

## **Kozma Judit: A történetek, avagy milyen módon használhatjuk a bibliai és más történeteket a szociális munkában?**

### **Absztrakt**

Ebben a rövidke esszében azt szerettem volna bemutatni, hogy miképp használok történeteket arra, hogy segítsen a klienseimet, hallgatóimat, kollégáimat a kaotikus valóság értelmes, sajátos jelentéssel bíró történetté formálásában.

**Kulcsszavak:** szociális munka, reflektív gyakorlat, narratíva, történet, mese, konstruktív gyakorlat

### **Abstract**

In this short essay, I wanted to show how I use stories to help my clients, students, and colleagues transform chaotic reality into a meaningful story with a specific meaning.

**Keywords:** social work, reflective practice, narrative, story, fairy tale, constructive practice

Baráth Árpád gondolatmenetét folytatom, amikor a bibliai történetek szociális munkások számára szóló tanulságairól írok. Ő beszélt a hallgatólagos tudásról és reflektív-alapú szemléletről a szociális munka gyakorlatában. A segítő gyakorlatban központi szerepe van a tapasztalatok, élmények ún. feldolgozásának, azaz megértésének, a reflexiónak. A reflexió, azaz a történetek értelmezése nyomán az események értelmes alakzatba rendeződnek, azaz történetté formálódnak. A történet teszi lehetővé, hogy kívülről szemléljük, összefüggéseiben megértsük, átlássuk az élethelyzeteinket, traumáinkat<sup>i</sup> és azok következményeit.

A történeteknek a segítő gyakorlatban való használata nagyon régi. Az Ezeregyéjszaka meséi<sup>ii</sup> is gyógyító mesék, amiket az eszes Sehrezád mesélt a sebzett lelkű uralkodónak. A kóanok (DOBOSSY, 2011) zen-buddhista guruk történetei, melyekkel segítették a tanítványok megvilágosodását. De ugyanígy terápiás hatása van a zsidó vicceknek (PAPP, 2010,2015), amelyek a humor eszközét használják a távolságteremtésre és a reflexióra. A haszid zsidó történetek is a mindennapi élet jelenségeinek, történéseinek értelmezésére jöttek létre.(BUBER, 1995) A meseterápia<sup>iii</sup> jól ismert a gyermekek pszichoterápiájában, de felnőtt terápiában is használatosak a különböző mesék, történetek az élethelyzetek értelmezésére.<sup>iv</sup> A bibliodrámának<sup>v</sup> is vannak szépszámmal követői Magyarországon.

A bibliai történetekről valamikor azt tartották, hogy az életesemények „prefigurái”, Ami azt jelenti, hogy bizonytalanság esetén csak meg kell találni az adott élethelyzethez hasonló történetet, és máris tudható, mit is kell a kérdéses helyzetben tenni, hogyan kell viselkedni. A pszichoterápiás értelmezés is ugyanígy, analógia segítségével történik. Az értelmezést a terapeuta szabad asszociációs módszerrel kapcsolja a történethez.

A szociális munka kutatói és oktatói az elmúlt ötven évben igyekeztek megfogalmazni, hogy mit jelent a kiválóság a segítő gyakorlatban. A nyolcvanas években jelent meg Hugh England (1986) A szociális munka, mint művészet című könyve, mely – szemben a kezdődő módszerközpontúsággal és eszközorientációval – a segítő folyamat induktív, kreatív vagy intuitív dimenzióját állította a középpontba, és a hivatás értékalapját hangsúlyozta.

A szociális munka reflektív gyakorlati modellje Donald Schön (SCHÖN, 1991, 1992) A reflektív szakember képzése című művére támaszkodik.<sup>vi</sup> Amit ebből kiemelnék, Schön azon kijelentése, hogy a segítő munkában a legnagyobb kihívás a probléma megtalálása. A segítő foglalkozásokban természetesen nagy szerepe van az elméleteknek, mivel egyedi, bizonytalan, bonyolult és gyakran értékdilemmákat rejtő helyzeteket kezelünk.<sup>vii</sup> A diagnózishoz a megfelelő elméleteket is a szabad asszociációval kapcsoljuk a kérdéses élethelyzethez. A szociális diagnózis rendszerint egy ad hoc elmélet, amely a konkrét eset összefüggéseit állapítja meg, és amelyből az evidencia erejével következik a célmeghatározás és az intervenció.

A szakmai modellek fejlődésének következő lépéseként dolgozta ki az ezredfordulón Nigel Parton a szociális munka konstruktív modelljét<sup>viii</sup>, melynek középpontjában a szociális munkás és a kliens közötti dialógus és az eset világának közös felépítése áll. A segítő kapcsolatban a dialógus eredményeként létrejön a segítő kapcsolat sajátos világa, világmagyarázattal, a probléma konstrukcióval és a kapcsolat, ami nélkül a közös munka elképzelhetetlen. Mindezek formálják a történetet. Érdemes itt a modell kidolgozóját, Nigel Partont (2006, 47-48) idéznem:

*Írásunk központi célja, hogy a konstruktív szociális munka elméletének megalkotásával segítsük a szociális munka gyakorlóit és tanárait abban, hogy (ismét) jelentőségének megfelelően tudják értékelni a szociális munkások és a szolgáltatások felhasználói közötti nyelv és beszéd (narratíva) kritikus elemzését, és a szociális munkásoknak megmutassuk, hogyan használják a beszélgetést a változás felépítésében.*

A gyakorlati modellek fejlődésének következő láncszeme az utóbbi időkben a segítő munka narratív megközelítése és a narratív interjú módszere. Fehér Boróka (2010) írja a narratív megközelítésről:

*A narratív gondolkodást történetek jellemzik, melyek kétféle mezőben jönnek létre: az egyik a cselekvés mezeje – maga a „sztori”, a szereplők, az események, a szituáció, a szándék és az eszközök; a másik a tudatosságé – mit gondolnak, éreznek, tudnak (vagy nem gondolnak, nem éreznek és nem tudnak) a cselekvés résztvevői, vagy akár a mesélő. A narratívumban tehát nemcsak történeteket mesélünk el, hanem az észlelt dolgokat egymással valamilyen relációba állítjuk, azoknak közös jelentést tulajdonítunk. Nem az egyetlen lehetséges valóságot írjuk le, hanem azzal együtt annak egy értelmezését is. A paradigmátikus gondolkodásmóddal szemben a narratívában nincs igaz és hamis – a narratíva a valóság egy változata, melynek az elfogadhatósága függ a konvencióktól, kultúrától, de logikai módon nem verifikálható. (FEHÉR, 2010, 67)*

Ami itt szempontunkból érdekes, hogy a történet felépítésében a sztori és az értelmezés egyszerre van jelen. Amikor a történetek, narratívák, konstrukciók szerepéről beszélünk a segítő gyakorlatban, akkor azt szeretnénk megmutatni, hogy az értelemkeresésnek a gyakorlatban

központi jelentősége van, sőt az értelemkeresés a professzionális gyakorlat lényege, hiszen az események összefüggéseinek megértése nélkül a változás elérése elképzelhetetlen.

Ebben a rövid esszében néhány esetleírással illusztrálni szeretném a tudós kollégáim által mondottakat. Néhány olyan történetet írok le, amelyek bemutatják, hogy milyen módon használtam a különféle vallási és nem vallási történeteket a hallgatókkal folytatott szupervízióban, vitában vagy tanácsadásban.

El kell itt mondanom, hogy a sztorik az adott helyzethez történt alkalmazás során rendszerint némiképp átalakultak. Rendszerint elveszítették azokat a részleteiket, amelyek megalapozták például teológiai magyarázatukat, ugyanis a hívőknek amúgy is ismerősek voltak ezek a történetek, de ott és akkor nem csak nekik szólt a mese, hanem a nem hívőknek is. Az is előfordult, hogy utólag vettem észre, mikor visszakerestem a mesét, hogy több történetet vontam össze. Nos, azzal mentegetem magam, hogy a nagy történetek is ugyanígy át meg átalakultak az elbeszélések során, ahogy azt látjuk a különböző bibliai evangéliumokban. Az egyes evangéliumok szerkesztési elvei láthatóan különböznek, és ezért különböznek a történetek is, nem ugyanazokat a történeteket tartotta fontosnak Máté, Márk, János. Azért hagytam ki Lukácsot, mert ő kutatta föl a legtöbb történetet, és szerkesztési elve az volt, hogy minél több történetet beszéljen el, amit a nép emlékezete megőrzött. A történeteket tehát nem a Bibliából, illetve más műből idézem, hanem úgy írom le, ahogy elmondtam az adott helyzetben.

### **Mi kellene egy 65 éves, idült alkoholista, dementálódott, rendkívül бүдös hajléktalannak az üdvözüléshez?**

Ez a történet a 1990-es évek első feléből származik, akkoriban kezdtük a szociálpedagógus képzést az Esztergomi Tanítóképző Főiskolán. Az első évfolyam elég vegyes volt, a hallgatók nem sokat tudtak a szociális munkáról vagy szociálpedagógiáról. Volt köztük egy fiú, aki már akkor vállalkozó volt, valamilyen diplomát akart szerezni, de bizonyosan nem szeretett volna szociális intézményben dolgozni. Az utolsó féléves nagygyakorlat előtt fordult hozzám, mert egyáltalában nem akart szociális intézményben dolgozni, azt fontolgatta, hogy lemond a diplomáról, inkább abbahagyja a képzést. Nagyon fontosak voltak nekünk az első hallgatóink, eszem ágában sem volt, hogy lemondjak róla. Megállapodtam vele, hogy keresek neki gyakorlóléhselyet, és külön fogok vele beszélgetni a tapasztalatairól. A helyi kórház pszichiátriai osztályának vezetőjével beszéltem, örült a hallgatónak. Elkezdődött a gyakorlat, eltelt pár hét, eljött az első szupervíziós alkalom. Szabolcs (nevezzük így) már az ajtóban látszott, hogy semmi sincs rendben. Leült, és rögtön elkezdte. A pszichiátriai osztályon az alkohol elvonósok mellé osztották be. Szociális szakember a kórházban nem volt, csak egy szociális nővér, aki körbevezette, bemutatta az osztály munkatársainak. Az alkohol elvonósok legtöbbször hajléktalan volt, aki nem leszokni jött a piáról, hanem melegegdeni. Abban az időben még nem volt a településen hajléktalan menhely, a csövisek a pszichiátriára mentek be télre, ahol meleg volt, és adtak enni. A piát behozták, leszokásról szó sem volt. A főorvos mutatta be és bízta Szabolcsra az első kliensét (nevezzük János bácsinak) egy 65 éves idült alkoholista, dementálódott hajléktalant, akivel a legnagyobb problémája a többieknek az volt, hogy nem lehetett rávenni a tisztálkodásra, falat vont maga köré a бүзből. A többiek folyamatosan veszekedtek vele emiatt, nem lehetett megmaradni a közelében. Szabolcs láthatóan megtanulta

a szakmát. Kikérdezte János bácsit, elmeséltette vele az élettörténetét, kiderítette, hogy van egy lánya, és vannak unokái. Felkutatta János bácsi lányát, beszélt vele, abban reménykedett, hogy majd az unoka kibillentí János bácsit ebből a defektállapotból. János bácsi lánya hajlandó volt bejönni a kórházba, és meglátogatni az apját. Szabolcs kísérté be a kórterembe, ahol János bácsi egyedül ült az asztalnál. Az asszony belépett, meglátta az apját, megérezte a szagát, sarkon fordult és távozott. Szabolcs ezek után felkereste a helyi idősotthon vezetőjét, hátha ott el lehetne helyezni János bácsit. Mondanom sem kell, ott sem kellett egy 65 éves, idült alkoholista, demenciás hajléktalan. Ekkor jött be Szabolcs hozzám, és kérdezte meg, hogy most mit csináljon. Nyilván a teljes mértékben reménytelen helyzet miatt jutott eszembe a következő bibliai történet az esetről:

*Hárman függtek a kereszten a Koponya-hegyen: középen Krisztus urunk, a jobb és baloldalon egy-egy lator. A körülálló emberek, a katonák, sőt a baloldalon szenvedő lator is gúnyolták Jézust: Na, ha Isten fia vagy, szállj le a keresztről. A bal lator hozzátette: és minket is szedjél le. Mire a jobb lator így válaszolt a gúnyolódónak: ne bánts az Istennek ama szentjét, mert mi ugyan megérdemljük a büntetést, de benne semmi bűn nincsen. Mire Krisztus urunk odafordult hozzá, és azt mondta: Ma este velem lesz a Paradicsomban. (Lukács ev. 23: 35-43)*

Miután elmondtam a történetet, megkérdeztem Szabolcsot: Ha ennek a latornak elég volt egy bővített mondat az üdvözüléshez, vajon mi kell egy öreg, demens, alkoholista, büdös hajléktalannak? Ő persze nem értette. Megkérdeztem, mit tett a jobb lator. Némi gondolkodás után rájött, hogy ebben a szörnyű helyzetben adott valamit a mellette haldoklónak, ami annak számára nagyon értékes volt: megvédte a gúnyolódástól. (A teológusok azt válaszolják erre a kérdésre egyébként, hogy felismerte Krisztust, és megvallotta bűneit.) Tovább lépve ezen a vonalon, megkérdeztem, hogy mit ad az öreg hajléktalan az embertársainak. A büzt, ami mindenkit távol tart tőle. A történetben szereplő ember nem az egyetlen hajléktalan, aki a szörnyű szaggal tartja magától távol a többieket. Mi lenne, ha megkérdeznénk tőle, hogy miért kell magától távol tartania a többieket? Ily módon közösen megérthetnénk ennek az embernek a helyzetét, sőt, mi is adnánk valamit ennek az embernek, ami értékes számára, a megértést, és szempontjai elfogadását. Persze ehhez le kellene ülnünk a büdös ember mellé. Ezen a ponton egymásra néztünk Szabolccsal. Világos volt, hogy ő erre nem képes. Ez rendben van. A képzés és a gyakorlat minden esetben kihívás a hallgató számára, hogy fogja-e ezt bírni és akarni. Szerencsére a szociális ellátás nagyon tág és sokféle lehetőséget tartalmaz, így szinte mindenki meg tudja találni benne a helyét. De persze nem mindenki.

A történetek lehetővé teszik, hogy kimozduljunk a megszokott gondolkodási konstrukcióinkból, például a reménytelen helyzetekről való panaszkodásból, mellyel itt Szabolcs igyekezett megmagyarázni, hogy miért nem akar szociális szakember lenni. Itt viszont egy döntési helyzetbe került. Átlátta a történetet, meglátta a tétjét, és eldönthette, hogy vállalja-e vagy sem.

### **A szociális munka kockázatairól**

A 2015-ös menekültválság<sup>ix</sup> a szociális munkás szakmában is okozott vitákat. A kormány és az egyházak működése feszültséget keltett. A kormánypropaganda igyekezett félelmet kelteni, a menekültek ellen hangolni a közvéleményt. Az egyházak hezitáltak, a hívek

vagy siettek segíteni, vagy maguk is inkább visszahúzódtak. Sokan, főleg a vidéki, alacsony iskolázottságú emberek elhitték a kormánypropagandát és a rémhíreket. A hallgatókkal folytatott beszélgetés során, melyben összecsaptak azok, akik a menekültek feltétlen segítése mellett érveltek, míg a másik tábor egyrészt sorolta az ijesztő történeteket (pl. hogyan végezték a menekültek a szükségüket az állomás környékén a földre, arról viszont nem beszéltek, hogy erre azért került sor, mert a vonatok és az állomások mellékhelyiségeit lezárták; hogyan dobálták meg a rendőröket; hogyan bújtak el a tanyákon, és loptak élelmet, és így tovább), illetve a propaganda-szólamokat hangoztatták, jutott eszembe Máté evangéliumának 25. fejezetéből a végítélet története.

*A történet Máté evangéliuma 25. részében van. A végítéletet látjuk: Krisztus ül a királyi trónon, és előtte a népe. Kettéválasztja őket, mint a pásztor a kecskéket és a birkákat. A birkák mennek a menyországba, az örök üdvösségbe, a kecskék meg az örök kárhozatra. Egyik fél sem érti, hogy miért. Jézus így magyarázza az üdvözülteknek: Mert éhes voltam, és ennem adtatok, szomjaztam és innom adtatok, jövevény (azaz menekült) voltam, és befogadtatok, mezítelen voltam, és felruháztatok, beteg vagy rab voltam, és meglátogattatok. Továbbra sem értik: Mikor etettünk meg, adtunk innod, fogadtunk be, látogattunk meg. Jézus válasza: Ha eggyel is megtettétek a legkisebb atyámfiak közül, velem tettétek meg. Ezután odafordul a kárhozottakhoz, és elismétli a verdiktet, csak fordítva: Éhes voltam, és nem adtatok ennem, szomjaztam, de nem adtatok innom, menekültem, de nem fogadtatok be, beteg vagy rab voltam, de nem látogattatok meg. Ők sem értik: Mikor történt, hogy nem adtunk enned, holott éhes voltál, nem adtunk innod, holott szomjaztál, nem fogadtunk be, pedig menekültél, beteg vagy rab voltál, és nem látogattunk meg?. Jézus válasza: Ha eggyel is nem tettétek meg az én legkisebb atyámfiak közül, akkor velem nem tettétek meg. Úgyhogy mentek az örök tűzre.*

Ez akár a szociális munka ars poeticája is lehetne. Ugyanúgy, ahogy az irgalmas samaritánus példázatában felmerül a kérdés, hogy „de hát ki az én felebarátom?” (Lukács, 10:25-37), itt is meg kell kérdeznünk, hogy kicsoda Jézus legkisebb atyjafia? Az egyházhoz tartozók zöme azt gondolná, hogy a keresztények, ez azonban nem igaz. Ugyanis minden embert Isten, az Atya teremtett, így mindenki Jézus atyjafia, bárki tehát, aki jön, még a valóban veszélyesek is. A szolidaritás tehát mindenkit megillet. Ebből a parancsolatból áttevethetünk arra a kérdésre, hogy mi van akkor, ha a jövevény veszélyes, ahogy a kormánypropaganda igyekezett félelmet kelteni a menekültekkel szemben, és kétségtelen, hogy a szociális munka egyáltalában nem veszélytelen vállalkozás, ahogy a menekültek is viselkedtek időnként ijesztően. Itt emlékeztünk a 2018 nyarán történt gyilkosságra<sup>x</sup>, a hallgatók is beszéltek az őket munka közben ért atrocitásokról. A miskolci családsegítő szolgálat egyik munkatársa elmondta, hogy Miskolc 13 szegénynegyede, mint amilyen a számozott utcák, Lyukóvölgy vagy Tetenvár, melegágyai a járványoknak. A covid-járvány előtt a legsúlyosabb tömeges egészségügyi probléma a Hepatitis-B járvány volt, ami ellen a kollégáknak védekezniük kellett, de így is volt, aki elkapta. Felmerültek más segítő hivatások kockázatai is, például a mentősöké, akiket az utóbbi időkben több támadás ért a szegénynegyedekben. A segítő szakmák mind veszélyesek tehát. Miért választjuk mégis?

A beszélgetés – a szociális munka kétségtelen előnyeinek, vonzó sajátosságainak ecsetelése után – beletorkollott a kockázatok kezeléséről szóló eszmecserebe. A végső tanulság

a következő volt: a kockázatokat nem lehet teljesen elkerülni. Időnként mindenképpen bekövetkeznek. A károk csökkentésének módja a biztosítás, ami arról szól, hogy mit lehet tenni, ha bekövetkezik, amitől féltünk.

## **Dzsósu Múja**

A hallgatók a szakmával való ismerkedés során időnként elbizonytalanodnak, mert egyrészt egy sajátos nyelvet, gondolkodásmódot kell megtanulniuk, másrészt el kell sajátítaniuk rengeteg ismeretet, és emellett magabiztosan kell viselkedniük a gyakorlaton, nem látszhatnak ostobának vagy tehetetlennek. Tény, hogy az esetbemutatóim is zavarba hozhatják őket. (45 éve dolgozom szociális munkásként, és még ma is nap mint nap tanulok.) Akkor szoktam elmondani a következő zen-buddhista kóant, amikor ezt az elbizonytalanodást látom rajtuk.

*Ez egy zen-buddhista kóan. A kóanok arra valók, hogy elősegítsék a tanítvány megvilágosodását. A guru/tanító a tanítvány élethelyzetéhez, problémájához, fejlettségi szintjéhez választja vagy találja ki a kóant. A tanítványnak pedig meditálnia kell ezen a történeten, amíg megtalálja a választ. Ez a híres mú-kóan, amin a feljegyzések szerint a híres Mumon Ekai mester nyolc évig meditált, amíg egyszer dobszót hallott, és megvilágosodott. (Popper Péter hozzáfűzése: A mester egy kicsit lassú felfogású volt.<sup>xi</sup>)*

*A tanítvány odamegy a guruhoz: Mondd, mester, az ökröknek is van buddha-lelke?*

*A mester válasza: Mú! Ami azt jelenti a kínai nyelvben, hogy nincs.*

A rövidke történetet el kell játszani, hogy a hallgatók könnyen megértsék: a tanítvány kérdését kétségbeesetten kell előadni, míg a mú-t el kell húzni – MÚÚÚÚ.

Kérdések: Mi a tanítvány problémája? Mit jelent a guru válasza? Miért akkor érti meg a választ Mumon, amikor dobszót hall?

A Mú hangutánzó szó, van tehát egy második jelentése, nem csak az, hogy nincs. A mester ökönyelven válaszol a tanítványnak, ami tükröt is mutat neki. A tanítványt valóban az ökrök buddha-lelke érdekli? Nyilván magát érzi ökörnek, a Mú-val ezt jelzi neki a guru.

De a történetnek több rétege, több jelentése lehet. Azt is jelentheti a Mú, hogy néha a mester is ökörnek érzi magát, vagy legalábbis emlékszik bikhu (kezdő) korára, és az akkori kétségeire. Ugyanakkor lehet ez egy nagyon nagyvonalú ajánlat is a tanítványnak. A mester azt ígéri, hogy az sem baj, ha ökönyelven kell magyaráznia a buddhát, azt is meg fogja tenni.

## **A pszichoterápia első számú alaptörvénye**

Ezt a történetet az esetkezelés tanítása közben szoktam elmesélni, egyrészt, hogy szórakoztassam a fáradó hallgatókat, másrészt, hogy a pszichés problémák természetéről mondjak valami fontosat, és arra is mintát mutassak, hogy meglehetősen sikamlós dolgokról is lehet megfelelő módon beszélni a segítő kapcsolatban.

*A következő történet áldott emlékü Bornemissza Péter emlékirataiból származik, ami az Ördögi kísértetekről címet viseli. Bornemissza Péter a XVI. században élt, lutheránus*

vándorprédikátor volt. A korban szokásos módon a protestáns egyházi vezetők - mint Bornemissza, aki a magyar lutheránus egyház akkori szuperintendense volt – vándoroltak, megálltak a vidéki egyházközségekben, egy ideig ott laktak a hívekkel és a lelkésszel, prédikáltak, azután továbbállottak. Így tett Bornemissza is. Egyszer elért egy faluba, ahol volt egy lutheránus egyházközség. Megszállt a lelkészlakban, prédikált a templomban, természetesen a démonokról, amiket ördögi kísérteteknek nevezett. Akkor gyűjtötte az anyagot a könyvéhez. Este pedig a lelkésszel borozgattak. A lelkész pedig bevallotta neki, hogy ő leginkább a paráznaság kísértésétől szokott szenvedni, pedig szép termetű felesége és hat apró gyermeke volt. Elmondta, volt már olyan, hogy az asszony hasán volt, de Isten megkönyörült rajta, és nem sikerült elkövetnie a parázna tettet. Jót beszélgettek a démonok tetteiről, az ellenük való védekezés módjairól, majd Bornemissza tovább indult. Pár hét múlva kapott egy levelet a lelkésztársától, aki örömmel újságolta, hogy olyan jót tett neki a beszélgetés, hogy azóta a paráznaság kísértése nem gyötri. Telt-múlt az idő, és jött egy újabb levél, melyben az állt, hogy bizony újra kezdődött a kísértés.

*Ekkor áldott emlékü Bornemissza Péter széttárta a karját, és megállapította a lelki egészségvédelem elsőszámú alaptörvényét: Hogy ahogy a testi sebet az orvos kötözgeti, kötözgeti, míg el nem múlik, így van ez a lelki sebekkel is. És míg mi élünk, mindig sebesek vagyunk.*

## **A varázsige**

A következő egy tanácsadási eset, nem bibliai vagy zen-buddhista történet van benne, hanem a Harry Potter<sup>xii</sup> könyvekből tanult módszer, a varázsige. A Harry Potter könyvekben több kiváló terápiás módszer van. A kedvencem a Patrónus-bűbáj, ami a dementorok elűzésére való. A dementor egy olyan varázslény, ami minden szépet és jót elszív az ember elől, tehát maga a depresszió.

Lupin professzor magyarázza Harry-nek a patrónus-bűbájt.

*„- A patrónus valójában egy pozitív erőtér, magába foglalja mindazt, amivel a dementor táplálkozik - a reményt, a boldogságot, az életkedvet -, viszont nem képes elcsüggedni, mint a hús-vér emberek, így a dementor nem árthat neki. Azonban hangsúlyoznom kell, Harry: a patrónus-bűbáj nagyon nehéz. Még a diplomás varázslók közül se mindenki boldogul vele.*

*- Hogy néz ki egy patrónus? - kérdezte Harry.*

*- Attól függ, ki idézi meg. Minden varázslónak megvan a maga patrónusa.*

*- És hogyan kell előhívni?*

*- Egy varázsigével, ami azonban csak akkor hat, ha nagyon erősen összpontosítasz egy felhőtlenül boldog emlékre, miközben kimondod... Expecto Patronum!”<sup>xiii</sup>*

A következő tanácsadási történet tehát a varázsige kidolgozásának egyik módszerét mutatja be.

Margit 40 év körüli nő volt, aki házassági problémáját szeretne velem megosztani. A férjével való kapcsolatára jellemző történetet mondott el:

*- A múltkor az autóval a piac mellett parkoltam le. Égve hagytam a reflektort, ami miatt az akkumulátor lemerült. Nem tudtam elindulni a vásárlás után. Felhívtam a*

*férjemet, aki ismét nagyon ideges lett, hogy valami dolga lenne az én hülyeségem miatt. Megint a miért-kezdetű mondat: Miért nem vagy képes odafigyelni, hogy amikor kiszálsz az autóból, először ellenőrizd, hogy minden rendben van-e, ki van-e kapcsolva például a fényszóró? Hol áll az autó? (Pontosan utánozta a férje haragos, számonkérő hangsúlyát.) Képtelen voltam válaszolni, csak dadogtam. Egyszerűen nem jutott eszembe az utca neve, próbáltam magyarázni, hogy ha szemben áll a piaccal, akkor a jobb oldalon van. A férjem ettől még idegesebb lett, és kiabálni kezdett: De hol áll az a k... autó!? Képtelen voltam megmagyarázni. Végül azt kiabálta, hogy álljak meg az autó mellett, majd csak megtalál.*

- *Ismered valahonnan ezt a hangot? kérdeztem.*
- *Igen, ez az apám hangja. Ha valamit nem tudtam megfelelően megcsinálni, amit akart, akkor ugyanígy kiabált velem.*
- *Hány éves voltál akkor?*
- *Három.*
- *De hát már nem vagy hároméves, és ez nem az apád. Nincs okod pánikba esni a kérdéstől.*

*Ezután a megfelelő varázsige kidolgozása következett. 1. Ha jön a pánik, meg kell állni, nem szabad azonnal válaszolni. 2. El kell mondani a varázsigt: Én nem vagyok már hároméves, és ez nem az apám. 3. Valami frappánsat kell válaszolni.*

*Legközelebb megkérdeztem, hogy sikerült-e használni a varázsigt. Margit nevetve mesélte, hogy megisméltődött a történet, és ő valóban leállt, amikor érezte a pánik elkezdődését, majd elmondta a varázsigt: Én nem vagyok hároméves, és ez nem az apám. Majd higgadtan a következő választ adta a miért kezdetű mondatra:*

- *Egy kalap szarért. Mert én ilyen hülye vagyok.*

*A férje annyira megdöbbsent a felnött választól, hogy azonnal abbahagyta a számonkérést, és elhárította a problémát.*

Ez egy nagyon gyakori és végtelenül egyszerű eset. Margit jelen problémáját valamely koragyermekkorai trauma okozza. Ezt megerősítette a hanghordozása, amivel utánozta a férjét, és ami tipikusan türelmetlen, irritált szülői hanghordozás volt, míg Margit pánikja tipikus gyermeki viselkedés, ami még tovább dühítette a férjét, ahogy nyilván az apját is korábban. A cél az volt, hogy Margit eljusson a saját reakciói kontrolljáig, azaz képes legyen higgadt felnött módon kezelni azokat a helyzeteket, amelyekre korábban a trauma miatt inadekvátan reagált, ugyanúgy pánikba esett, mint gyermekkorában. Nem kellett a traumaelméletet magyarázni, a két hang, a múltbéli és jelenlegi történet hasonlósága elég volt ahhoz, hogy Margit értse, nem a jelen helyzetre reagál, hanem egy már rég elmúlt történetet játszik el újra. A módszer is végtelenül egyszerű viselkedésmódosító technika: stop + egy mondat, ami kibillentí Margitot a szokásos viselkedési sémából: a traumához kötődő jelenség (hang és kérdésforma)-> pánik -> inadekvát reakció. Ha már képes megfelelően reagálni, akkor a trauma emlékét, a történetet beteheti a személyes múzeumába, ahonnan ugyan nem tűnik el, de már nincs hatással, és főleg nincs romboló hatással az életére és a kapcsolataira.



## Összegzés

Szociális munkásként az elmúlt 45 évet tanulással töltöttem. Tanultam az iskolákban, tanultam a szakkönyvekből, szakfolyóiratokból, de a legtöbbet a klienseimtől, tanítványaimtól, kollégáimtól tanultam. És tanultam regényekből, filmekből, és nem utolsósorban a szent könyvek történeteiből. Egyáltalában nem gondolom, hogy bármelyik tudásforrás alacsonyabb vagy magasabb rendű lenne, mint a másik. A dolog lényege szerintem a tanulásra való hajlandóság. A segítő gyakorlatban a legfontosabb készség a megfigyelés, a reflexió. A tudás arra való, hogy értelmet adjunk annak, amit megfigyeltünk. Hogy történetté formáljuk azt, amit megtapasztaltunk. Így tudunk változtatni vagy elősegíteni a változást.

Ebben a rövidke esszében azt szerettem volna bemutatni, hogy miképp használok történeteket arra, hogy segítsen a klienseimet, hallgatóimat, kollégáimat a kaotikus valóság értelmes, sajátos jelentéssel bíró történetté formálásában. Igyekeztem bemutatni, hogy a valódi történet mindig több a szavak összességénél, ahogy Dzsósú mú-ja sem csak azt jelenti, hogy nincs, sőt sokkal mélyebb és fontosabb jelentései vannak, mint a szó elsődleges jelentése. Amúgy lehet, hogy az értelmezésben nincs is igazam, és Dzsósú Mú-ja valami egészen mást jelent. A lényeg az értelem keresése, és az sem baj, ha az változó, különböző formát ölt az éppen adott helyzetnek és az értelmező sajátosságainak megfelelően.

Az értelem keresése teszi annyira izgalmassá, kihívásokkal telivé, sőt, sajátos módon szórakoztatóvá, élvezetessé a hivatásunkat. A kliens érkezésekor a kétségbeesés, a krízis, a félelem, a reménytelenség, a csalódás, a magány lép be az ajtón. Ha nem vagyunk ember- és életszerettel, humorérzéssel, céltudatossággal, életismerettel és józansággal felkészülve erre, akkor nem tudunk segíteni, és nem is maradunk meg a pályán.

Azzal a kóannal szeretném befejezni, ami az utóbbi időkben a legtöbbet jelentett nekem. Annyiban kóan, hogy rövid, de több szintű, a mögötte rejlő élethelyzetben szenvedőknek reményt adó, gondolkodásra serkentő értelmezés. Szerintem, akik most olvassák, azok pontosan érteni fogják, akik meg majd (remélem) olvassák, (remélem) nem fogják érteni. Ez a kóan nem egy zen-buddhista gurutól származik, hanem egy metodista lelkésztől, aki hozzáfűzött egy megjegyzést János evangéliuma 1. fejezetének 5. bekezdéséhez:

*János evangéliuma 1:5 A Világosság a sötétségben fénylik.*

*Iványi Gábor hozzáfűzése: A zseblámpa nem panaszkodhat, hogy sötét van.*

## Irodalomjegyzék

Az Ezeregyéjszaka meséi. <https://mek.oszk.hu/03200/03210/> (2022. 11. 12.)

Bettelheim, Bruno (2020): A mese varázsa és a bontakozó gyermeki lélek. Budapest, Corvina.

Bóna, A. (2015). A krízis lélektana. In: Gyöngyösiné K. E. & Sz. Makó H. (szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana* (old.: 123-138.). Pécs: Pro Pannonia Kiadó.

Buber, Martin (1995) : *Haszid történetek I-II*. Budapest, Atlantisz K.

Dobossy Antal (2011): A Nincs Kapu. A zen buddhizmus klasszikus kóangyűjteménye jegyzetekkel, magyarázatokkal. A Tan Kapuja Buddhista Főiskola jegyzete, [http://real.mtak.hu/123959/1/Dobosy%20A\\_A%20Nincs\\_Kapu\\_diged\\_2011.pdf](http://real.mtak.hu/123959/1/Dobosy%20A_A%20Nincs_Kapu_diged_2011.pdf) (2022. 11. 12.)

England H (1986): *Social Work as Art: Making Sense for Good Practice*. London, Allen and Unwin.

Fallner, Heinrich – Else Natalie Warns (2003): A bibliodráma kézikönyve. Budapest, Református Kálvin K., 2003.

Fehér Boróka (2010): A narratív segítő beszélgetés. *Esély*, 2010. 3. sz.

Kozma Judit: A szociális munka professzionalizációja a jóléti államokban. Részlet. *Kötő-Jelek* 2003. Az Eötvös Lóránd Tudományegyetem Társadalomtudományi Kar Szociológia Doktori Iskolájának Évkönyve, Budapest, 2004, 27-52.

<http://www.tarsadalomkutatas.hu/kkk.php?TPUBL-A-783/kotojelek2003/TPUBL-A-783.pdf> (2022.11.13.)

ugyanó (2020). A szociális munkások munkahelyi biztonságáról, a kockázatokról és a szakma identitáskriziséről. *Párbeszéd: Szociális Munka folyóirat*, 7(1).

Nyáry Péter – Sarkady Kamilla (szerk.): *Bibliodráma*. Budapest, Harmat K., 2014.

Papp Richárd (2010): *Miért kell Kohn bácsinak négy hűtőszekrény? – Élő humor egy budapesti zsidó közösségben*. Budapest, Nyitott Könyvműhely Kiadó KFT.

ugyanó (2015): *Bezzeg a mi rabbink. Így nevet egy pesti zsinagóga*. Budapest, Libri Kiadó.

Parton, Nigel – Patrick O’Byrne: *Mi a konstruktív szociális munka?* *Esély*, 2006. 1.sz., 47-66.

Peseschkian, Nossrat (1992) : *A tudós meg a tevehajcsár. Keleti történetek – Nyugati lelki bajok*. Budapest, Helikon K.

Rowling, J.K. (1999-2008): *Harry Potter I-VII*. Budapest, Animus Kiadó, 1999-2008.

Schön, Donald A. (1991): *Educating the Reflective Practitioner*. Jossey-Bass Publisher, San Francisco és Oxford.

ugyanó (1992): *The Crisis of Professional Knowledge and the Pursuit of an Epistemology of Practice*. *Journal of Interprofessional Care*, Vol. 6, No 1.

von Franz, Marie-Louise (1992): *Női mesealakok*. Budapest, Európa K.

ugyanó (1998): *Az árnyék és a gonosz a mesében*. Budapest, Európa K.

## Jegyzetek

---

<sup>i</sup> A trauma egy a múltban megélt, megrázó esemény, mely túlmutat a mindennapok tapasztalatain, s fenyegeti az egyén testi-lelki egyensúlyát, integritását Bóna, A. (2015). *A krízis lélektana*. In: Gyöngyösiné K. E. & Sz. Makó H. (szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana* (old.: 123-138.). Pécs: Pro Pannonia Kiadó, 123.

<sup>ii</sup> Az Ezeregyéjszaka meséi. <https://mek.oszk.hu/03200/03210/> (2022. 11. 12.)

<sup>iii</sup> A meseterápia nagy klasszikusai: Bruno Bettelheim: *A mese varázsa és a bontakozó gyermeki lélek*. Budapest, Corvina, 2020.; Marie-Louise von Franz: *Női mesealakok*. Budapest, Európa K., 1992.; ugyanó: *Az árnyék és a*

---

gonosz a mesében. Budapest, Európa K. 1998.; Nossrat Peseschkian: A tudós meg a tevehajcsár. Keleti történetek – Nyugati lelki bajok. Budapest, Helikon K., 1992.; Az utóbbi években Boldizsár Ildikó írt több könyvet a meseterápiáról. [https://www.libri.hu/talalati\\_lista/?text=meseter%C3%A1pia](https://www.libri.hu/talalati_lista/?text=meseter%C3%A1pia) (2022. 11. 12.)

<sup>iv</sup> Popper Péter is meséket, indiai történeteket használt a pszichoterápiában, könyveiben sokat találhatunk ezekből. [https://www.libri.hu/talalati\\_lista/?text=popper+p%C3%A9ter](https://www.libri.hu/talalati_lista/?text=popper+p%C3%A9ter) (2022. 11. 12.)

<sup>v</sup> Nyáry Péter – Sarkady Kamilla (szerk.): Bibliodráma. Budapest, Harmat K., 2014.; Heinrich Fallner – Else Natalie Warns: A bibliodráma kézikönyve. Budapest, Református Kálvin K., 2003.

<sup>vi</sup> Ennek áttekintését lásd: Kozma Judit: A szociális munka professzionalizációja a jóléti államokban. Részlet. Kötő-Jelek 2003. Az Eötvös Lóránd Tudományegyetem Társadalomtudományi Kar Szociológia Doktori Iskolájának Évkönyve, Budapest, 2004, 27-52. <http://www.tarsadalomkutatás.hu/kkk.php?TPUBL-A-783/kotojelek2003/TPUBL-A-783.pdf> (2022.11.13.)

<sup>vii</sup> Donald A. Schön: Educating the Reflective Practitioner. Jossey-Bass Publisher, San Francisco és Oxford. 1991.; ugyanő: The Crisis of Professional Knowledge and the Pursuit of an Epistemology of Practice. Journal of Interprofessional Care, Vol. 6, No 1, 1992, 49-63.

<sup>viii</sup> Nigel Parton – Patrick O’Byrne: Mi a konstruktív szociális munka? Esély, 2006. 1.sz., 47-66.

<sup>ix</sup> A különszámban Birizdóné Mislai Ildikó kiváló tanulmánya mutatja be a menekültválság történéseit és az egyházak abban játszott szerepét.

<sup>x</sup> Kozma, J. (2020). A szociális munkások munkahelyi biztonságáról, a kockázatokról és a szakma identitáskriszisééről. *Párbeszéd: Szociális Munka folyóirat*, 7(1). <https://ojs.lib.unideb.hu/parbeszed/article/view/7417> (2022.11.16.)

<sup>xi</sup> A kóanok után rendszerint leírják, hogy más mesterek hogyan vélekedtek az esetről. Ezek egyébként egyáltalában nem segítik a megértést, és alighanem legalább annyira mulatságosak, mint Popper megjegyzése.

<sup>xiii</sup> J.K. Rowling: Harry Potter I-VII. Budapest, Animus Kiadó, 1999-2008.