaus. 98.

⁹ WATZLAWICK, Paul – WEAKLAND, John H. – FISCH, Richard (1990): *Változás – A problémák keletkezésének és megoldásának elvei*. Budapest, Gondolat. 115.

¹⁰ PIAGET, Jean (2004): *Szimbólumképzés a gyermekkorban*, Budapest, Kairosz. 177.

rendszerbe való beépülésével. Az előző kognitív sémák, vagy akár hitszintek, rendszerei nem tűnnek el, de beépülve új konstellációban jelenhetnek meg a későbbiek során.¹¹ Így állnak össze sémáink sémarendszerekké (struktúrákká), illetve törnek szét, hogy aztán egy újabb szinten álljanak össze újabb sémákkal egy minőségileg más struktúrává.¹² Piaget elmélete szerint az ember megismerőképessége és gondolkodása egy fejlődési pályát ír le, mely szakaszokra bontható, s ezek a szakaszok jól elkülöníthetők egymástól: „Az egyik szintről a másikra való minden egyes átmenetet egyszerre jellemez egy új koordináció és azoknak a rendszereknek a megkülönböztetése, amelyek az előző szinten egységesek voltak.”¹³ Az életünkben van egyfajta pulzálás, egymást váltják az olyan életszakaszok, melyekben a krízisek és a krízissel való megküzdés újabb és újabb megvilágításba helyezi addigi történetünket. Amíg valaki egy munkahely elvesztése kapcsán úgy érezheti, hogy beszűkültek a lehetőségei, s nem látja a kiutat, egy következő életszakaszban lehet, hogy éppen ezt a váltást már nem kényszerként, hanem új dolgok megismerésének lehetőségeként interpretálja. Családi, munkahelyi, kapcsolati veszteségeinkkel és újraindulásaikkal területenként akár más-más fázisban élhetjük át a szabadság és szűkösség, fent és lent különböző periódusait. Minden egyes fejlődési szakaszban egy másik „ennel” találkozunk. Egy adott előző szakasztól elkülöníthető módon másként gondolkodik az ember, más struktúrák szerint építi fel, értelmezi a körülötte lévő világot. Feldmár András szemléletesen írja le a struktúraváltó változásokat: „Sajnos minden kint előbb-utóbb bent lesz. Tehát ha azt hittétek, hogy ezt egyszer meg lehet úszni, akkor tévedtetek. Addig, ameddig élünk, addig ez a spirál megy. Az egész életünkön. Mindig, ami kint, végre, lehet lélegezni, szabadság, egy kis idő múltán – mert nő, mert változik, mert minden változik – az megint túl szűk lesz – lehet, hogy az egy kapcsolat, lehet, hogy az egy állás, akármilyen –, az megint túl kicsi lesz. Akkor jön a „hát innen nem lehet kikerülni”, nincs kiút, akkor jön a véres csata, „jaj de jó, innen kikerültem”, és akkor megint a kint bent lesz, és így megy tovább addig, amíg meg nem halunk.”¹⁴

¹¹ FOWLER, James W. (1981): *Stages of Faith – The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*, San Francisco, Harper. 289.

¹² FOWLER (1981), 273.

¹³ PIAGET, Jean (1997): *Az értelem pszichológiája*. Budapest, Kairosz. 211.

¹⁴ FELDMÁR András: *A születés és a halál stációi* (előadás).

<http://hu.scribd.com/doc/97065263/Feldmar-Andras-A-szulet-es-halal-stacioi>.

De addig is, amíg elindul a változás „véres csatája”, a vihar előtti csendnek is óriási szerepe van, mivel a fontolgatás része a változások előkészítésének, már ha valaha is megvalósul a változás. Még a hirtelen, lavinaszerű változások sem előtörténet nélküliek; ha más nem, akkor a tudattalanunkban már az eddigi világunk falán repedések jelenhettek meg, amiből aztán egyszer csak elindulhat valami új az életünkben.

A külvilág figyelemelterelése a valódi változásról

Számos dolog elterelheti figyelmünket a változás szükségességéről. Én most csak egyet emelek ki, egyre növekvő befolyása miatt, ez pedig az élménytársadalom hatása életünkre.

Az üresjárat és a holtidő az életben természetes, mégis a mai társadalomban megerősödtek a félelmeink attól, hogy valamit elszalaszthatunk, ha nem folyamatosan cselekszünk és nem küzdünk önmagunk megvalósításáért. A kultúrában jelen lévő azonnali átélés keresése kapcsán Gerhard Schulze társadalmunk egy lényegi elemét az „élmény” jelzővel fejezte ki. Az élménytársadalomban „a szép élet terve az élményszerzés terve”.¹⁵ Egyre inkább az élmények váltak az értelmes és élhető élet fétisévé.¹⁶ A valósággal ellentétben vizuálisan bármikor lehet az ingereket stimulálni, például az okostelefonok és egyéb digitális eszközök segítségével. Schulze erről így ír: „az élményorientált cselekvés szemben áll az elhalasztott kielégülés cselekvésmintájával, amelyre jellemző a spórolás, a hosszú udvarlás, a szívós politikai küzdelem, a megelőző magatartás minden formája, a kemény edzés, a munkában gazdag élet, a lemondás és az aszkézis. A cselekvések e típusánál a boldogság reménye a távoli jövőbe vetődik, míg az élményorientált cselekvésnél az igény halogatás nélkül az aktuális cselekvésszituációra irányul.”¹⁷ Gyors inger és azonnali válasz, számos impulzus és lecsökkent reakcióidő, input és output egymásutánja háttérbe

¹⁵ SCHULZE, Gerhard (1992): *Die Erlebnisgesellschaft – Kultursoziologie der Gegenwart*. Frankfurt am Main, Campus. 38.

¹⁶ Zygmunt Bauman (1925–2017) lengyel származású szociológus és filozófus, a Leedsi Egyetem szociológia professzora. BAUMAN, Zygmunt (2002): *Society under Siege*. Cambridge, Polity Press.

¹⁷ SCHULZE (1992), 14.; lásd magyar nyelven: SCHULZE, G. (2000): *Élménytársadalom, A jelenkor kultúrszociológiája, A mindennapi élet esztétizálódása* (részlet az 1. fejezetből). Szociológiai Figyelő. 1–2. 135–157.

szorítja a személyes reflexió, az információsűrítés, mérlegelés esélyét. Az egybemosódó „cseppfolyós” tudás világában már kevesebb energia jut az információk tárolására és feldolgozására: „Sűrű és izgalmas volt a napod, ez tény. De akkor miért érzed úgy, mintha elszalasztottad volna, mintha az a nap semmiféle nyomot nem hagyott volna benned?”¹⁸ A kognitív túlterhelés miatt „lebegő” figyelem (szörfölés) egyrészt hozzásegíti korunk emberét, hogy sok területen lehessen felszínes ismerete, de az információs tengerben való eligazodáshoz éppen az elmélyült reflexióra lenne szükség.¹⁹ Erre azonban már egyre kevesebb energia marad, hiszen a digitális világ előbb juttat virtuális élményekhez, serkentve dopamintermelésünket, mint a nagyobb erőfeszítéseket igénylő cselekvések.²⁰ A mindig jobbat várás türelmetlenné tehet bennünket azon események iránt, melyek nem oldódnak meg azonnal, és próbára tesz az is, hogy az emberi kapcsolatok és belső világunk is másként viszonyul az időhöz, mint azt a fogyasztói társadalom rohamtempója sugallja.

Belső világunk ellenállásai a változással szemben

A külvilág ingergazdagsága csak rásegít arra, hogy a belső világunkban már önmagában ellenállást szül bennünk a változás kényszere.

Sigmund Freud szerint az első és talán legnehezebb része a változásnak a tudatosítás.²¹ Mert bár a külvilágra nyitottnak és kíváncsinak szeretjük látni és láttatni magunkat, mégis számos hiedelmünk és egyéb eszközünk áll rendelkezésünkre ahhoz, hogy ne vegyük észre és ne halljuk meg az önképünk számára kihívást jelentő impulzusokat.²² Az énvédő/hárító mechanizmusokat, ha nem is tudatosan, de ugyanúgy alkalmazzuk mindannyian. Richard

¹⁸ HOFFMAN, Eva (2017): *Hogyan unatkozunk?* Budapest, HVG Kiadó. 9.

¹⁹ TAYLOR, Jim (2016): *A digitális nemzedék nevelése – Hogyan válhat gyermeke tudatos médiafogyasztóvá.* Budapest, Móra Könyvkiadó. 118.

²⁰ SINEK, Simon (2014): *Leaders Eat Last: Why Some Teams Pull Together and Others Don't.* New York, Penguin Books. 53.

²¹ PROCHASKA, James C. – NORCROSS, John C. – DICLEMENTE, Carlo C. (2009): *Valódi Újrakezdés – Hatlépcsős program ártalmas szokásaink leküzdésére és életünk jobbá tételére.* Budapest, Ursus Libris. 27.

²² A hiedelmekről lásd: PAPP, Peggy (2014): *A változás folyamata – Bevezetés a stratégias megközelítéshez, Családterépiás sorozat 26.* Budapest, Animula. 17–18.

Rohr találóan írja le ezt az általános jelenséget: „Az ego a világon a legjobban a változást gyűlöli, még akkor is, ha az adott helyzet nem működőképes, vagy egyenesen szörnyű. Ahelyett, hogy változtatnánk, egyre tökéletesebben ismételtetjük azt, ami nem működik. Sokan és jogosan mondták ezt a függőségtől szenvedőkről, de úgy látom, hogy ugyanez elmondható mindannyiunkról.”²³

Az énképünk védelme érdekében több mint húsz féle énvédő mechanizmust használhatunk.²⁴ Prochaska és társai szerint a változás előtti fontolgatás szakaszában leginkább a következő négy elhárító mechanizmust szoktuk alkalmazni:²⁵

1. Bagatellizálás: tagadás és kicsinyítés. Ezzel a módszerrel igyekezünk nem tudomást venni a beérkező információkról, vagy ha be is engedjük belső világunkba, igyekezünk annak jelentőségét nagymértékben csökkenteni.

2. Racionalizáció: igyekezünk jó kifogásokat találni és észérveket felsorakoztatni amellet, hogy miért nem tehetünk mást és másként, mint eddig. A racionalizáció egy válfaja az intellektualizáció, amikor elvont gondolatfűzerekkel próbáljuk eszmei magasságokba és távolságba helyezni a problémákat annyira, hogy személyes jelentőségük már akár el is törpülhet.

3. Kifelé fordítás, projekció és áttolás: ez a módszer a felelősség áttolásáról szól akár úgy, hogy bűnbakokat keresünk és nevezünk ki, akár úgy, hogy saját hibáinkat másokban vesszük észre: „Hogyan mondhatod testvérednek: Hadd vegyem ki a szálkát a szemedből! – miközben ott a gerenda a saját szemedben?” (Mt 7,4)

²³ ROHR, Richard (2016): *Lélegezni a víz alatt – A 12 lépéses felépülési programok spiritualitása*. Budapest: Ursus Libris. 28.

²⁴ Az elhárító mechanizmusokból elsőként Anna Freud kilencet írt le, George Vaillant és munkacsoportja viszont már jóval többet: a nácisztikus elhárítások (valóságtorzító projekció, pszichotikus tagadás, torzítás), az éretlen elhárítások (projekció, szkizoid fantázia, hipochondriális, passzív-agresszív viselkedés, acting out), a neurotikus elhárítások (intellektualizáció, elfojtás, áttolás, reakcióképzés, disszociáció) és az érett elhárítások (altruizmus, humor, késleltetés, elővételezés, szublimáció). Lásd: MARTIN László (2004): *Énvédő mechanizmusok személyiség- és klinikai pszichológiai empirikus vizsgálatai*. Doktori értekezés. Pécs, Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Pszichológia Doktori Iskola. 54. Vö.: FREUD, Anna (1994): *Az én és az elhárító mechanizmusok*. Budapest, Animula Kiadó; VAILLANT, George E. (1971): *Theoretical Hierarchy of Adaptive Ego Mechanisms*. *Archives of General Psychiatry*. 24(Febr.). 107–118.

²⁵ PROCHASKA – NORCROSS – DICLEMENTE (2009), 83–86.

4. Befelé fordulás, internalizáció: ez a mechanizmus a feszültségek elpalástolásáról, magunkban őrzéséről szól. A változásra hívás helyett inkább önmagunk ellen fordulunk és elfojtjuk a feszültségeket, akár annak árán is, hogy fizikailag is belebetegszünk.

Amikor valami *kizökök*

Bár jól berendezett gondolati világunkat sokféleképpen védjük, de jó esetben van, amikor megjelenik a hiány érzete, miszerint valami nincs teljesen rendben ezzel a felépítménnyel. Minden ember életében vannak olyan alkalmak és események, amikor szembesülnie kell saját létének behatároltságával, paradox jellegével. Vannak olyan helyzetek, melyekre nem találunk választ világunk összefüggései között.

Valódi változásról akkor beszélhetünk, hogyha az ember *elveszti a fonalat*, kizökken abból a gondolatkörből, ami eddig vissza-visszatért, de nem hozott megoldást. A változás a hiány, a megbillenés érzésével kezdődik: „valami ügyetlen baleset – látszólag a vakvéletlen műve – következményképpen feltárul egy rejtett világ, és szereplőnk olyan erőkkkel kerül kapcsolatba, amelyek működését nem értjük igazán... Hullámok az élet felszínén, melyeket láthatatlan források keltenek.”²⁶

A belső konfliktus akkor áll elő, amikor az ember belső világának rendszere nem ad kielégítő választ életkérdéseire, és a keresés rendszerint feszültségekkel teljes időszakal kezdődik, melynek során az egyén megkérdőjelezi az addigi gyakorlatait, látását, akár a közösség szokásait, és új utakat keres.²⁷ Fogalmazhatjuk úgy is, hogy az eredeti fókusz elvesztése része a kiút keresésének. Általában nem egyszerű a tanácstalanság, válasznélküliség állapotában maradni, ugyanakkor a kiúttalanság esély arra, hogy mélyüljön a kapcsolódásunk önmagunkkal és olyan belső energiák mozduljanak meg, amelyek intuitív módon segítségünkre lehetnek, hogy megtaláljuk a megoldást kérdéseinkre.²⁸

²⁶ CHAMBELL, Joseph (2010): *Az ezerarcú hős*. Budapest, Édesvíz Kiadó. 62.

²⁷ KRASZNYAI Mónika (2014): *A misztikus elmélyülés és a szemlélődő imádság helye és jelentősége a keresztény lelki életben és napjaink lelkigondozói–terápiás gyakorlatában – Teológiai, valláslelektani és pasztorálpszichológiai aspektusok*. Doktori disszertáció. Debrecen, Debreceni Református Hittudományi Egyetem. 78–81.

²⁸ SÁRVÁRI György (1999): *Metalépés – Hermeneutika–mélylélektan–rendszer szemlélet: integratív paradigma a tapasztalati tanulás értelmezési-megértési folyamatához*. Budapest, Animula. 117.

A változás útján szerepük van a váratlan eseményeknek, megtapasztalásoknak, melyek felgyorsíthatnak lelki folyamatokat vagy éppen akadályként hoznak megküzdési feladatokat életünkbe. Ez lehet egy hirtelen bekövetkezett tragikus esemény, mint például egy szeretett személy elvesztése, betegség, baleset, de lehet fenyegetett állapot vagy tanácsstalanság, amikor életünk stabilitását és életvitelünk folytonosságát érezzük veszélyben.²⁹ A struktúraváltó események már az eddig megértett és megélt keretből kilépve új értelmezési keret után kiáltanak, de a szétesett világ nem mindig gyorsan és nem mindig egyszerűen áll össze. Kicsiben vagy nagyban, de mindannyian átéljük azt az elveszettségélményt, ahogyan Hamlet is vall: „Kizökkent az idő; – oh, kárhozat! / Hogy én születtem helyre tolni azt.”³⁰

A keresés válságának spirituális vetülete is van, és a hívő Istennel való kapcsolatában is átélhet mélységeket. A lelkeségi irodalomban ezt a keresési időszakot hívták pusztaságnak, kétségbeesés mocsarának, lelki szegénységnek, éhhalálnak és a lélek sötét éjszakájának.³¹

Vannak olyan *átmeneti* tudatállapotok, amikor megnyílunk a változásra. Akár egy régen ismerős gondolat is új megvilágításba kerülve elindíthat egy változási folyamatot. Vannak olyan (új) ötletek, melyek rést ütnek az eddigi világ- és önképünk falán, és ez a gondolat „gondolatja magát”,³² újabb gondolatokat eredményezve. Persze vannak kósza gondolatok, melyekből aztán nem lesz változás, de vannak olyanok is, melyek aztán vissza-visszatérnek, mintegy előkészítve a döntést az új világ mellett. A latolgatás időszaka nem feltétlenül vezet struktúraváltáshoz, de előkészítheti azt. A keresés első szakasza a régi formák tagadásáról de az új formák még nem találásáról szól, amelyben az összeütközés, a kérdezés, a tanácsstalanság a leghangsúlyosabb: „A határhelyzetben általában leomlanak sémák, értelmezési körök szakadnak szét. Ezek a pillanatok nehéz, szorongással teli, megérintő helyzetek. Leginkább azért éljük meg őket határként, mert bizonytalanságot

²⁹ SÜLE Ferenc (2015): *Téboly, terápia, spiritualitás – Keresztyén mélylélektan a lélekgyógyászatban*. Budapest, Kairosz. 75.

³⁰ SHAKESPEARE, William (1902): Hamlet. In: Shakespeare összes színművei. Kisfaludy Társaság. 25.

³¹ WIKSTRÖM, Owe (2013): *A kápráztató sötétség – Szempontok a lelkievezetéshez*. Budapest, Luther Kiadó. 235–237.

³² VETŐ Lajos (1988): *Tapasztalati valláslelektan*. Budapest: Evangélikus Egyetem Sajtóosztálya. 51.

hordoznak. Már tudom azt, hogy nem vagyok az, akinek gondoltam magam, de nem tudom még, ki vagyok, és mire vagyok képes. Ekkor jövünk rá arra, hogy a változás küszöbén állunk.”³³

Úgy gondolom, hogy a változási forгатókönyvekben fontos szerepe van az időzítésnek, és kívülről nehéz megítélni, hogy mikor jön el az alkalmas idő, hiszen egy-egy eseménysor elindíthat bennünket, máskor pedig hasonló események nem változtatnak semmit addigi valóságunk körein (*cycles of certainty*).³⁴ És a változás mértéke sem minden esetben van összefüggésben az idő mértékével. Igaz ugyan, hogy valódi változáshoz idő kell, de egy-egy hirtelen esemény, határelmény egészen mélyre hathat személyiségünkben, és nagy változásokat okozhat.³⁵

A metapozíció szükségessége

Ha eljön a változás ideje, és ráérzünk arra – tehát megjelenik a vágy a változásra –, akkor szükségünk van még másra is, mielőtt a változás mellett döntenénk: „Hosszú éveken, évtizedeken át élhet biztonságban és rendben az ember. De előbb-utóbb külső vagy belső események lyukat fúrnak e biztonságban, és hatalmába kerít az idegenség érzése. [...] A hiányérzet nem feltétlenül erős, s nem minden esetben kavarr fel érzelmileg. [...] Lopakodva érkezik. [...] kettős érzés. A vágy és a kívülállóság élménye.”³⁶ Wikström rávilágít arra, hogy a vágy mellett az elinduláshoz szükség van még a „kívülállóság” élményére is.

A terápiában ezt nevezik távolításnak, de nevezhetjük metapozíciónak, felülemelkedésnek is.³⁷ Ez az az élmény, amikor valaki mintegy kívülről szemlélőként néz rá saját életére azzal a beismeréssel, hogy lehet másnak is igaza, illetve nem minden úgy van,

³³ HENN Péter (2010): ÉRINTÉS–ÉRINTŐDÉS–MEGÉRTÉS (Élmény szerepe a szupervízióban). IBS Nemzetközi Üzleti Főiskola, Szervezetfejlesztő–szupervizor szakirányú továbbképzési szak. Szakdolgozat. 21.

³⁴ PROCHASKA – NORCROSS – DICLEMENTE (2009), 27.

³⁵ NÉMETH Dávid – IZSÁK Norbert (2012): A lélek titkai – Németh Dávid pasztorálpszichológia-professzorral beszélget Izsák Norbert. Budapest, Harmat. 84.

³⁶ WIKSTRÖM (2013), 205–206.

³⁷ MÉRŐ László (2021): A dörzsölt szélkakas – Facebook, gazdaság, politika. Budapest, Tericum. 34.

ahogy addig gondolta saját magával kapcsolatban.³⁸ Megnyílás ez arra, hogy lehetnek vakfoltok a látásunkban az életről és saját valóságunkról.

Az életünk számos kihívása saját értelmezési rendszerünkön belül megoldható, és – Watzlawick fogalmával élve – elsőfokú változás elégséges a megoldásukhoz.³⁹ A másodfokú (rendszer szintű) változás akkor állhat be, amikor a tanácsstalanság, a kiút keresés abból a hiányból fakad, hogy az ember saját gondolati sémáin belül nem talál elfogadható választ kérdésére: „Míg az elsőfokú változás látszólag a józan észen alapul (például az »ugyanabból még többet« recepten), a másodfokú változás általában furcsának, váratlannak és a józan ésszel ellenkezőnek tűnik; a változás folyamatában van valami rejtélyes, paradox elem.”⁴⁰ A kiút megtalálásához ilyen esetben egyfajta metapozícióra van szükség.⁴¹ Van, amikor a kérdésfeltevés módja, iránya már része a problémának, és azért, hogy az intuíció lendületbe jöjjön, szükség van a rendszeren kívüli perspektívákra, új vonatkoztatási rendszerekre. Az ember saját rendszerén belül láthat A, B, és C választási lehetőséget. Ha a saját rendszerében marad, akkor ehhez még akár egy életesemény vagy más emberek segítségével hozzátehet D és E megoldást, de rendszer szintű változáshoz egyfajta „helikopterperspektívából” mintegy felülemelkedve, kilépve az adott rendszerből indulhat el az ember.⁴²

A tudatosodás a változás olyan fordulópontja, aminek számos körülírásával találkozunk: „Aha-élmény”, „váltás-élmény”, „valami történt”, „felismerés”, „rálátott saját magára”, „megnyílt a szeme”, „ráébredt”, „másfajta gondolkodás jelent meg”, „perspektívaváltás”,

³⁸ „Az ember fejlődése során úgy alakítja ki személyiségét, hogy tud »mások« létezéséről és arról, hogy őt hogyan s milyennek látják. A szerepátvétel (role taking) olyan mechanizmus, amelynek során az ember mintegy »bele tud bújni a másik ember bőrébe«, képes kívülről szemlélni önmagát. Az Én röviden szólva metatudat, a tudásról való tudás, mely azt a képességet igényli, hogy el tudjunk szakadni saját, közvetlen tapasztalatainktól, és mintegy »kívülről« tudjuk szemlélni azokat.” RANSCHBURG, J. (1994): Szeretet, erkölcs, autonómia. Budapest: Integráció Kft. 196–197.

³⁹ WATZLAWICK, P. – WEAKLAND, J. H. – FISCH, R. (1990): Változás – A problémák keletkezésének és megoldásának elvei, Budapest, Gondolat. 39.

⁴⁰ I. m. 115.

⁴¹ SÁRVÁRI erre e jelenségre a „metalépés” kifejezést használja. SÁRVÁRI: Metalépés. 96.

⁴² NEALE, Stephen – SPENCER-ARNELL, Lisa – WILSON, Liz (2009): Emotional Intelligence Coaching: Improving Performance for Leaders, Coaches. Hong Kong, Replica Press. 203.

„döbbenet”, „léleknyílás”. Számtalan körülírása valaminek, amit intuitív módon közösen értünk, érzünk, és mindegyik élményről elmondható, hogy aktív keresés előzi meg, benne van a kiúttalanság, a fókuszvesztés, de benne van az új lehetősége, új utak felé nyitás is, és benne van a lehetőség, hogy a káoszból egyszer valamiféle rend lesz. Ehhez a reményesség és hit adhat elég bátorságot a változásban.

Zárógondolatok

Életünk nagyobb és kisebb változásai előtt is szükség van a fontolgatásra, és jó, ha ezt minél többször gyakoroljuk és szánunk rá szabad időt: „Ha életben akarjuk tartani belső világunkat és intellektusunkat, akkor nemcsak az önvizsgálatra kell időt szakítanunk, hanem képzeletbeli expedíciókra is – amikor nyomába eredünk annak, ami intellektuálisan vagy esztétikailag megmozgat bennünket, még hozzá anélkül, hogy konkrét célokat tűznénk ki magunk elé, vagy hogy azzal foglalkoznánk, mindez milyen eredménnyel jár.”⁴³ A sikeres változások nemcsak fergeteges rohamokkal, „teljes letámadással” érhetők el életünkben, hanem kellenek hozzájuk a megállások, merengések és téradás a bizonytalanságnak. Akár másokkal való beszélgetés, belső monológ vagy Istennek elmondott ima formájában történik is, de a fontolgatás fontos, hiszen a merengés és latolgatás akár sorsfordító események előkészítőjévé is válhat életünkben.

Felhasznált irodalom:

BAUMAN, Zygmunt (2002): *Society under Siege*. Cambridge, Polity Press.

CHAMBELL, Joseph (2010): *Az ezerarcú hős*, Budapest, Édesvíz Kiadó.

CHESTERTON, Gilbert Keith (1935): *The Scandal of Father Brown*. New York: Dodd, Mead & Company.

FELDMÁR András: *A születés és a halál stációi* (előadás).

<http://hu.scribd.com/doc/97065263/Feldmar-Andras-A-szuletes-es-halal-stacioi>.

⁴³ HOFFMAN, Eva (2017): *Hogyan unatkozunk?* Budapest, HVG Kiadó. 73.

- FOWLER, James W. (1981): *Stages of Faith – The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*. San Francisco, Harper.
- FREUD, Anna (1994): *Az én és az elhárító mechanizmusok*. Budapest, Animula Kiadó.
- HENN Péter (2010): *ÉRINTÉS – ÉRINTŐDÉS – MEGÉRTÉS (Élmény szerepe a szupervízióban)*. IBS Nemzetközi Üzleti Főiskola, Szervezetfejlesztő–szupervízor szakirányú továbbképzési szak. Szakdolgozat.
- HOFFMAN, Eva (2017): *Hogyan unatkozunk?* Budapest, HVG Kiadó.
- KRASZNAV Mónika (2014): *A misztikus elmélyülés és a szemlélődő imádság helye és jelentősége a keresztény lelki életben és napjaink lelkigondozói–terápiás gyakorlatában – Teológiai, valláslélektani és pasztorálpszichológiai aspektusok*. Doktori disszertáció. Debrecen, Debreceni Református Hittudományi Egyetem.
- MARTIN László (2004): *Énvédő mechanizmusok személyiség- és klinikai pszichológiai empirikus vizsgálatai*. Doktori értekezés. Pécs, Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Pszichológia Doktori Iskola.
- MÉRŐ László (2021): *A dörszölt szélkakas – Facebook, gazdaság, politika*. Budapest, Tericum.
(2012): *Mit gondol a golyó? – Ötperces esszék*. Budapest, Tericum.
- NEALE, Stephen – SPENCER-ARNELL, Lisa – WILSON, Liz (2009): *Emotional Intelligence Coaching: Improving Performance for Leaders, Coaches*. Hong Kong, Replica Press.
- NÉMETH Dávid – IZSÁK Norbert (2012): *A lélek titkai – Németh Dávid pasztorálpszichológia-professzorral beszélget Izsák Norbert*. Budapest, Harmat.
- NIPKOW, Karl Ernst (1997): *Erwachsenwerden ohne Gott? – Gotteserfahrung im Lebenslauf*. Gütersloh, Chr. Kaiser, Gütersloher Verlagshaus.
- PAPP, Peggy (2014): *A változás folyamata – Bevezetés a stratégiás megközelítéshez, Családtérapiás sorozat 26*. Budapest, Animula.
- PIAGET, Jean (1997): *Az értelem pszichológiája*. Budapest, Kairosz.
(2004): *Szimbólumképzés a gyermekkorban*. Budapest, Kairosz.
- PROCHASKA, James C. – NORCROSS, John C. – DICLEMENTE, Carlo C. (2009): *Valódi Újrakezdés – Hatlépcsős program ártalmatlan szokásaink leküzdésére és életünk jobbá tételére*. Budapest, Ursus Libris.
- RANSCHBURG, Jenő (1994): *Szeretet, erkölcs, autonómia*. Budapest, Integra–project Kft.
- ROGERS, Carl R. (2008): *Valakivé válni – A személyiség születése*. Budapest, Edge 2000 Kiadó.
- ROHR, Richard (2016): *Lélegezni a víz alatt – A 12 lépéses felépülési programok spiritualitása*. Budapest, Ursus Libris.
- SÁRVÁRI György (1999): *Metalépés – Hermeneutika–mélylélektan–rendszer szemlélet: integratív paradigma a tapasztalati tanulás értelmezési-megértési folyamatához*. Budapest, Animula.

- SCHULZE, Gerhard (1992): *Die Erlebnisgesellschaft – Kulturosoziologie der Gegenwart*. Frankfurt am Main, Campus.
- (2000): Élménytársadalom, A Jelenkor kultúrszociológiája, A mindennapi élet esztétizálódása (részlet az 1. fejezetből). *Szociológiai Figyelő*. 1–2. 135–157.
- SHAKESPEARE, William (1902): *Hamlet*. In: *Shakespeare összes színművei*. Kisfaludy Társaság.
- SINEK, Simon (2014): *Leaders Eat Last – Why Some Teams Pull Together and Others Don't*. New York, Penguin Books.
- STECK, Wolfgang (2000): *Praktische Theologie – Horizonte der Religion, Konturen des neuzeitlichen Christentums, Strukturen der religiösen Lebenswelt*. Stuttgart, Kohlhammer.
- SÜLE Ferenc (2015): *Téboly, terápia, spiritualitás – Keresztyén mélylélektan a lélekgyógyászatban*. Budapest, Kairosz.
- TAYLOR, Jim (2016): *A digitális nemzedék nevelése – Hogyan válhat gyermeke tudatos médiafogyasztóvá*. Budapest, Móra Könyvkiadó.
- VAILLANT, George E. (1971): *Theoretical Hierarchy of Adaptive Ego Mechanisms*, *Archives of General Psychiatry* 24(Febr.).
- VETŐ Lajos (1988): *Tapasztalati valláslélektan*. Budapest: Evangélikus Egyetem Sajtóosztálya.
- WATZLAWICK, Paul – WEAKLAND, John H. – FISCH, Richard (1990): *Változás – A problémák keletkezésének és megoldásának elvei*. Budapest, Gondolat.
- WIKSTRÖM, Owe (2013): *A kápráztató sötétség – Szempontok a lelkivezetéshez*. Budapest, Luther Kiadó.
- WILLIAMS, Rowan (2014): *Open to Judgement – Sermons and Addresses*. London, Darton, Longman and Todd.