

MIKOLA NYÍRI Emese¹ 

A „belső ember” faggatása mint a terápiás írás és az önszupervízió keresztyén formája

Abstract. Interrogating the “Inner Man” as a Christian Method of Therapeutic Writing and Self-supervision

Augustine served as an example for the foundations of Christian writing therapy, since he created the tradition of written confessions, as well as making reflections on it. In this study, we present Augustine's concept of the *inner man* viewed from the context of Christian writing therapy, with the aim of providing assistance for therapeutic writing and one of its essential areas of application for self-supervision, which is essential in all helping professions in addition to supervision.

Keywords: *inner man, Christian writing therapy, reflective practice, self-supervision*

Bevezető

Az írásterápia a 80-as években vált pszichológia által validált módszerré. James W. Pennebaker pszichológus és kutatócsoportja a texasi Austin egyetemen új stresszkezelési módszerekkel kísérletezve jutottak el az írásterápiához.² A stressz egyik oka a gátlás,

¹ Óraadó tanár, Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Református Tanárképző és Zeneművészeti Kar; e-mail: ny.mikolaemese@yahoo.com.

² PENNEBAKER, James W. (1990): *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. New York, Guilford Press.



ennek egyik ellentéte a vallomás, a feltárulkozás, így indult el az önmagunkból való kiírás egyáltalán nem új gondolatának a kipróbálása és különböző szempontok szerinti klinikai tesztelése is. A narratív pszichológia mellett ezekkel a klinikai mérésekkel (véranalízis, hazugságvizsgáló mért adatai, agyhullámok mérése, megbetegedési statisztika) igazolja eredményességét az azóta is töretlen népszerűségű módszer.

Augustinus nemcsak a *Vallomásokban*, de egyéb jelentős műveiben is az írásban kibontakozó önvallomásról, az istenkereséséről és a kettő kapcsolatáról elmélkedik. Ezeket a tapasztalatokat elemezve és felhasználva körvonalazzuk a keresztyén írásterápiát, ami nem témájában, hanem világszemléletében tér el a pszichológia írásterápiájától.

A „belső ember” kérdésköre és az írásterápia

A kifejezés a hellenisztikus filozófiából és főleg Platón *Államából* vált ismertté,³ viszont Pál apostol egy új értelmezésben használja ezt a szókapcsolatot. Pál a lélek halhatatlanságának gondolatát meg se említi, hanem keresztyén szemléletben az ember egészére tekint. Eszkhatólogiájában a belső ember „értelmének megújulásával” (Rom 12,2) a megváltás felé irányítja az egész embert.⁴ „Az Atya adja meg nektek dicsőségének gazdagsága szerint, hogy hatalmasan megerősödjék bennetek a belső ember az ő Lelke által (...) mindent átfogó teljességre jussatok” (Ef 3,16).

A külső ember, az ellentétpár egyik tagja a belső ember mellett, hasonló a törvény és bűn, avagy test és szellem ellentétpárokhoz, de ez csak időleges ellentét. “Mert gyönyörködöm Isten törvényében a belső ember szerint, de tagjaimban egy másik törvényt látok, amely harcol az értelmem törvénye ellen, és foglyul ejt a bűn tagjaimban lévő törvényével. Én nyomorult ember! Kicsoda szabadít meg ebből a halálra ítélt testből? Hála legyen Istennek a mi Urunk Jézus Krisztus által! Tehát én magam értelmemmel ugyan Isten törvényének szolgállok, testemmel azonban a bűn törvényének. (Rom 7,22–25). Tehát bár a „külső ember” bűn és test, de a „belső ember” naponta megújul Isten ereje által, és így az egész ember megmenekülhet.

³ BURKERT, Walter (2001): Innerer Mensch II. (szócikk), In: Betz, H. D. é. m. (szerk.): *Religion in Geschichte und Gegenwart (RGG)*. 4. köt. Tübingen Mohr Siebeck. 155.

⁴ BETZ, Dieter Hansr (2001): Innerer Mensch III. (szócikk), In: Betz, H. D. é. m. (szerk.): *Religion in Geschichte und Gegenwart (RGG)*. 4. köt. Tübingen Mohr Siebeck. 155–156.

Pál apostol az Újszövetségben hírnökként, tanúságtevőként ír a belső emberről, míg Augustinus a *Vallomásokban*, megszólítja ezt a belső embert! A *Vallomások* X. könyvének VI. 9. fejezetében olvasható az ismert rész, melyben Augustinus előbb a kinti dolgokat szólítja meg, Istent keresve, majd arra a következtetésre jut, hogy a *belső ember* (*homo interior*) az ítélkező, tehát ő a kompetens ebben a keresésben.⁵

Augustinus a belső embert kérdezi, figyel rá, és bármi más, ami eltávolítja a belső embertől, Isten törvényének az ismerőjétől, az számára csak tévút lehet. „Így cselekszem szárnyaid alatt, de roppant veszéllyel cselekednék, ha nem húzódná szárnyad oltalmába lelkem, és gyöngeségem nem volna neked ismeretes.”⁶ Augustinus a *Vallomások* szövegében gyakorlatilag ezt a munkamódszert, a belső ember felébresztését, szóra bírását örökíti meg. Ebből a részből kiindulva az augustinusi antropológia látszólag kettéosztja az embert, külső és belső emberre, és a kettő közötti minőségi különbségre is felhívja a figyelmet. Hiszen a belső ember a helyes ítélkező.

Vajon ez ugyanaz, mint a Freud által megnevezett felettes én, avagy szuperego, aminek van egy éniideál alkotóeleme eszményekkel és célokkal, és egy lelkiismerete, ami egyfajta belső bíró? Az analógia mindenestre kézenfekvő. Bár lényeges különbség, hogy a pszichoanalízis elmélete szerint a felettes én a szocializáció folyamán a nevelés hatására alakul ki,⁷ és nem a teremtő Isten által.

Az Augustinus-idézet (ld. lábjegyzet), melyben mindenkit kérdez, és végül a belső emberhez jut, bár tartalmi szinten kérdések és válaszok sorozata, de valójában egy írásban megfogalmazott gondolatsor, és így az írásban való gondolkodás alaphelyzetében

⁵ AUGUSTINUS, Aurelius (1982): *Vallomások*. Ford. Városi István. Budapest, Gondolat Kiadó. 285. „Kérdeztem a földet és azt válaszolta: nem én vagyok. Hasonlóképpen vallott minden rajta megtalálható. Kérdeztem a tengert s a tenger zúgó mélységeit (...) Kérdeztem az eget, a napot, a holdat, a csillagokat, és valamennyi felelt: mi sem vagyunk az Isten, akit te keresel. És kiáltottam a testem kapuit körülálló valamennyi létezőnek (...) Magamhoz fordultam, és magamnak beszéltem: ki vagy? És válaszoltam: ember. Íme, test és lélek állnak bennem szolgálatomra, egyik kívül, másik belül. Közülük melyikkel kell inkább keresnem Istent? (..) Ámde alkalmasabb lesz belső emberem. Hiszen valamennyi testi követem hozzá viszi jelentését.”

⁶ I. m. 282.

⁷ Felettes én, superego (szócikk) in: TÁRNOK Zsanett é. m. (szerk.): *Mindennapi pszichológia*. Online lexikon. <https://mipszi.hu/lexikon/felettes-en-superego-> (utolsó megtekintés dátuma: 2024.11.25.).

született meg. Ez a helyzet pedig a „belső ember” megszólalásának kedvez. Ideális esetben az írás során ez a gondolkodó, ez a belső vezérlő hang. Gondolkodni, érezni, írni belső emberré válva, belső emberként érdemes. Minden gyakorló maga érzi, hogy mi (figyelem, nyugalom, öröm) segíti őt a ráhangolódásban, vagy inkább áthangolásban. Minden gyakorló maga kell elinduljon a biztos bizonytalanság útján, melyen nem az úti cél a lényeges, hanem a szerzett tapasztalatok.⁸

A belső ember felébresztése és szóra bírása az Istennel való kapcsolatépítés egyik formája. A keresztyén ember tudja és tapasztalja, hogy Isten a belsejébe, a szívébe írta a törvényt (Jer 31,33), és „Aki befogadja bizonyágtételét, az pecsétet tesz arra, hogy Isten igaz” (Jn 3,33), és egy szintén páli gondolattal szemlélítve: „Többé tehát nem én élek, hanem Krisztus él bennem” (Gal 2,20). A pszichológia terminusával élve ez maga az interiorizáció, amikor az átvett érték egybevág a saját értékrendszerrel. A kifejezés magyarázata szerint ez valamely norma ösztönössé válása.⁹ Azaz, amikor Isten „normái” válnak a hívő emberben ösztönössé, akkor már az a belső ember értékrendszere szerint gondolkodik, ami természetszerűen egy szorosabb istenkapcsolattal jár.

A pszichológia írásterápiája azt tanácsolja, hogy álljunk szóba önmagunkkal, ezért írásban kövessük feltörő gondolatainkat. Pennebaker és csapata kezdetben a visszatartás és elengedés dinamikájára fókuszáltak, majd William Jamesre¹⁰ hivatkoznak, aki a pszichológia úttörőjeként indította el a tudatfolyamot követő írást, de Ira Progoff naplómódszere és a narratív pszichológia eredményei is az írásterápia mellett szóltak. Augustinus, ezeröttszáz évvel ezen tudományos eredmények előtt, végeredményben ugyanazt teszi: írásba foglalja feltörő gondolatait, de nem önmagának címezve, hanem Istenhez kiáltva. Augustinus egyenesen Istennek gyón meg, és közben még azt is célul tűzi ki, hogy a *belső emberére* figyelve, azt faggatva tegye mindezt, hogy ezáltal is Istenhez igazodjon.

⁸ BOLTON, Gillie (2010): *Reflective Practice. Writing and Professional Development*. Los Angeles, Sage Publications. 252–253.

⁹ Interiorizáció (szócikk), In: *Idegen szavak gyűjteménye*.
<https://idegen-szavak.hu/keres/interioriz%C3%A1ci%C3%B3> (utolsó megtekintés dátuma: 2024.11.25.).

¹⁰ EVANS, John F. – PENNEBAKER, James W. (2018): *Gyógyító írás. Ha fáj a történeted*. Budapest, Kulcslyuk. 84.

Elindul egy jelképes úton, azaz írni kezdi vallomásait, áttekinti az életét, Istennel és a világgal kapcsolatos gondolatait, de közben, mint sarkcsillagot az utazó, nem téveszti szem elől azt, akinek ír, Istent. „Most azonban, midőn sírásom tanú arra, hogy milyen nagyon nem tetszem magamnak, te fényeskedel előttem, te teszel nekem, téged szeretlek, reád vágyakozom.”¹¹ Két érdekes dologgal egészíti ki Augustinus ezt a röviden megfogalmazott elhatározást: az első egy pontosítás, miszerint ez nem egyszerűen az élő beszéd rögzítése lesz, hanem „lelkem igéivel és gondolkozásom kiáltásaival”¹² nyilatkozom. A másik pedig így hangzik: „Te sem hallasz semmi olyasmit tőlem, amit nem te mondottál előzőleg nekem.”¹³ Ezek megerősítik a leírt szöveg célirányosságát, határozottságát. A vallomástevő eliminálja a beszéd fölösleges átvezető formuláit, és egy mélyről, de határozottan a belső embertől jövő megfontolt és őszinte vallomásra törekszik. Mondhatnánk, hogy ez akkor teljesen ellentétes az eddigi írásterápiás tanácsokkal (amely szerint a gyakorlónak feltörő gondolatait kell rögzítenie, előzetes szűrés nélkül), és hogy ez egy erőszakos kritérium, ami szembemegy az egyén kibontakozásával. Részben igaz, de ez a kritérium csak annyiban erőszakos, mint a fiatal szerelmes ember szűrője, aki mindig a szerelmére gondol. Augustinus szomjazza Istent, beszél hozzá, s mint ahogy az első zsoltár mondja, *az ő törvényéről elmélkedik éjjel-nappal*, és ezáltal a belső embere természetes módon éled fel az önvallomás írásakor.

Claude Panaccio, a középkori és késő antik filozófia kutatója, belső diskurzusról szóló monográfiájában¹⁴ egész fejezetet szentel Augustinusnak. Szerinte Augustinusnál a keresztyén perspektíva vezeti be azt a nézőpontot, hogy a beszéd a retorikán és a dialektikán túl egy megismerési eszköz is. Az az eszköz, amely generálja az Isten által az emberbe oltott praeegzisztens tudásra való visszaemlékezést.¹⁵ Ugyanez jelenik meg a *Vallomásokban* is az emlékezés kapcsán: „Nem boldog életre kívánczik-e minden ember? Egyáltalán akad-e ellenzője? Hol ismerték meg, hogy ilyen nagyon vágyakoznak feléje?

¹¹ AUGUSTINUS (1982), 278.

¹² I. m. 279.

¹³ Uo.

¹⁴ PANACCIO, Claude (1999): *Le discours intérieur de Platon à Guillaume d' Ockham*. Párizs – idézi SOÓS Amália (2020): A külső és belső beszéd problémája Augustinus filozófiájában, In: *Erdélyi Múzeum*. 82. 4. 13.

¹⁵ SOÓS (2020); lásd még *synteresis* és *syneidesis* fogalmát Pál apostolnál.

Hol látták, hogy ennyire szeretik, valamiféle módon birtokoljuk, csak nem tudjuk, hogy hogyan. (...) Csupán azt keresem, vajon emlékezetünkben van-e a boldog élet. Nem ragaszkodnánk hozzá, ha nem volna róla valamelyest tudomásunk”¹⁶ (X. könyv, XX.). A *Szentháromságról* szóló könyvében továbbviszi e gondolatot azzal, hogy Augustinus cáfolja a szkeptikus filozófia tanítását a megismerést illetően. „[E] lehet utasítani a dolgok és az általunk érzékelt fenomének közötti azonosság gondolatát, viszont nem lehet megkérdőjelezni saját érzeteink szubjektív igazságát.”¹⁷ Azzal, hogy Augustinus azt hangsúlyozza, hogy a belső ember egyfajta tanító is, és saját érzeteink szubjektív igazsága nem megkérdőjelezhető, azzal istenhívőként azt az egyszerű transzcendens valóságot szeretné fenntartani az ember számára, amelyről az oly könnyen lemond. Ha a belső ember emlékezik erre a praeegzisztens tudásra, sőt birtokolja is ezt a tudást szubjektív érzeteiben, akkor gondolkodás és írás által tudja jobban megismerni azt.

Az írásterápia stresszkezelési terápiaként indult. Kezdeti kísérleti módszere abból állt, hogy a kísérletben résztvevők az őket zavaró gondolatokat és érzéseket vagy életük legtraumatikusabb eseményét kellett papírra vessék. Lehetőleg folyamatos írással, hogy ezzel is elősegítsék a gondolatok felszínre hozását, szabad áramlását. Ezt az írástípust nevezték el érzelmkifejező, avagy expresszív írásnak. Erre az optimális időkeret hozzávetőlegesen tizenöt perc. Az ilyen gondolatok elsőre való kiírása természetes módon egy kaotikus szöveget fog eredményezni, és egyszeri kiírása valószínűleg nem jár különösebb eredménnyel. A kísérletek kimutatták, hogy minimum öt egymás utáni napra van szükség ahhoz, hogy a stressz vagy a feszültség oldódni kezdjen a narratíva által.

Az írás természeténél fogva lassabb, így egy figyelmesebb, fókuszált gondolkodást eredményez. A lassítás részleteket hoz a felszínre, és ezek a részletek újabb dolgokra világítanak rá. Az írás lineáris, a csapongó gondolatfolyammal ellentétben, segíti az okozati összefüggések vagy az abszurd gondolatok felismerését.¹⁸

Lényeges, hogy minden alkalommal, azaz a tizenöt perces írások után, ajánlott úgymond kijönni a szövegből. Ennek bevált kétlépcsős módszere van. Első körben öt önreflektív kérdésre kell válaszolni. De nem szavakkal, hanem osztályozással: egy tízes

¹⁶ AUGUSTINUS (1982), 304–305.

¹⁷ SOÓS (2020), 22.

¹⁸ PENNEBAKER, James W. (2005): *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje*. Budapest, Háttér Kiadó. 119., 230., 238.

skálán mérve, mennyire sikerült az önkifejezés, milyen mértékben szomorított el az írás, milyen mértékben nyugtatott meg, és milyen mértékben derített jókedvre az írásos önvallomás.¹⁹ Ezt követően fontos újraolvasni a leírt szöveget, lehetőleg beszédhangon.²⁰ A leírtak újraolvasásakor szemlélhetjük saját narratívánkat a belénk oltott énrészünkkel, a *belső ember* bölcsességével. Tegyük fel önmagunknak a kérdést: Milyen ennek a szövegnek az írója? Mit nem mond ki ez a szöveg? Mit túloz el?

„A megalkotás folyamata gyógyít – írja Pennebaker –, mert a felkavaró élményekkel való pszichológiai szembenézés vezet el hosszú távon az egészség javulásához.”²¹ A felkavaró élmény bármi lehet az egyén számára, amin sokat gondolkodik, rágódik, amire gondolatban folyton visszatér.

A „megalkotás” az érzelmek és gondolataok megjelenítését és tisztázását jelenti. A gyakorlat azt mutatja, hogy az érzelmek a második vagy harmadik nap után nem olyan erőteljesek. Tehát a gondolatokat vezérlő érzelmek helyébe léphet valami más, például elfogadás, megbocsátás vagy egy más perspektívából való szemlélése a történeteknek. Itt léphet be a keresztyén perspektíva, pontosabban a keresztyén világszemlélet: az ötnapos gyakorlat második felében, az érzelmek lecsitulása után, keresztyénként igazíthatjuk gondolatainkat belső emberünk szerint.

Látszólag ellentmondás egy írásterápiás feladat instrukciójához hozzátenni azt, *hogy feltörő gondolataid követése közben még az Istentől megérintett belső ember értelmére, világosságára is törekedj*. Viszont csak addig érezhető felszínesnek és ellentmondásosnak mindez, amíg nem kerül kipróbálásra. Amint az írás beindul, és az írás tárgya a saját tapasztalatnak egy átfogó kifejezésére irányul, akkor magában a gyakorlatban megtörténik ez az integráció, amennyiben ezt az írást a belső ember törvénye, az igazság, és nem valamilyen külső elvárásrendszer vezérli.

¹⁹ EVANS – PENNEBAKER (2018), 152.

²⁰ RICO, Gabriele L. (2004): *Garantiert Schreiben lernen. Sprachliche Kreativität methodisch entwickeln. Ein Intensivkurs auf der Grundlage der modernen Gehirnforschung*. Hamburg, Rowohlt Taschenbuchverlag. 20.

²¹ PENNEBAKER, James W. (2001): *A stressz szavakba öntése: egészségi, nyelvészeti és terápiás implikációk*, In: László János – Thomka Beáta (szerk.): *Narratívák 5. Narratív pszichológia*. Kijárat Kiadó. 189–203.

„Egy napon egyszerűen leültem az íróasztalomhoz, és elkezdtem papírra vetni az elméből és a szívemből jövő gondolataimat és érzéseimet. A Biblián kívül egyetlen könyvhöz se nyúltam idézetért. (...) Nem eredetiségre törekedtem, hanem hitelességre. Nem olyan dolgokról akartam beszélni, amilyenekről azelőtt nem szóltam, hanem amelyek valóban számítanak nekem.”²²

Bár a fenti idézet egy trappista szerzetes könyvének kezdő sorai, mégis szemlélteti az írásos önvallomás könnyed és egyszerű mivoltát is. Hiszen a spirituális megélesek alapvető emberi tapasztalások. Pehm Gilbert *Bevezetés a spirituális teológiába* című könyvét azzal a kijelentéssel indítja, hogy: „A spirituális teológia a spirituális tapasztalatokra épít, így logikus, hogy mindenek előtt az emberi tapasztalás általános értelemben vett jelenségéből”²³ indul ki. Tehát a belső emberrel való írás lehet egy egyszerű, természetes, de mindeközben spirituális tapasztalat.

Augustinus belső embere a *Vallomásokban* Istent szólítja meg, egyes szám második személyben, mint Dávid a zsoltárokból, de nem énekszóval és nem imában, hanem írásban. A Zsoltárok szövegei jó példák az expresszív írásra, bár nélkülözik a konkrét történetet, ami terápia szempontjából hiányosság, de általában egy konfliktushelyzetből indulnak ki, és az ebből fakadó érzelmeket, gondolatokat rögzítik, egyáltalán nem semleges módon, viszont, mindvégig Istenhez szólva.

Augustinus belső emberre vonatkozó gondolatait és az írásterápia alapvető módszereit áttekintve és együtt szemlélve láthatjuk, hogy miként lehet konstruktív módon ötvözni e kettőt. Nyilvánvalóan nem csupán a kísérletezés kedvéért, hanem azért, hogy a keresztyén szemlélet az olyan kézenfekvő és úgymond kézre álló terápiákban is érvényesüljön, mint az írásterápia.

Önszupervízió és keresztyén szemléletű önszupervízió

Az írásterápia egyik kiemelt alkalmazási területe a szupervízió és az önszupervízió. A szupervízió a segítő segítése, így mindenkinek szüksége van rá, aki emberekkel, emberekért dolgozik. A segítettek lelki történései provokatívan hathatnak a segítők feldolgozatlan

²² NOUWEN, Henri J. M. (2009): *Itt és Most. A Lélekben élni*. Ursus Libris Kiadó. 13.

²³ PEHM, Gilbert (2006): *Bevezetés a spirituális teológiába*. Budapest, Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola.

lelki világára, ezért folyamatosan jelen van az igény a szupervízióra.²⁴ Mindez nemcsak intellektuális szinten történik, hanem érzelmi síkon is.²⁵ Így a szupervízió egy elsősorban lélektani munkára épülő szakmai munka, melynek gyakorlata egyrészt önelemzés és megfigyelés, ami révén a segítő nemcsak szakmaiságában, de személyiségében is formálódik. A szupervízió soha nem a segítő oktatása, hanem inkább egy segítség az önsegítéshez.²⁶ Mivel a megterhelő helyzetek előre nem látható gyakorisággal történnek, fontos, hogy a segítő szakemberben „kialakuljon egy belső szupervíziós munkamód”.²⁷ Ez a belső szupervízió, ahogy Bakó Tihamér nevezi, része kell legyen a segítő identitásának. Egyfajta elsősegély a szupervízióig, főleg, hogy a külső szupervízió igénybevételéig is fontos segítség, ha rálátunk elakadásainkra.

Míg a szupervízió szükségessége és gyakorlata általánosan elfogadott, az önszupervízió kérdése az írásterápiához hasonló dilemmákat szokott felvetni. Milyen mértékben képes az önmagát vizsgáló ember a helyes önvizsgálatra egy külső, úgymond objektív segítség nélkül? Az önreflektív tevékenység elegendő-e egy elakadás megoldásához? Mennyire képes egy érintett felelősségteljesen használni az írás vagy önszupervízió során feljött információkat? Nem fordulhat-e át mindez önbecsapásba? Pennebaker és kutatócsoportja tíz éven át számos kísérletben, különböző szempontok szerint és mindig klinikai vizsgálatokkal alátámasztva vizsgálták a gondolatkövető és érzelmkifejező (expresszív) írás hatásait, és így jelentették ki, hogy: „minden lezáratlan és érzelmileg megmozgató helyzet feldolgozására önállóan alkalmazható módszer”.²⁸

Hogy az expresszív írás módszere (melyet a fentiekben mi is röviden vázoltunk) önszupervíziós technikaként is hatékony, a kutatások is alátámasztják.²⁹ Idézett tanulmányban a kutatók indoklása szerint: „Azért tartjuk alkalmas eszköznek, mivel ez

²⁴ BAKÓ Tihamér (2004): Belső szupervízió és a kontrollanalízis, In: *Thalassa*. 15. 2. 118.

²⁵ VÁLYI Gábor (2008): *A segítő segítése 2. Szupervízió*. Budapest, Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet. 2.

²⁶ WEIß, Helmut (2011): *Lelkigondozás – Szupervízió – Pasztorálpszichológia*. Kolozsvár, Exit Kiadó. 180.

²⁷ BAKÓ (2004), 126.

²⁸ TÖRÖK Gábor Pál – MARLOK Zsuzsa – MARTOS Tamás (2016): Lehetséges-e az önszupervízió? Az önszupervízió módszerének és segítőik körében végzett hatékonyságvizsgálatának bemutatása, In: *Pszichoterápia*. 25. 3. 215.

²⁹ I. m. 211–221.

a technika is önálló munkára épül, az érzelmek szabad kifejezése áll a középpontjában, a realitáson túli érzelmi és gondolati elemek is megjelenhetnek benne, és mint reflektív tevékenység növeli a kognitív belátást, ezáltal segítve az elakadt kapcsolat blokkjának feloldását.³⁰ A módszerrel kapcsolatban a legpragmatikusabb indoklás is mindig elhangzik: könnyen alkalmazható.

A hatékonyságvizsgálat során a segítők szakemberek egy aktuális, érzelmileg megterhelő klienskapcsolat valamely történéseit kellett leírják, az írásterápia szabályai szerint. Azaz helyesírásra és szépírásra nem figyelve, lehetőleg folyamatosan a feltörő gondolatokat követve, húsz percen keresztül. A kutatók itt nem klinikai vizsgálatokkal, hanem klienskapcsolati kérdőívvel dolgoztak, amit először a vizsgálatok előtt, majd a kísérletsorozat után töltöttek ki. A vizsgálat kimutatta, hogy az írásterápiás önszupervíziós módszere „szignifikánsan javította a résztvevők klienssel kapcsolatos érzelmi és kognitív állapotát, és ez a hatás az utánkövetés során is tartós maradt”.³¹

Tehát az írásterápia által javasolt expresszív írás, melyet az előző oldalakon ismertettünk, jelen pszichológiai kutatások hatékonyságvizsgálata alapján is érdemesnek bizonyult, az egyesek által vitatott önszupervízióban is. Az írásos önvalomással és ennek személyiségre való visszahatásával nem csak az írásterápia foglalkozik.³²

Az önszupervízió alapja a munkáról kialakult személyes meggyőződés elemzése. Az írásterápia, mint fentebb is többször említettük, az emberben munkálkodó gondolatokkal dolgozik. Egy kérdésre adott gyors válasz legtöbbször a válaszoló elsődleges hiedelmeit, belső programjait leplezi le. Felelősségteljesen és a feljövő válasza figyelve megkérdezhetjük önmagunktól: Mi a munkám? Mi az én feladatom? Fontos, hogy írásban, az elsöre megjelenő gondolatainkat leírva válaszoljunk. A válaszokat érdemes analizálni: kinek a szemszögéből válaszoltam? A főnököm, az intézmény, a segített, a családom vagy a saját szemszögemből? Szerintem a munkám..... mert..... Mondatok többszöri és gyors kiegészítése is szembesítő lehet. Továbbá olyan alapvető kérdések írásban való rövid

³⁰ I. m. 215.

³¹ I. m. 218.

³² A személyes identitás és az elbeszél (narratív) identitás közötti különbség dilemmája (ki mesél el kit egy önvalomásban) a két identitás dinamikus viszonya (az önvalomás leírása, azaz megalkotása visszahat-e a személyiségre) mind az irodalomelméletben (Barthes Roland), mind a filozófiában (Ricoeur Paul), és a narratív pszichológiában (László János) is tematizált.

megválaszolása, mint: Mit vár el tőlem az intézmény, a felettesem, a kollégáim, segítettjeim? Mit gondolok én ezekről az elvárásokról? Mit várok el én magamtól ebben a munkakörben? Mennyire áll ez összhangban a személyiséggemmel, az életszemléletemmel? Mik az erős és a gyenge pontjaim? Mit szeretek a munkámban? Mi hiányzik ahhoz, hogy elégedett legyek? Mi okozza a konfliktusokat? Mit várhat el tőlem Isten? Hol és hogyan tudok értéket teremteni vagy képviselni a munkámban?

Gillie Bolton metaforikus írásgyakorlatokkal segíti az önvizsgálatot. „1. Gondolj egy szép tárgyra vagy tájra, amelyet valaha megcsodáltál. 2. Írd le, hogy mi volt benne csodálatra méltó, inspiráló, megnyugtató. 3. Cseréld ki az elnevezését a munkáddal. 4. Olvasd így újra, keresve a rezonanciákat.”³³

Minden gyakorló maga hivatott eldönteni, mivel rezonál, milyen kérdések nyomán érzi, hogy segítik fejlődése útján. Az elsöre egyszerűnek tűnő vagy komolytalan feladatokat is írásban javallott kipróbálni, hiszen a hatásuk kizárólag csak így tesztelhető. Túlbonyolított világunkban ezek a feladatok egyszerűségük miatt kelthetnek bizalmatlanságot.

Ezek után következhet, egy másik napon, a konkrét konfliktusos helyzet tíz-tizenöt perces leírása, az írásterápia már említett szabályai szerint. Majd az írást lezáró kijöveteli kérdések és az újraolvasás. Mindez minimum öt egymást követő napon. Keresztyénként panaszkozhatunk Istennek, mint Dávid a Zsoltárookban, a lényeg, hogy a tudatban megjelenő gondolatokat írjuk ki magunkból, és ne fejben megfogalmazott szöveget szerkesszünk.

Jelen tanulmány keresztyén szemlélettel és keresztyéneknek íródott. Hiszen egy teológiai fogalom (belső ember) beépítésének szükségessége egy pszichológiai módszerbe (az írásterápiába) akkor vetődik fel, amikor egy gyakorló érzi a módszer hiányosságát. Továbbá azok számára lehet szintén hasznos ez az új koncepció, akik a pszichológia által adott módszer gyakorlásakor érzik valahol a hiányt, azaz a keresztyén szemlélet szükségességét. Így természetesen a belső emberrel dolgozó önszupervíziót is ebben a keresztyén szemléletben gondolkodva és gyakorló keresztyéneknek javasoljuk. Hiszen világi, azaz nem keresztyén szemléletben már számos kidolgozott módszere ismert.³⁴

³³ BOLTON, Gillie (2010), 232.

³⁴ Lásd jelen tanulmányból Bakó, Bolton, Török, Vályi és a keresztyén szemléletű Weiß írásait.

A keresztyén szemléletű embernél az önvizsgálat ideális kezdete az aktuálisan kialakult és látenszen ható istenkép, önkép és emberkép revíziója, ennek tisztázása és tisztítása. Hiszen az elméleti tudás és az emocionális belső képzet között nem mindig teljes az átfedés.³⁵

Az önazonosság és a hitelesség a szakmaiságban (diákok, avagy segítettek előtt) és a keresztyén életben (Isten és önmagam előtt) is egyaránt alapvető. Hiszen az írás és önszupervízió során feljött és megélt tapasztalásokat újra Isten elé viheti a gyakorló. Belső tapasztalásaink megfigyelése és nyomon követése mind a munkában, mind a keresztyén életben egy konstruktív befelé fordulást kíván. Ezek a végtelenül egyszerű, fentebb már ismertetett, önszupervíziós írásgyakorlatok megvilágítják és megtisztítják ezeket a belső tapasztalatokat. Az újírások által lehántják róla a fölösleges ráakódott dolgokat. Természetesen a rendszeres írásgyakorlatnak van ilyen hatása, és kevésbé az egyszeri tevékenységnek.

A nyugodt szívvel Isten elé vitt történet gyógyít, amennyiben nem elébe megyünk a történetnek álszent gesztusokkal és szép szavakkal, hanem Istenre bízunk a jelent, és tapasztalatunkra figyelve együtt fejlődünk belső emberünkkel. Itt is tanulhatunk Augustinustól, aki hangsúlyozza a *Vallomásokban* (X. könyv, I. és II. fejezet), hogy nem azt írja, ami Istennek tetsző, hanem az igazságot, mert csak ezáltal juthat Istenhez közelebb.

Stróżyński Mateusz lengyel pszichoterapeuta és klasszika-filológus tanulmányaiban állítja, hogy amikor Augustinus, hívő emberként, Istent invocálja, az imán kívül is keresi vele a személyes kapcsolatot, akkor az már önmagában is egy spirituális gyakorlat.³⁶ Stróżyński itt nem az ignáci *exercitio spiritualist* hasonlítja össze a *Vallomásokkal*, hanem terapeutaként az írás pillanatában megélt kitárulkozás- és elengedélményre és annak

³⁵ FRIELINGS DORF, Karl (2007): *Istenképek. Ahogy betegé tesznek és ahogy gyógyítanak*. Budapest, Szent István Társulat az Apostoli Szentszék Kiadója.

³⁶ STRÓŻYŃSKI, Mateusz (2018): *Spiritual Exercise in the Proem to Augustine's Confessions*, In: *Augustinian Studies: The Journal of the Augustinian Institute at Villanova University*. 49. 2. 221–245. Elérhető itt:

https://www.academia.edu/37409497/Spiritual_Exercise_in_the_Proem_to_Augustines_Confessions (utolsó megtekintés dátuma: 2024.09.14.). STRÓŻYŃSKI, Mateusz (2009): *Time, Self and Aporia. Spiritual Exercise in Augustine*, In: *Augustinian Studies*. 40. 1. 103–120. Elérhető itt:

https://www.academia.edu/10096633/Time_Self_and_Aporia_Spiritual_Exercise_in_Augustine_email_work_card=thumbnail&li=0 (utolsó megtekintés dátuma: 2024.09.14.).

hatására utal. Hiszen az írásban is Isten elé vitt megélések az írás által konkrétabbá és átláthatóbbá válnak, így könnyebben letisztulnak. Egy személyesebb, mélyebben átélt élményt eredményezhetnek.

Természetesen sem az írásterápia, sem az önszupervízió nem az „élményvadászatról” szól, de egy hívő ember számára megerősítő olyan pillanatban közel érezni Istent, amikor éppen egy kudarcban vagy szakmai krízisben próbál támpontokat találni a kellő megoldáshoz.

Összegzés

A keresztyén írásterápia, amely a pszichológiai kutatások eredményeire alapozva sajátos keresztyén szemléletében kívánja alkalmazni a terápiás írást, abban az érdekes helyzetben van, hogy már ismert „elődöket” és példákat tud felsorakoztatni az alpmódszert szolgáltató tudomány számára is.

Augustinus a *belső embert* faggatva írja meg híres önvallomását. Ebben a tanulmányban ennek a belsőember-koncepciónak jártunk utána, nemcsak a *Vallomásokra* hivatkozva, hanem Augustinus kezdeti írásaitól az utolsóig, hogy ezzel az árnyaltabb koncepcióval is tudjuk segíteni a keresztyén önreflexiót és önszupervíziót. Majd az írásterápia expresszív írás módszerét vázoltuk, és ezt követően a kettő közötti átjárhatóságra világítottunk rá az alkalmazhatóság érdekében. Ezután hasonló logikát követve jártunk el az írásterápia kiemelt alkalmazási területén, az önszupervízióban. Itt is kiemeltünk önszupervíziós gyakorlatokat és a keresztyén szemléletbe való beemelésük lehetőségeit.

Miért kell érvényesülnön itt is a keresztyén világszemlélet? Miért nem jó egy keresztyénnek az, amit a pszichológia módszerei nyújtanak számára? A keresztyén szemlélet érvényesülése semmiképp nem külső elvek miatt szükséges. Az írásterápia embere a pszichológia koncepciója szerint (kissé sarkalatosan fogalmazva) a külső körülményekben keresi a megváltást. Koncepciója szerint a lelkiismeret csupán tanult, és nem belénk ültetett ismeret. Koncepciója szerint minden faj és egyed között harc van, a világ véletlenszerűen jött létre, és nem létezik isteni rend és erő, csak káosz vagy szerencsés véletlen. Míg a keresztyén világszemléletű ember, metaforikusan szólva, nyitott felfelé, és ez szükségszerűen meg kell jelenjen az olyan egyértelműen személyes tapasztalatokban is, mint a terápia és a szakmai önszupervízió. Hiszen a megoldáskeresésben az egyén a saját értékrendszerének és világszemléletének megfelelő megoldást tudja elfogadni. Ha erre a belső összeegyeztetésre nem törekszik a keresztyén ember, a pszichológiai módszerek megoldásai kétesélyesek vagy átmenetiek lesznek.

Felhasznált irodalom

- AUGUSTINUS, Aurelius (1982): *Vallomások*. Ford. Városi István. Budapest, Gondolat Kiadó.
- BAKÓ Tihamér (2004): Belső szupervízió és a kontrollanalízis, In: *Thalassa*. 15. 2.
- BETZ, Dieter Hansr (2001): Innerer Mensch III. (szócikk), In: Betz, H. D. é. m. (szerk.): *Religion in Geschichte und Gegenwart (RGG)*. 4. köt. Tübingen Mohr Siebeck. 155–156.
- BOLTON, Gillie (2010): *Reflective Practice. Writing and Professional Development*. Los Angeles, Sage Publications.
- BURKERT, Walter (2001): Innerer Mensch II. (szócikk), In: Betz, H. D. é. m. (szerk.): *Religion in Geschichte und Gegenwart (RGG)*. 4. köt. Tübingen Mohr Siebeck. 155.
- EVANS, John F. – PENNEBAKER, James W. (2018): *Gyógyító írás. Ha fáj a történeted*. Budapest, Kulcslyuk.
- FRIELINGSDORF, Karl (2007): *Istenképek. Ahogy beteggé tesznek és ahogy gyógyítanak*. Budapest, Szent István Társulat az Apostoli Szentszék Kiadója.
- MUNTEANU, Eugen (1995): *De magistro / Despre învățător*. Kétnyelvű kiadás. Iași, Institutul European.
- NOUWEN, Henri J. M. (2009): *Itt és Most. A Lélekben élni*. Ursus Libris Kiadó.
- PANACCIO, Claude (1999): *Le discours intérieur de Platon à Guillaume d’Ockham*. Párizs.
- PEHM, Gilbert (2006): *Bevezetés a spirituális teológiába*. Budapest, Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola.
- PENNEBAKER, James W. (1990): *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. New York, Guilford Press.
- (2001): *A stressz szavakba öntése: egészségi, nyelvészeti és terápiás implikációk*, In: László János – Thomka Beáta (szerk.): *Narratívák 5. Narratív pszichológia*. Kijárat Kiadó. 189–203.
- (2005): *Rejtett érzelmeink, valódi önmagunk. Az őszinte beszéd és írás gyógyító ereje*. Budapest, Háttér Kiadó.
- RICO, Gabriele L. (2004): *Garantiert Schreiben lernen. Sprachliche Kreativität methodisch entwickeln. Ein Intensivkurs auf der Grundlage der modernen Gehirnforschung*. Hamburg, Rowohlt Taschenbuchverlag.
- SOÓS Amália (2020): A külső és belső beszéd problémája Augustinus filozófiájában, In: *Erdélyi Múzeum*. 82. 4.
- TÖRÖK Gábor Pál – MARLOK Zsuzsa – MARTOS Tamás (2016): Lehetséges-e az önszupervízió? Az önszupervízió módszerének és segítőik körében végzett hatékonyságvizsgálatának bemutatása, In: *Pszichoterápia*. 25. 3.
- VÁLYI Gábor (2008): *A segítő segítése 2. Szupervízió*. Budapest, Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet.
- WEIß, Helmut (2011): *Lelkigondozás – Szupervízió – Pásztorálpszichológia*. Kolozsvár, Exit Kiadó.