

SZABÓ-RÁCZ VERA

A LELKIGONDOZÓI SZOLGÁLAT LEHETŐSÉGEI ÉS KIHÍVÁSAI NAPJAINKBAN

EGY ISKOLALELKÉSZ TAPASZTALATAI ÉS ÚTKERESÉSE A FIATALOK KÖZÖTT

*„Engem ne emeljen a magasba senki, ha nem tud addig tartani, míg tényleg megnövök.
Guggoljon ide mellém, ki nem csak hallani, de érteni akar,
hogy közel legyen a szívdobogásunk.”*

(Birtalan Ferenc: Míg megnövök)

1. Más lett a világ!

„*Más lett a világ...*” – ezzel a mondattal kezdődik a jól ismert Gyűrűk Ura filmtrilógia első másodperce, és nagyon sokszor fogalmazódik meg bennem is ez az életérzés, ahogy a gyerekeket és a szülőket, a pedagógus kollégáimat vagy akár a saját gyermekeimet szemlélem. A gyermeknevelés terén hatalmas káosz uralkodik, ahol mindenki másra esküszik, és ahol mindenki jobban tudja, hogyan és mit kellene csinálni bizonyos helyzetekben. S hogy mi éppen a jobb – azt befolyásolja az a szemlélet, hogy épp ki mit tekint és fogad el normának. Ahogy Máté Gábor írja: „mi, emberek, zseniálisak vagyunk abban, hogy bármihez hozzá tudunk szokni, különösen akkor, ha fokozatos a változás. Az az új ige, hogy „normalizál”, arra a mechanizmusra utal, amelynek során valami, amit korábban szabálytalannak éreztünk, elég természetessé válik ahhoz, hogy már ne is figyeljünk rá.”¹

Így sokféle nevelés, nézet alakult ki a társadalmunkban – mindenki másra esküszik –, ami még nehezebbé teszi az eligazodást. Vannak olyanok, akik „határtalan szeretettel” szeretik gyermeküket, mondván: „a gyermek úgyis felnő magától”, és soha nem korlátozzák semmiben, nem mondanak neki nemet semmiben. Vannak, akik csak határokat szabnak, és a szülői tekintélyükre alapozzák a nevelésüket, ahol rengeteg szabály, fegyelmezési helyzet lesz – de kevés igazi kapcsolat alakul ki a szülő és a gyermek között. A sok büntetés pedig, mint tudjuk, nem a gyermek lelkére hat, így nem is éri el az önszabályozás belső rétegeit. „A büntetés közben a gyerekek nem azon gondolkoznak el, hogy milyen rosszul viselkedtek, hanem hogy miként tudják ezt megbosszulni anyun vagy apun... csak any-

nyit tanulnak belőle, hogy legközelebb még trükkösebbek legyenek, nehogy fülön csípjék őket.”² Vannak, akik az intézményi neveléstől várják a csodát, és kimondva, kimondatlanul megfogalmazódik bennük: azért írtam ide a gyerekem, hogy itt megneveljék. És vannak szülők, akik sokat „lelkiznek”, és azt az irányt követik, hogy nem akarják megbántani a gyermeküket, mindent megbeszélnek vele, ezzel mintegy szülői szerepbe emelve őt, és mindent megtesznek annak érdekében, hogy ne kerüljenek konfliktusba csemetéjükkel.

Ugyancsak példákat hoztam a lehetséges nevelési irányokból, de már ennyiből is jól érzékelhető az, amit viszont mindenki érez: BAJ VAN! S ezen érzés közepette a szülő az iskolától, az iskola pedig a szülőtől várja a megoldást – miközben mindenkit átjára a tehetetlenség és a teljes feladás állapota. Ennek jegyében a szülő igyekszik megfelelni a gyermekének (valamint a világnak, a tanárnak, az edzőnek, az egyház igényeinek is), miközben a gyermek számára normává, életmóddá, természetessé válik ez a fajta énközpontú rendszer. „Mialatt a szülők megpróbálnak minden lehetséges előnyt megadni nekik, a gyerekek csak azt tanulják meg, hogy semmit nem kell megcsinálniuk, amit nem akarnak, bármit megkapnak, amit szívük megkíván, és kedvük szerint bármikor félbehagyhatnak egy feladatot.”³ Nincsenek alapelvek, irányok, határok – csupán elkeseredett szülők, akik a legjobbat akarják a gyermekeiknek, de belefáradtak a sok teljesíthetetlen kérésbe, ellenállásba, hisztibe, majd a kamaszkor beköszöntével, az online láthatatlan világ behálózza mind a gyermekük, mind a család életét.

Felmerül a kérdés, hogy vajon mikor vették át az irányítást a gyerekek? Mióta kell a szülőknek tüzes karikákon átugrálni, hogy folyamatos boldogságot biztosítsanak gyermekeiknek? Hol a határ az egészséges támogatás és a majomszeretet között? Hol a határ aközött, hogy támogatom a gyermekem, megadom neki a lehetőséget a tanulásra, játékra, a biztonságban fejlődésre és aközött, hogy túljárnórom, állandóan a nyomában járok, mindent elintézek helyette?⁴

S felmerül az a kérdés is, hogy nekünk, akik pedagógusként, lelkeszként, lelkigondozóként e gyermekek mellett állunk, milyen lehetőségeink vannak?

2. Morzsák a serdülők mindennapjaiból

Iskolalelkeszként, legyen az egy tanórai keret vagy személyes beszélgetés, a kiskamaszkor kérdései megtalálják. Főleg a nagyobbak kérnek személyes találkozást, és így az ő problémáikat ismerem jobban. Azt mondhatnánk, hogy általános iskolában még szinte csak a serdülőkor tornácára lépünk, mégis egyre többen vannak, akik már itt komoly kérdésekkel küzdenek.

A serdülő sok problémával néz szembe. Legelsőként azt említeném, hogy megváltozik a teste. Akár lány, akár fiú, a testében fizikai változások mennek végbe. Ezzel az új testtel is meg kell barátkoznia, el kell fogadnia a változásokat. A testi változások mentén pedig egyfajta kettősséget él meg, hiszen már nem gyermek, de a felnőttek világához sem tartozik még. Meg kell találnia identitását, fel kell fedeznie a saját hangját, akaratát és a határait.

A serdülőkor a család életében is nagy változást hoz. Újra kell gondolni a határokat, a gyermek helyét, szerepét a családon belül. Mivel a gyerekek kinézetük alapján már felnőttek, sok szülő azt gondolja, hogy lelkileg is érettek, így sokan magára hagyják őket, vagy felnőtt problémákat zúdítanak rájuk. Sok családban a serülőkor megpróbáltatásai a szülőpár egységének szakadásához vezetnek.

Már általános iskolában is megjelenik a pályaválasztás kérdése, hiszen a gimnáziumokba való bekerülés komoly lelki terhet ró a gyerekekre. Sokan úgy élik meg, mintha az egész további életük múlna a gimnáziumválasztáson. Az érzések rabjai, hatalmas ingadozások figyelhetőek meg náluk. A trendek, a divat, a zene, a smink, a trendi „kütyük” fontos részei az életüknek. Ha valaki nem tud lépést tartani az aktuális trenddel, akkor a kortársak hamar mellőzik a személyét, akár meg is bélyegezve vagy levegőnek nézve az adott személyt.

A személyiségfejlődésükben fontos szerepet kap, hogy egyre inkább az online tér az életterük. A multitasking (egyidejűleg futtatható több alkalmazás) a gyakorlatban és a mindennapokban azt jelenti, hogy ezek a gyerekek képesek egyszerre akár 4–5 tevékenységet is folytatni az okostelefonjukon vagy egyéb eszközökön. Nem jelent nekik problémát, hogy egyszerre chatelnek, zenét hallgatnak és filmet töltenek le, miközben írnak egy sms-t még a mellettük beszélőnek is képesek válaszolni!⁵ A legfrissebb kutatások ismerik, leírják az úgynevezett „digitális kiégés” jelenségét, ami a folyamatos multitasking következtében jelent meg társadalmunkban. Ennek az oka egyszerű: az agyunkat alapvetően nem erre tervezték.⁶ Earl Miller neurológus kutatásai leírják „Ha az agyat arra készítjük, hogy egyik tevékenységről a másikra irányítsa a figyelmet, annak az az eredménye, hogy a prefrontális kéreg és a striátum oxigéndús glükózt éget el, ugyanazt az üzemanyagot, mely ahhoz kell, hogy egy adott feladatnál maradjunk. Ez a gyors, állandó váltás, amit a multitasking jelent, oda vezet, hogy az agy túl gyorsan elégeti az üzemanyagot, ezáltal kimerülnek, dekoncentrálódnak érezzük magunkat már igen rövid idő után. Szó szerint kimerítjük a tápanyagokat az agyunkban.”⁷

A klasszikus Instagram mellett a Snapchat, a TikTok, a mesterséges intelligencia chatfelületek, illetve a különböző online terek használata fontos része lett az életüknek. Hihetetlen mennyiségű információ árasztja el őket nap mint nap, amiket podcastekből, vlogokból, youtube és TikTok videókból szereznek, amelyek forrása egyre kevésbé vagy egyáltalán nem ellenőrizhető. Az őket elárasztó internetre felkerült tartalmakon pedig már nem lehet uralkodni.⁸

Az online térben online személyiségünk alakul ki, ami azért veszélyes, mert az online tér az arctalansága miatt hamar gátlástalanná tesz. Az internet világában valahol mindenki egyenlő, és bárki bármikor név és arc nélkül hozzászólhat bármihez, olyan stílusban, ahogy jól esik neki, meghagyva a láthatatlanság illúzióját. Azt mutathatunk meg magunkból, ami kívánatos, szép (szelfik, mindig mosolygós, boldog család, utazós képek), de per sze mindent olyan szögől fotózva, hogy az a legelőnyösebb legyen. Az internet világa narcisztikussá tehet, elhiteti, hogy mi állunk a világ középpontjában. A gyerekek pedig egyedül sétálnak ebben a térben. Nincs senki, aki fogja a kezüket, sőt, sok szülő maga tárja szélesre ennek a titkos, vonzó világnak a kapuit, s engedi be egyedül gyermekét bolyongani, a látszólagos nyugalom megteremtésének eszközeként használva az internetet.⁹

Ha már a korlátlan tartalmakról beszélünk, látnunk kell azt is, hogy korlátlanul érnek el az interneten szexualitással teli tartalmakat is. A nemi koraérettség pedig komoly érzelmi veszteséget okoz ebben a generációban. A test fejlődése, a nemek iránti érdeklődés kerül itt előtérbe. Ráadásul a határok is elmosódnak látszanak a nemi identitás kialakulásának kérdésében is.

Míg a gyerekek a világban, az interneten egy *vibrálást* élnek meg, addig ugyanez a vágyott állapot otthon és az iskolarendszerben nincs jelen. Oktatásunk bár interaktív elemeket tartalmaz, az okostelefon folyamatosan vibráló világhoz képest mégis unalmas. Otthonainkban pedig nagyon sokat sérült a család, az összetartozás élménye. Sok szülő viszi haza a munkáját vagy az otthoni tennivalók sűrűjében nem tud kontaktot teremteni gyermekével. Sok szülő maga is az online tér rabja, s ugyan vannak családi kirándulások, de sokszor az is csak azért szerveződik, hogy legyen kép, amit fel lehet tölteni a közösségi oldalakra. Mindent készüléken keresztül nézünk, mindent ezeken az eszközökön keresztül dolgozunk fel. Még az érzelmeinket is.

Azt is meg kell említenünk, hogy hatalmas nyomás nehezedik a serdülőkre: rengeteg különóra, plusz elfoglaltság terheli őket. Ma sportolni, táncolni, úszni, zenélni csak úgy a saját örömeikre alig lehet, mert szinte minden edző, oktató csak versenyeztetni akar, hiszen rajtuk is nagy az elvárás. Aki nem kiemelkedő, azt „kidobják”. Tehát még ott is teljesíteniük kell, ahova azért kezdtek járni, hogy kicsit kikapcsoljanak, hogy kiszakadjanak az iskolai hajtásból, teljesítménykényszerből.

A felvázolt képet tovább lehetne színezni. Én magam is tudnám, hiszen a családon belüli dolgokról, a szülők párkapcsolati viszonyának következményeiről, a válás hatásairól, a támogató szülői minta hiányáról még nem is írtam. Rengeteg minden van ezeknek a gyerekeknek az életében, ami hat rájuk, ami nyomasztja őket, és amik láthatatlanul ott vannak velük abban a térben is, ahol mi tanítunk.

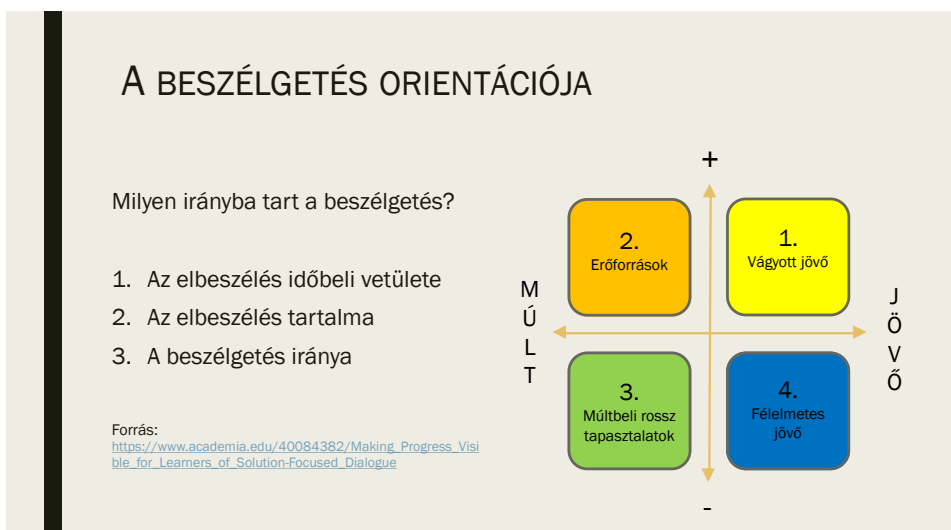
3. A lelkigondozó gyermekképe

A gyermekek világába lépve nagyon fontos önreflexióval élünk, és megvizsgálni a belső hiedelmeinket azzal kapcsolatban, hogy mi mit gondolunk a gyermekről. Hogyan látjuk őket? Mert ez a gondolkodás fogja meghatározni a köztük való jelenlétünket, hitelességünket. Fontos tisztázni magunkban, hogy tekintünk rájuk, hiszen általános iskolában már úgy kapjuk meg a gyerekeket, hogy többségük számára ez az énközpontú szemlélet vagy rendszer már életmóddá vált. És bizony fel tudunk idézni olyan osztálytermi pillanatokat, amikor nem feltétlenül *ajándékként* tekintettünk jelenlétükre az órákon. Pedig Isten Igéje megállítva minket azt mondja: „az ÚR ajándéka a gyermek...”¹⁰ Fontos lelkigondozóként megvizsgálunk magunkban, vajon bele tudunk-e tekinteni a kamasz által elének tartott tükörbe. El tudjuk-e fogadni, hogy a kamaszkort bizony ők is megszenvedik, nemcsak az őket körülvevő felnőttek? Meg tudjuk-e látni modoruk, viselkedésük mögött azt a szeretet-éhes embert, akik valahol mi magunk is vagyunk?

Bevallom őszintén, amíg nem engedtem magamhoz őket közel, az én gyermekképem is egészen más volt. De a szülőkkel és legfőképpen a diákokkal beszélgetve, őket megismerve rájöttem, hogy sokkal mélyebb rétegeik vannak, mint azt sokszor látni engedik. Mert *milyen is a kiskamasz?* A kamasz, ahogy Kulcsár Éva írja: „rendetlen, szemtelen, lusta, trágár ... szeretetéhes, kíváncsi, sebezhető ... csupa kérdőjel, felkiáltójel, csupa energia”.¹¹ Bármennyire is feszegetik a határokat és bármennyire is elveszettek olykor – hihetetlen erőforrásokkal, talentumokkal is rendelkeznek, amiket nekünk lelkigondozóként segítenünk kell, hogy felismerjenek és használjanak.

4. Hogyan beszéljünk?

Ha egy beszélgetést felidézünk magunkban, és egy kicsit tudatosabban ránézünk, három szint válik elkülöníthetővé. Általában minden beszélgetésnek van egy **időbeli tengelye**, ami a múlt és a jelen között húzódik. Fontos figyelni a beszélgetéseinkben, hogy mi az, amit a diák a múltjára vonatkoztatva, és mi az, amit a jelenre nézve fogalmaz meg. Ezen az időbeliségen túl figyelni kell az **elbeszélés tartalmát** is, amit a jó és kevésbé jó tengelyén helyezünk el. A beszélgetésben „a jó dolgok azok, amiknek a folytatását, növekedését, gyarapodását szeretnénk tapasztalni az életünkben: interakciók, pillanatok, élmények, gondolatok, döntések, hozzáállások, érzések és remények, amiből többet szeretnénk. A másik végponton a kevésbé jó dolgok vannak, amikből inkább kevesebbet akarunk”¹². Ezen két tengelyen elhelyezve a beszélgetést, mint egy térképen, már ki is rajzolódik a **beszélgetés iránya** előttünk. Eszerint négy iránya lehet egy beszélgetésnek, mely a következő negyedeket rajzolja ki előttünk: pozitív jövő (vágyott jövő), pozitív múlt (erőforrások), negatív múlt (múltbeli rossz tapasztalatok) és negatív jövő (félelmetes jövő).



Sok tanulmány született már arról, hogy a beszélgetéseink kérdésekkel mennyire jól irányíthatóak. A kérdéseknek a kamaszokkal való munkában is nagyon nagy jelentősége van. A mi feladatunk, hogy olyan kérdéseket tegyünk fel diákjainknak, amik a fenti negyedek felé irányítják a beszélgetést. Ott kell tartanunk a figyelmet az „erőforrások” és a „vágyott jövő” negyedeiben, mert a megoldás sosem kívülről érkezik. Bármennyire szeretnénk megmondani, mit kellene tennie – az csak a mi megoldásunk lenne, így nem is tudna működni az ő általa megélt helyzetekben. A megoldáshoz, a változáshoz, a vágyott jövő eléréséhez az ő erőforrásait kell megtalálnunk. Nem beszélve arról, hogy egy kívülről jövő „majd én megmondom neked, mit tegyél” megközelítés, gyermekből és felnőttből is tiltakozást, ellenállást válthat ki. „Még abban az esetben is, ha a javasolt megoldás megfelelő, sokan hajlamosak arra, hogy a másiktól származó megoldást csak fél szívvel, vonakodva alkalmazzák, különösen akkor, ha ők maguk nincsenek meggyőződve arról, hogy az előírt megoldás működőképes.”¹³

Egy szorongó gyermeknél például, aki azzal kapcsolatban panaszkodik, hogy miért őt választotta ki a pedagógus egy előadás megtartására, feltehetünk olyan kérdéseket, hogy:

- Mit szeretnél a félelem helyett?
- Szerinted mit lát benned a tanár, amiért pont téged kért fel erre a feladatra?
- Miben lát téged jónak a tanár, hogy téged választott?
- Mivel lennél elégedett az előadásoddal kapcsolatban?
- Mi lenne az, amitől ez a feladat elfogadhatóbb lenne számodra?
- Milyen szupererőre lenne szükséged ahhoz, hogy az előadás sikeres legyen?

A figyelmét ezekkel a kérdésekkel nem a félelmetes jövőn tartjuk, ami mentén már így is rengeteg negatív érzés gyűlt fel benne, megakadályozva a kreativitást és a motivációt; nem is a problémán rágódunk tovább, erősítve a félelmeit és a szorongását, amik mentén csak azt látja meg, hogy egyedül nem képes megoldani a helyzetet, hanem arra tereljük, hogy megtalálja a saját megoldását. „Ez azon alapszik, hogy kiderítjük ... megcélzott jövőjét, illetve azokat az erősségeit és készségeit, amelyekkel ezt elérheti, és hogy arra építünk, amit már jelenleg is eredményesen tesz.”¹⁴

5. Mindig vannak kivételek

Szinte minden problémának vannak kivételei. És amikor kivételekről beszélek, nem arra gondolok, hogy a kivételek erősítik a szabályt, hanem olyan értelemben használom, hogy nincs olyan gyerek, aki mindig diszfunkcionálisan működne. Mindenkinek vannak olyan időszakai, amikor az adott probléma kevésbé vagy egyáltalán nem létezik. Nincs olyan diák, aki egész nap lehangolt lenne, vagy akinél egész nap magatartászavar lenne jelen. Vannak helyzetek, amikor kimondottan jól, ügyesen kezelik az érzelmeiket, és valami

miatt az a gyermek, aki órán motiválatlan és tiszteletlen a tanára felé – a barátai vagy más felnőttek közt teljesen felszabadult és tisztelettudó tud lenni.

Sok idő telt el a családterápiában, mire elkezdtek arra figyelni a terapeuták, hogy „mindig akadnak kivételek a problémák alól”¹⁵. Elkezdtek mind a maguk, mind a tőlük segítségért kérők figyelmét arra irányítani, hogy mi történik akkor, amikor az a probléma, ami újra és újra ismétlődik az életében, nincs jelen. „A kivételek maguk alkotják a megoldás alapját, és a páciensről nem szükséges más, minthogy tegye azt, amit amúgy is tesz a probléma megoldására.”¹⁶ Így alakult ki Insoo Kim Berg és Steve de Shazer 25 éves kutatómunkája nyomán a megoldásközpontú vagy változásközpontú¹⁷ megközelítés. „Azáltal, hogy a figyelmünket a problémákról a kivételek felé fordítottuk, azt tapasztaltuk, hogy a megoldás csírái minden gyermekben ott lakoznak. A mi feladatunk az volt, hogy a gyerekekből ezeket az apró sikereket előcsalogassuk, és a felszínre hozzuk.”¹⁸

Fontos mérőföldkő ebben a megközelítésben az, hogy a kivételek azt tárják fel előttünk, hogy mi az, ami működik. Ha pedig valami működik, azt ne akarjuk megjavítani, hiszen nem érdemes változtatni azon, ami egyébként működőképes. Másrészt a kivételek bátorítanak is. Lehet valami csak egyszer működött, akkor érdemes kideríteni, hogyan lehetne ezt megismételni újra és újra: ha egyszer meg tudtam csinálni, akkor az megismételhető. Alkalmazzuk gyakrabban! Maga a tény, hogy egyszer már volt rá példa, azt jelenti, hogy nekünk és a diákoknak van elképzelésünk arról, hogyan sikerült ezeket kivitelezni. Bátorítsunk az ismétlésre!

6. A megközelítés eredete

Ugyan a legtöbb szakirodalom a megoldásközpontú módszer kidolgozását az 1977-es évektől számítja, mégis fellelhető ez a szemlélet már korábban is a pszichoterápiában. *Milton Erikson* (1901–1980) többszörösen mozgássérült pszichoterapeuta volt, aki 17 évesen egy gyermekbénulás következtében került kerekesszékekbe, és a saját gyógyulásának, felépülésének példáját vitte be a kliensei közé a terápiába. Hitte, hogy „ugyanúgy, ahogyan ő képes volt kínokkal teli munkával újra mozogni a teljes bénulást követően, ugyanúgy képesek a kliensei is lépésről lépésre kilábalni a nehéznek látszó körülményekből és élethelyzetekből”¹⁹. Ennek mintájára használt fel minden erőforrást, amit a klienseinél talált, hogy ki tudjanak lábalni elakadásaikból. „Annak, amit a kliens a jelenben tesz, és amit a jövőben tenni fog, erősebb hangsúlyt kell kapnia annál, hogy egy múltbeli esemény vajon miért is történt.”²⁰

Majd ennek a megközelítésnek a története Milwaukee-ba nyúlik vissza, ahol 1977-ben Steve de Shazer és Insoo Kim Berg házaspár alkotta team létrehozta a Brief Családterápiás Központot (Brief Family Therapy Center), hogy kísérletezzenek ennek a szemléletnek (amit szakirodalmak briefnek vagyis rövid terápiának is hívnak) a technikáival és értelmezéseivel.²¹

7. Személyes vallomás

Már a teológiai tanulmányaim alatt is nagyon érdekelt a lélektan, a lelkipozítás, és nagy utat jártam be, míg megtaláltam az utat a szószék magasságától az emberig. Tanultam pedagógiát, pasztorálszichológiát, konfliktuskezelést, amelyek által sokféle módszert és megközelítést ismertem meg és használtam már az évek alatt. Nemcsak a módszerek világában, hanem a saját kompetenciahatárait területén is egyre tisztább ismeretet szereztem. Ebben az évben a Magyar Családterápiás Egyesületnél a családterápiás alapképzést is elkezdtem azért, mert egyre inkább látom azt, hogy a gyermek csak abban a rendszerben érthető meg teljesen, amiben él, és szerettem volna tisztábban látni őket, hogy határozottabban segítség legyek nekik.

Rá kellett azonban jönnöm, hogy a lelkesítő szoba nem pszichológusi rendelő – akár-hogy is a lélek mély rétegei kerülnek itt szóba, és akárhogy is érdekel a lélek ilyen jellegű mélysége –, az iskolai lelkipozítás nem ennek a kerete. Emellett pedig a kompetenciahatárait is tisztábban látva, egyre inkább tanácstalanabb lettem, mert szerettem volna segíteni, de újra és újra pszichológusok felé kellett irányítanom a gyerekeket, akik megkerestek. A negatív érzések, amik a problémákat körüljárva feltörtek belőlük, még inkább tehetetlenné és motiválatlanná tették őket, megakadályozva a megoldás megtalálásának lehetőségét.

Amikor megismertem a megoldásközpontú szemléletet, nagyon szkeptikus voltam. Hol tudna ez segíteni a gyerekeknek? Hogyan lehet gyógyulás, ha a múlt rétegeit nem nézzük meg, ha működésekre nem látunk olyan szélesen rá? Aztán lett egy osztálykonfliktus, amiben segítenem kellett, és arra gondoltam, mit veszíthetek, ha ezzel a szemlélettel és módszerrel nézünk rá a folyamatokra. Elkezdtem az osztályban ezzel a módszerrel dolgozni, és azt vettem észre, hogy működik. A gyerekek nem a problémákról, hanem a vágyaikról beszéltek, nem arról, hogy ki és hogyan hibáztatható a jelenlegi állapotért, hanem a vágyott jövőkép került feldolgozásra. Amiért talán még inkább működött, az az, hogy nem én hoztam külső megoldást számukra, hanem valóban elkezdtek a saját erőforrásaikat felkutatni, és ezáltal maguk váltak motiválttá a folyamatban, ami számomra akkor hatalmas megdöbbenés volt. Hétről hétre maguk tartották számon a folyamatot, az elért változásokat és sikereket, és maguktól figyeltek oda a közös cél elérése végett a társaikra is.

Én azóta is eredményesen használom ezt a módszert, és csak bátorítani tudok mindenkit, hogy kezdjen el megismerkedni vele és alkalmazni közösségeiben.

8. A megoldásközpontú megközelítés alapelvei

A megoldásközpontú – vagy nevezhetnénk Sue Young megfogalmazását átvéve „lehetőség-fókuszú”²² – gyakorlatnak, szemléletnek négy, nagyon könnyen elsajátítható és alkalmazható alapelve van.

A vágyott jövő meghatározása

„Semmilyen szél nem kedvező annak, aki nem tudja, melyik kikötőbe tart.” (Seneca)
Fontos, hogy a beszélgetéseinkben megfogalmaztassuk a velünk szemben ülő gyermekkel, mi is a célja, mire vágyik. A megoldásfókuszú családterápiás kutatások azt erősítették meg, hogy ha arra irányítjuk a beszélgetéseket, milyen is lenne az élet az adott probléma megszűnése esetén, és erről beszélgetjük, abban a változás lehetősége van. Ennek a vágyott jövőnek a megfogalmazásához egy úgynevezett „csodakérdést” tesznek fel, amit mi is könnyen átfordíthatunk a gyermekek nyelvére. A csodakérdés így hangzik:

„Tételezzük fel, hogy az éjszaka, amíg Ön alszik, történik egy csoda, pl. egy jó tündér egyetlen mozdulattal a problémát, ami miatt ide kellett jöjjenek, megoldja. Mivel Ön alszik, Ön nem tudja, hogy egy csoda történt és a problémája megoldódott. Mit gondol, mit fog észrevenni másnap reggel, ami azt jelezné Önnek, hogy csoda történt?”²³

Nem arra van ugyanis szükség, hogy a nem kívánt megnyilvánulással, viselkedéssel való tudatosságot növeljük, hiszen így pont arra a viselkedésre fókuszálunk, amit épp meg akarunk szüntetni. A gyerekek ebben élnek – akár személyes beszélgetésben vagyunk, akár osztállyal dolgozunk –, pontosan tudják, mi nem működik. Ezért szólítottuk meg őket, vagy ezért kérték segítséget tőlünk. Érzik a bőrükön, a tanárok hangulatán, ahogy belépnek az osztályba. Számítalan sikertelen kört futottak már ezen a téren. Pedagógusként pedig azt is tudjuk, hogy „figyelmet szentelni egy bizonyos viselkedésnek, legyen az akár negatív figyelem is, megerősíti az adott viselkedésformát”²⁴. Arra van inkább szükség, hogy ránézzünk velük, milyen is az életük, ha az adott viselkedés vagy probléma nincs jelen. Milyen lehet az élet, ha a gyermek vagy az osztály a legjobb formáját hozza? Ez a szemlélet, ez a kérdés arra irányítja a figyelmet, amit a destruktív viselkedés helyett akarunk: vagyis a vágyott jövőre. És ennek mentén a beszélgetések sem lehangolóak, lehúzóak, hanem éppen ellenkezőleg: a gyermek megérzi, hogy nemcsak történnek vele az események, hanem ő is rendelkezik erőforrásokkal, amik közelebb hozzák a megoldást.

A múlt sikereinek számbavétele

Ennek a megközelítésnek másik fontos jellemzője a múlt sikereinek számbavétele, felismerése. Sokszor nem is feltételezzük a gyerekekről, hogy lennének jó megoldásaik. Sokszor a segítség számunkra azt jelenti, hogy a lelkész vagy a pedagógus majd megmondja, mit és hogyan kell tennie a diáknak, és ez a megmondás hozza majd el számára a változást. Egyrészt ezzel kapcsolatban fentebb már írtam, hogy az ilyen jellegű segítség csak ellenállást szül. Másrészt ahány ember, annyi megoldás – amiben az én megoldásom nem feltétlen a másiké is.

Az az időszak jut eszembe, amikor első gyermekemet vártam. Sok könyv állította, hogy abban majd meglelem leendő bizonytalan édesanyaként a biztos receptet, hogy fogom tudni tökéletesen csinálni majd az első hónapokat, majd éveket. Egyetlen gondom volt ezzel csupán, hogy a könyv szerzője nem ismerte az én gyermekemet. És lehet, hogy a módszer sok kisbabánál tökéletesen bevált (legalábbis állítása szerint), de nekünk meg

kellett találnunk a saját megoldásunkat, ritmusunkat, a saját kereteink között. A gyermek, aki az általános iskolában velünk szemben ül pontosan így működik. Csak kicsit nagyobb lett. Nem módszereket és nevelési gyakorlatokat kell ráerőltetnünk magunkra és rá – csupán meg kell vizsgálnunk: mi az, amit jól csinált a múltban.

A meglévő erőforrások elismerése

„Amint felismertük a meglévő eredményeket, fontos számba venni és elismerni azokat a készségeket, erősségeket, amelyek hozzájárultak a siker megvalósulásához.”²⁵

Keresztyén közösségben valahogy általánossá vált az a szemlélet, hogy az erőforrásinkról beszélni, ha nem is bűn, de Isten előtt nem tetsző dolog. Sokan úgy tekintenek erre, mintha Istent rabolnák meg azzal, ha kimondanak egy-egy pozitív dolgot, amiben az imádság mellett bizony ők is „odaették magukat”. Így itt megállnék egy kicsit, és szeretném idehozni a bibliai Dávid²⁶ történetét:

Amikor Dávid megáll Góliát előtt, látnia kell a problémát, a saját erőforrásait, a módszert és a célt. Ahhoz, hogy ehhez eljusson, a következő belső folyamatokon kellett végigmennie. (1) Dávid győzni tudott először is a saját félelmei felett, amik biztosan voltak benne a rettenetes termetű harcos láttán. Ismerjük ezt, vannak nekünk is elénk és fölénk tornyosuló „Góliátjaink” az életünkben, akik/amik szinte meg tudnak bénítani. Ezeket nevesíteni kell! Ki kell tudni mondani! (2) Aztán Dávid győzni tudott az elkeseredett közhangulat felett, ami jelen volt a reményvesztett izraeli seregben, és tudjuk, hogy milyen erősen tud hatni ránk, mikor a környezetünk hangjait hallva, ez az „úgyis mindegy, a rossz mindig erősebb, tehetetlenek vagyunk” sodrásában vagyunk. (3) Dávid győzni tudott a lekicsinylő, „neked ez úgysem fog menni”, „te ehhez kevés vagy” jellegű testvéri beszólások ellenére is, amivel a seregbe besorozott bátyjai akarták gyengíteni őt. Van tapasztalatunk arról, amikor éppen a hozzánk legközelebb állóktól jön az ítélező, bártortalanító megjegyzés.

Az erőforrásait ismerő, önazonos Dávid: győzött. Mert tudta először is azt, hogy ki kell állnia. Mert nincs más, nem lehet hátrahúzódnia, az életében adódott nehézségeként a felelősséget és harcot másra hagyni, fel kell vállalni a küzdelmet. Helyette senki sem fogja megvívni azt a csatát, amely neki rendeltetett. Mert el tudta fogadni, hogy ő „csak” annyi, amennyi. Nem bizonygatta, hogy márpedig ő is hős katona, hogy egy harcedzett férfi, amikor csak egy fiatal pásztor. Le tudta tenni a királyi páncélt, sisakot és kardot, mert felismerte, hogy az emberi eszközök nem segítenek, sőt, csak akadályok. És mert tudott emlékezni. Olyan győzelmekre, megmenekülésekre, amiket már megtapasztalt az életében, a juhásztori munkájában, mert Isten ott is, a mindennapjaiban is vele volt.

Ahogy Dávid példáján is láthattuk, fontos, hogy mit gondolok magamról. Milyen erőforrásaim vannak, amiket mozgósíthatok egy-egy cél érdekében. A nulladik lépés mindig azzal kezdődik, hogy számot vessünk az alábbiakkal: miben vagyunk, kik vannak jelen, milyen érintettségeink vannak, milyen erőforrásaink, milyen eszközeink vannak, és mi a célunk az adott folyamatban.

Még többet csinálni abból, ami működik!

Itt kicsit visszautalnék a kivételekkel kapcsolatban fentebb már írtakra, azzal a kiegészítéssel, hogy „a megoldásfókuszú szemlélet azt vallja, hogy a legapróbb lépések és a leggyengédebb érintések a leghatékonyabbak a változások előidézésében”²⁷. Éppen ezért, ha valami már működik, akkor abból csinálhatunk még többet. Minél kevesebb ilyen működő megoldást találunk egy gyermeknél, annál inkább nő a felelősségünk abban, hogy észrevegyük ezt a vele való beszélgetésben, ráirányítsuk a figyelmét, hogy még jobban kiaknázhassa a benne rejlő lehetőségeket.

9. Gyakorlatok, technikák

A diákok között két technikát szoktam használni, amikhez egy-egy A4-es papírra van csupán szükség.

Körtechnika²⁸

A körtechnika néven ismertté vált gyakorlatot a holland pszichológus és pszichoterapeuta Arnoud Huibers dolgozta ki, aki Insoo Kim Berg munkatársa volt. A diák elé helyezett papírra két koncentrikus kört rajzolunk fel. Majd ennek segítségével a diák által hozott fontos témákról beszélgetünk, úgy hogy célokat fogalmazunk meg a beszélgetés keretében a megoldásközpontú szemlélet alapelveit követve.

A körtechnika nagyon jó módszer olyan beszélgetésekben is, ahol a szülő és gyermeke együtt érkezik hozzánk. Ilyen helyzetben sok szülő elkezd a gyermekével kapcsolatos aggodalmairól beszélni, és panaszkodik a gyermekkel kapcsolatos problémáiról – amiből a gyermeke csak annyit ért meg, hogy „*tehát azért jöttünk ide, hogy arról beszéljünk, mi mindent csinálok rosszul*”. A gyermek számára nagyon kellemetlen az ilyen beszélgetés, és rosszul érzi magát benne. De mi pont az ellenkezőjét szeretnénk elérni! Még ha beszélni is kell ilyenkor a helyzetekről, az aggodalmakról – a gyermek és a szülők önbecsülését is építeni kell. A körtechnika mind a két félnek hatalmas meglepetéseket okoz, hiszen rácsodálkozhatnak egymás értékeire és erőforrásaira. A gyermek önmagáról kialakított képe is javul, ami már sokat segít a változás elindulásában. A beszélgetés nem azt a látást erősíti, hogy mi az, ami nincs – hanem segít meglátni, mi mindenük van.

A **belső körbe** erőforrásokat, erősségeket és készségeket írunk le, miközben feltesszük azokat a kérdéseket, amelyek a dián is olvashatóak: Miben vagy jó? Mi megy jól? Milyen képességeid vannak? Mire vagy büszke? Mi az, ami jól működik a kapcsolataidban? (Itt külön bonthatjuk az otthoni és az osztálytermi helyzeteket vagy ránézhetünk a baráti kapcsolataira is.) Mivel vagy elégedett?



A **külső kör**be azokat a vágyakat és célokat jegyzeteljük le, amelyeken változtatni szeretne. Ennél a résznél ugyanis hajlamosak az emberek inkább egy „problémaeltár” készítésére meghívni bennünket. Emiatt nagyon ügyesen kell irányítanunk a beszélgetést, hogy a problémákat, a panaszokat át tudják alakítani a vágyott változásra! Ilyen kérdéseket fogalmazhatunk meg: Min szeretnél változtatni? Mit szeretnél tanulni? Miben szeretnél javulni? Mit szeretnél a jelenlegi panaszaid helyett? Mit szeretnél, ha más lenne? Milyen képességeket szeretnél megtanulni?

A körtechnika titka, úgy gondolom, a vizualizációban segíti a gyermeket. Az írás, a rajzolás fenntartja és koncentrálja a kamaszok szétszórt figyelmét, benne tart a beszélgetésben, valamint az ábra készítésével egy nagyon letisztult rálátást tud adni, ami miatt nagy a motiváló ereje is.

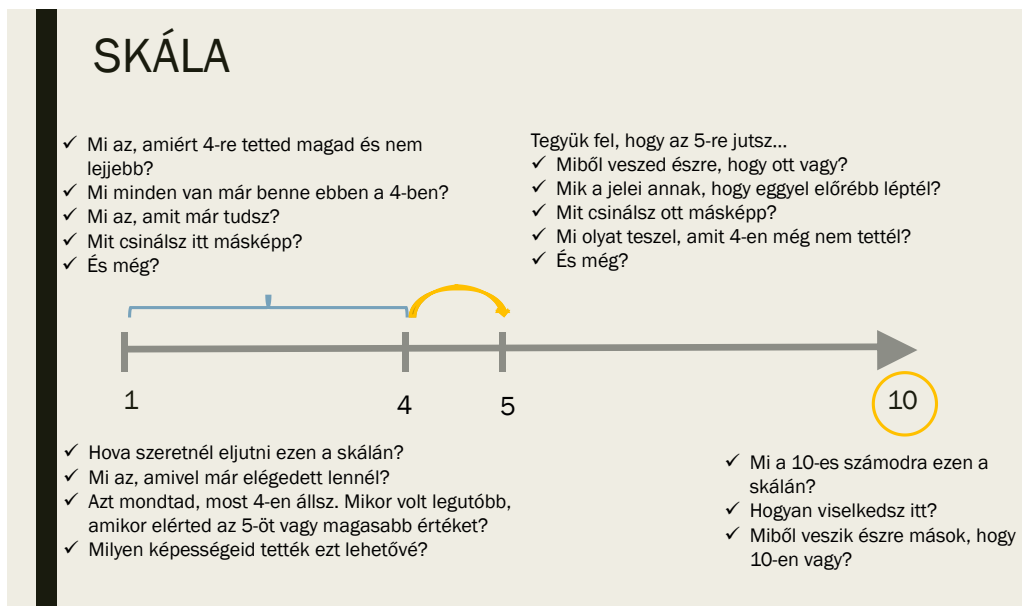
Kiválóan alkalmazható osztályközösségben is a módszer. Ebben az esetben post-it lapokat szoktam kiosztani a gyerekeknek, és a táblára vagy flipchartra rajzolom fel a koncentrikus köröket, hogy mindenki előtt látható legyen a közös munka során kirajzolódó kép.

Skálázás

Ha meg tudták fogalmazni a vágyaikat, a céljaikat, és nem csak egy került a külső körbe, kiválasztunk közösen egyet, és a skálázás módszerével kicsit közelebről ránézünk. A beszélgetés ezen szakaszában meghívjuk a gyermeket egy 1–10-ig terjedő skála készítésére. Hozzáteszem a skálázás a körtechnika nélkül is alkalmazható, sőt nagyon sok helyzetben kizárólag ezzel dolgozom én is.

Ez a módszer már egész kisiskoláskortól alkalmazható, hiszen egy ekkora skálát, a rajta levő számok értékét, már az iskolaérett korosztály is pontosan érti. De persze nem muszáj itt sem a klasszikus papírmódszert használni a velük való munkában – szemléltető dolgokat

is alkalmazhatunk. Jól bevált eszköz például, hogy számok helyett 10 különböző arckifejezést ábrázoló kép jelöli az értékeket, vagy éppen 10 különböző méretűre felfújt lufi.²⁹ Az eszközt, a módszernek megfelelően, különböző kérdések segítségével használjuk, amikor a skálakérdésekkel a saját erősségeiről és készségeiről beszéltetjük a gyermeket, arról, hogy a vágyott jövő hogy is fog kinézni, melyek lesznek az előrelépés jelei.³⁰ Nézzünk rá kicsit, hogyan is működik ez!



1. A gyermek által megfogalmazott vágyott állapottal kapcsolatban először arra irányulóan teszünk fel kérdést, hogy fogalmazza meg számunkra, mi is a 10-es érték ezen a skálán. Vannak, akik a csodakérdést itt használják, én csak arra kérem, hogy meséljen erről a vágyott állapotról minél részletesebben, leírva a konkrét részleteit is, kitérve konkrét viselkedésekre is.

- Mit jelent a 10-es érték a skáládon?
- Hogyan viselkedsz itt?
- Honnan veszik észre mások, hogy a 10-esen vagy?

2. A beszélgetésben fel szeretnénk mérni, valamint szeretnénk láthatóvá tenni azt is, hogy mi az, amit diákunk már sikeresen véghezvisz, hogy az erőforrásait kimondhatóvá tegyünk. Megkérdezzük, hogy ha a 10 az az állapot, amit el szeretne érni, az 1, pedig a legrosszabb, ami volt, akkor hova tenné most magát, a vágyai felé vezető úton hol látja most magát? A mellékelt képen egy 4-es számra tette képzeletbeli diákunk magát. Ennél a pontnál vigyáznunk kell, nehogy megkérdőjelezzük a megélését a segítség jegyében – ugyan, miért csak 4-esre tetted – az a fontos, ahogy ő megéli, nem az, amit mi gondolunk.

3. Ha meghatározta, hol van most ezen a skálán, nem is az általa megjelölt értékre irányítjuk a tekintetét, hanem arra a megtett útra, ami az 1 és (jelen példánál) a 4 között húzódik. Innen indul a beszélgetésünk:

- Mi az, amiért 4-re tetted magad és nem lejjebb?
- Mi minden van már benne ebben a 4-ben?
- Mi az, amit már tudsz?
- Mit csinálsz itt másképp?
- És még? (Ezt a kérdést minél többször feltesszük, annál konkrétabb, részletesebb leírást kapunk.)

Persze előfordulhat az is, hogy a gyerekek nagyon alacsony értéket mondanak – ilyenkor is érdeklődünk őszintén, akár kibővítve a skálát a negatív számok irányába is, és tudakoljuk meg, „mi minden járult hozzá ahhoz, hogy a 2-esre sikerült eljutniuk. ... Még a legnehezebb helyzetekben is mindig van valami, amire támaszkodhatunk, és ezzel bátoríthatjuk a gyerekeket vagy felébreszthetjük bennük a reményt”³¹.

4. A beszélgetés ezen szakaszán szoktam a csodakérdést alkalmazni. Tegyük fel, hogy egy csoda folytán egy értékkel előrébb jutott ezen a skálán: „*Tegyük fel, hogy 5-re jutottál...*”

- Miből veszed észre, hogy ott vagy?
- Mik a jelei annak, hogy eggyel előrébb léptél?
- Mit csinálsz ott másképp?
- Miből veszi észre a környezeted a változást?
- Mi olyat teszel, amit 4-en még nem tettél?
- És még?

5. Fontos tudnunk, hogy a gyerek számára nem mindig cél a 10-es érték elérése a skálán. És fontos tudnunk azt is, hogy az értékek sem állandóak. Vannak olyan napok, amikor szinte 6-oson is tudunk működni, míg máskor a 2-es szintet sem érjük el. Éppen ezért fontos azt is megkérdeznünk:

- Hova szeretnél eljutni ezen a skálán?
- Mi az, amivel már elégedett lennél?
- Azt mondtad, most 4-en állsz. Mikor volt legutóbb, amikor elérted az 5-öt vagy magasabb értéket?
- Milyen képességeid tették ezt lehetővé?

Zárszó

Rengeteg mindent lehetne még írni, de talán sikerült átadnom, én miben találtam egy utat a fiatalokhoz. Hangsúlyozom, ez egy út, egy lehetséges segítség az elinduláshoz, illetve sokszor a nyomonkövetéshez. De emellett én is sok mindent alkalmazok még. Ahogy írtam is, nincsenek receptek. Helyzetek vannak, amikbe lelkigondozóként mi magunk is belekerülünk. Felelősségünk van, hogy mint lámpások utat tudjunk mutatni a ránk bízottaknak. Ha a gyermek meghív minket a világába, tudjunk odaguggolni mellé, hogy közel legyen a szívdobbanásunk. Ne csak halljuk, hanem értjük, lássuk – legfőképpen a viselkedése, a szavai mögött – ŐT magát, az embert, akit Isten is drágának és becsesnek tart, akárcsak minket!

-
- ¹ Máté Gábor–Máté Dániel: *Normális vagy. Trauma, betegség és gyógyulás mérgező világunkban*, Budapest, Open Books, 2022, 21.
- ² McCready Amy: *Az én, én, én járvány. Hogyan nevelj önzetlen gyereket egy önző világban?*, Budapest, Század kiadó, 2016, 33.
- ³ McCready: *Az én, én, én járvány*, 21.
- ⁴ Uo., 18–19.
- ⁵ Tari Annamária: *Z generáció*, Budapest, Tericum Kiadó, 2011, 56–62.
- ⁶ Bereczki Enikő: *A rejtélyes Z generáció, Együttműködés a mai tizen-és huszonévesekkel*, Budapest, HVG Könyvek, 2022, 272.
- ⁷ Búcsú Adrienn: *A megosztott figyelem károsabb, mint a marihuána – A modern világ falja az agyunkat* <http://www.press-szo.com/multitasking-karosabb-mint-marihuana> (Letöltés: 2023.10.07.)
- ⁸ Bereczki: *A rejtélyes Z generáció*, 285–287.
- ⁹ Tari: *Z generáció*, 62–75.
- ¹⁰ Zsolt 127,3a
- ¹¹ Kulcsár Éva: *A serdülőkori fejlődés pszichológiai jellemzői*, Budapest, Argumentum Kiadó, 2005,11.
- ¹² Haesun Moon: Modell #1: *A Dialogikus orientáció modellje*, <https://solutionsurfers.hu/2023/01/24/a-dialogikus-orientacio-modellje/> (Letöltés: 2023.10.07.)
- ¹³ Kim Berg Insoo – Shilts Lee: *WOWW megközelítés. Megoldásépítés az iskolában*, Budapest, SolutionSurfers Magyarország, 2005, 20.
- ¹⁴ Ratner Harvey – Yusuf Denise: *Megoldásközpontú coaching gyerekekkel és fiatalokkal: A Brief megközelítés*, Miskolc, Z-Press Kiadó Kft., 2015, 11.
- ¹⁵ Kim Berg – Shilts: *WOWW megközelítés*, 21.
- ¹⁶ Evan George – Iveson Chris – Ratner Harvey: *Megoldásközpontú terápia – a de Shazer modell*, Családterápiás sorozat 6., Budapest, Animula Kiadó, 1990, 7.
- ¹⁷ Ratner – Yusuf: *Megoldásközpontú coaching*, 11.
- ¹⁸ Kim Berg – Shilts: *WOWW megközelítés*, 22.
- ¹⁹ Kirsten Dierolf: *Mi a megoldásfókusz?* <https://solutionsurfers.hu/2023/01/23/mi-a-megoldasfokusz/> (Letöltés: 2023.10.08.)
- ²⁰ Kirsten Dierolf: *Mi a megoldásfókusz?*
- ²¹ Ratner – Yusuf: *Megoldásközpontú coaching*, 11.
- ²² Young Sue: *Megoldásfókuszú iskolák. A bántalmazáskézelésen túl*, Budapest, SolutionSurfers Magyarország, 2009, 20.
- ²³ Insoo Kim Berg: *Konzultáció sokproblémás családokkal*, Családterápiás sorozat 5., Budapest, Animula Kiadó, 1991, 79.
- ²⁴ Young: *Megoldásfókuszú iskolák*, 24.
- ²⁵ Uo., 25.
- ²⁶ 1Sám 17, 26–58
- ²⁷ Young: *Megoldásfókuszú iskolák*, 27.
- ²⁸ Ezt a technikát részletesebben ebben a videóban mutatják be: <https://www.youtube.com/watch?v=8QWcdQZXMmg>
- ²⁹ Kim Berg – Shilts: *WOWW megközelítés*, 44.
- ³⁰ Ratner – Yusuf: *Megoldásközpontú coaching*, 56.
- ³¹ Kim Berg – Shilts: *WOWW megközelítés*, 45.