

SZÁSZI ANDREA

Siba Balázs: Változáskalauz

– A személyes átalakulás négy fordulópontja

Merre tovább?
Gondolatok a változásokról



Növekedés, fejlődés, átalakulás, formálódás, új utak… Ha a változásra gondolok, akkor ezek a szavak jutnak elsőként eszembe. Aztán az a sokféle hozzáállás, amellyel a változások elé nézhetünk vagy amivel egy változásban jelen vagyunk. Ez elég ambivalens lehet. Öröm és szomorúság, reménység és félelem és még sok más érzés lehet bennünk jelen, ha az előttünk álló változásokra gondolunk. Gyakran veszteséggel is jár, amikor egy régi szerep, identitás, dinamika, minta változik bennünk vagy körülöttünk. Ez igaz akkor, ha nem jó a változás és a korábbi jobb helyére valami kevésbé kedvező kerül. De akkor is jelen lehet – és akár gyászolhatjuk is a régit –, ha az új jobb, egészségesebb és alapvetően örömteli. Néha akarjuk, néha pedig nem, mert valamit el kell engedni ahhoz, hogy valami újat be tudjunk fogadni, és gyakran erőt kell gyűjteni a változással való szembenézéshez. Sőt: a változásaink gyakran nem lineárisak. Lehet bennük előrelépés, visszarendeződés, vagy újabb próbálkozás.

Ha tágítjuk a kört, akkor azt látjuk, hogy rendszereket érintő bármilyen változás még inkább sérülékeny lehet. A rendszerek a stabilitásra törekszenek és még a rosszul működő egyensúly is ismerős és kiszámítható, ezért az egyén és a rendszer gyakran ellenáll a változásnak. Viszont, ha egy ember változik, az egész rendszer reagálni kezd, sokszínű módon és sokféle viselkedéssel. Mindezeket végiggondolva, számomra egy nagy labirintus képe ötlik fel a változások kapcsán, és rögtön meg is jelenik az a vágy, hogy milyen jó lenne egy iránytű vagy legalább valamilyen kalauz, ami segít elnavigálni ebben az útvesztőben.

Dr. Siba Balázs könyve éppen erre a belső emberi igényre rezonál. Fő témája az, hogy az emberi élet természetes részei a külső és belső változások, krízisek és átalakulási folyamatok. Több mint 25 éves lelkészi, tanári, terapeutai és személyes tapasztalatai alapján egy navigációs térképet kínál az olvasónak. Célja ezzel az, hogy a személyes változásokat úgy élhessük meg, hogy azok lelki növekedés és az Istennel való fejlődés, Felé való emelkedés lehetőségei legyenek, ne pedig elkerülendő veszély vagy váratlan katasztrófa. Látásmódja szerint a változás nem egy egyenes vonalú, egyszer és mindenkorra lezárható esemény, hanem egy életen át ismétlődő, ciklikus – vagy még inkább spirális – folyamat.

A spirális növekedés dinamikája és a ciklikus valóság

Míg egy lineáris elképzelés azt sugallja, hogy a változás A pontból B pontba tart: felismerünk egy problémát, elhatározzuk a változást, végrehajtjuk és haladunk tovább, tehát ez a folyamat végérvényesen lezárul. Ezzel szemben, ha a belső érésről és a személyes átalakulásról van szó, akkor a szerző, szakirodalmi alapokon arra tanít bennünket, hogy egy-egy cél elérésével nem ér véget a személyes formálódásunk. Joseph Campbell monomítoszára (A hős útja), illetve Prochaska, Diclemente, és Virginia Satír modelljére építve, valamint keresztyén teológiai keretek szintetizálásával négy fő szakaszát mutatja be a változásainknak. Ez a négy fordulópont a következő:

- **Felébredés,** amelynek középpontjában az az „aha-élmény” áll, hogy rájövünk arra, az élet nem mehet tovább úgy, mint eddig. Itt megjelenik a fontolgatás mint a változás előfeltétele, a személyes példaképek és mentorok, akik formálják a jellemünket és személyiségünket. Itt gondolhatunk akár családi mintákra, akár más, bennünket ért külső hatásra, de keresztyénként arra is, hogy Isten hogyan hat ránk és hogyan formálja az életünket.
- **Elindulás,** amelyben a döntéshozatal, értékválasztás, komfortzónából való kilépés áll a középpontban. Ez a szakasz több kérdést és témakört ölel fel. Mi fér bele abba, amit magunkról gondolunk vagy gondoltunk eddig? Milyen lehetséges forgatókönyvek vannak, amelyek a döntés meghozatalában jelen lehetnek? Hol van ezekben csapdahelyzet és mi segít a megfelelő döntés meghozatalában? Mi a szerepe és lehetősége a kapcsolati hálóinknak a döntés vonatkozásában és a változás fenntartásában?
- **Szembenézés,** ami a változásban az egyik legnehezebb terület lehet. A belső válságaink, identitáskríziseink, sebezhetőségünk itt kerül elő. Ilyenkor kell szembenéznünk a rejtett dolgainkkal, akár a vakfoltjainkkal – külső segítséggel. Keresztyénként pedig szorosan hozzátartozik ehhez az Istennel való átalakulás, az Isten előtti önreflexió, bűnbánat és bűnbocsánat is.
- **Felülemelkedés,** amelyben a középpontban önmagunk meghaladása, mások szolgálata és az átalakulás áll. Ez a szakasz arról szól, hogy megértjük és kitaláljuk annak az útját, hogyan tudunk áldássá lenni, bátorságot gyűjthetünk az elengedéshez és mindezzel együtt alázatosan és hálával lehetünk jelen a közösségeinkben.

A ciklikusság éppen abban rejlik, hogy az életünk során ez a négy fordulópont nem egy gyorsan kipipálható feladatsor, hanem minden változással újra megnyíló körforgás. Sőt, ha valaki a negyedik ponthoz eljut, akkor sem egy statikus állandóságba érkezik meg. Talán ez meglepő és rémisztő is lehet, hiszen nagyon jó lenne egy folyamatos alázatos, hálás, bátorsággal és áldással teli életérzésben lenni. De a változással járó körforgás következtében lehet jelen az életünkben egy folyamatos, spirális növekedés. Az új élethelyzetek, életkori szakaszok, kapcsolatok vagy váratlan krízisek idővel egy magasabb szinten újra elindítják a ciklust: egy újabb területen kell „felébrednünk", kilépnünk a komfortzónánkból, és szembenéznünk az újabb kihívásokkal. Ezt nevezhetjük egyfajta belső pulzálásnak vagy spirális fejlődésnek. Ennek része az is, hogy vannak megtorpanások, visszaesések – vagy éppen biblikus hasonlatot hozva: pusztai bolyongások. Ezek azonban a szerző szerint nem a kudarc jelei, hanem a tanulási és átalakulási folyamat részei. Sőt, akár az is előfordulhat, hogy elakadunk egy-egy fázisban, mielőtt újra ugyanazzal a feladattal szembe tudunk nézni. Felszabadító ez arra nézve, hogy gyors eredményeket várjunk, türelemre és alázatra, ugyanakkor őszinteségre hív.

Amiért a könyvet ajánlom

Dr. Siba Balázs hitelessége, szakmai és gyakorlati látásmódja olyan reziliens életmód felé vezet, ahol a hitéletnek is helye van. A megtérést, lelki fejlődést nem egy dogmatikus elvárásként, hanem mély, élményt adó, személyiséget formáló és megélhető belső útként mutatja be. Ha egyéni fejlődésünk érdekében olvassuk, akkor igazán jó és iránymutató kalauz nehéz időszakokban, változások előtt, közben vagy után. Így segít értelmi és érzelmi, lelki síkon is rendezni azt, ami bennünk van. Mindezt olyan őszintén, szakmailag hitelesen és szeretettel, hogy az olvasó érezheti a személyes vezetést is az útján.

Szakmailag jó szívvel ajánlom pedagógusoknak és hittanoktatóknak, lelkipásztoroknak, lelkigondozóknak a következő témákban:

- A változások szerepe és folyamata, amelyben megérthetjük azt, hogy a ránk bízottak fejlődése sem egyenletes. Türelmesebben és empatikusabban lehetünk jelen velük és közöttük, segítve és támogatva a fejlődésüket.
- Sokféle minta és példa van egy ember életében. A könyv kiemelten foglalkozik a példaképek és narratívák szerepével a nevelésben. Részletesen elemzi, hogyan hatnak a fiatalokra a történetek, a média hősei, bibliai alakok vagy éppen hús-vér mentorok. Így elméleti alapot és szempontokat adhat ahhoz, hogyan alakítsunk ki a gyermekekben, fiatalokban értékorientált döntési mintákat.
- A barátságok struktúrájáról és szintjeiről szóló fejezetek kiváló módszertani háttéranyagot nyújtanak az osztály- és csoportdinamikák megértéséhez és fejlesztéséhez.
- A négy fordulópont modellje közvetlenül alkalmazható kríziskísérési térképként. Nem diagnosztikus eszköz, de segíthet a rálátásban, hogy hol tart az egyén a változási folyamatban. Sőt,

lelkigondozóként vagy akár terápiában jártas szakemberként abban is segíthet, hogy egy téma újra átdolgozásánál hogyan adjunk segítséget a ránk bízottnak.

- Akár rálátást is adhat a saját, lelkigondozói vakfoltjainkra. A harmadik fejezet árnyékmunkára vonatkozó része segítheti az önreflexiónkat, de akár kiégésprevencióként is jól alkalmazható.
- A fejezetek sok olyan irodalmi, pszichológiai és bibliai párhuzamokat tartalmaznak, amelyek remek illusztrációként szolgálhatnak akár egy igehirdetés vagy egy-egy téma órai feldolgozása során.
- A könyv hidat képez a pszichológiai modellek és a keresztyén teológiai kategóriák között, segítve a korszerű, mégis biblikus lelkigondozói nyelvezet kialakítását.

Siba Balázs a könyv legutolsó oldalán Fodorné Ablonczy Margitot idézve ad útra bocsátó áldást az olvasónak:

> „Áldottnak lenni annyi, mint Isten jelenlétének valóságában élni. Áldottnak lenni annyi, mint megtapasztalni, hogy feladatom van, felelősségem van: nemcsak értem történik minden, hanem én is vagyok másokért. Áldottnak lenni annyi, mint mécsest hordozni a sötétségben."

A Változáskalauz éppen ehhez ad iránytűt a kezünkbe. Ne csak elviseljük a minket érő változásokat, hanem a ránk bízottak kísérőiként mi magunk is áldássá és „mécseshordozókká" válhassunk az átalakulás útjain.

Siba Balázs: Változáskalauz – A személyes átalakulás négy fordulópontja
Harmat Kiadó, 2025
ISBN: 978-963-288-953-5