

## I. Fejezet Az átkeretezés

Az átkeretezés olyan gondolkodási folyamat, amely révén egy dolog az addigától eltérő jelentést kap.

„Ha nem látsz, miért tartasz egy égő lámpát magad mellett?” – kérdezte néhány testvér egy öregtől, aki vak volt, és az út szélén üldögélt. Az Abba így válaszolt: „Hogy az éjszaka erre járók belém ne ütközzenek.”

De miért nem gondoltam erre korábban? Hogy a valóságot egy más megvilágításban lássam... Jézus életének számos példabeszéde és epizódja segít, hogy nézőpontunkat áthelyezzük. Gondoljunk például a házasságtörő nőre, vagy a császárnak fizetendő adó epizódjára. Így szokhatjuk meg, hogy letérjünk a megszokott útról, s megértsük: problémáink egy adott keret mélyén működnek, de a megoldás éppen e „kereten” kívül található; márpedig életünkben ez hatalmas lépést jelent. A terápiában az átkeretezés az egyik leghatékonyabb technika: megváltoztatva egy tapasztalat kontextusát, megváltoztathatjuk ennek jelentését. Az új keretbe állítás lehetővé teszi a személynek, hogy eljusson egy történésnek vagy helyzetnek újfajta megértésére, ez pedig lehetővé teszi saját „világtérképének”, életfelfogásának, mások, sőt saját maga ismeretének kitérítését is. A sivatagi atyák igen gyakran folyamodnak az átkeretezés e technikájához, hogy ezt a testvért vagy látogatót elvezessék egy adott helyzet tágabb megértésére, újrakeretezzék humorról vagy paradoxonnal; ezeket a jellegzetes vonásokat találjuk a valóság szókratészi<sup>1</sup> megközelítésében.

„Századik évének napján egy fiatal testvér kereste fel Izajás abbát, s ezt mondta neki: »Abba, azért jöttem, hogy veled együtt örüljek életed éveinek, s nagyon remélem, hogy a jövő esztendőben veled együtt ünnepelehetem száz esztendődet.« »Én is remélem – válaszolta az Öreg –, mert úgy tűnik, kiváló az egészséged.«”<sup>2</sup>

Terápiás szempontból az átkeretezés lehetővé teszi a személynek, hogy tudatosítsa: a világról alkotott felfogása nem az egyetlen, kétségtelenül létezik másik kiút is, amit eddig zsákutcának tartott! Könnyen érthető, hogy az atyák humora félelmetesen hatékony, s ez a humor, igen gyakran játékosá válik az átkeretezés során. Az a keret, amit ráhelyezünk a valóságunkra, nagyon lényeges, hiszen átértelmezi a valóságot, amint ezt nekünk Izajás abba története mutatja. De amikor ez a keret mintegy rátapad a képre, akkor úgy ismétlődnek bizonyos magatartásformák, mintha nem is létezne más kivezető út, mintha szüntelenül ugyanazt a filmet élveznénk... Egy páciens egyszer ezt mesélte terapeutájának: képtelen elviselni, hogy háza ne legyen „kifogástalan, tipp-topp”; számára ez a családja iránti szeretetének bizonyítéka volt. Amikor a férje, aki már megelégedte, hogy ebben a múzeumban éljen, ahol családi perpatvarok nélkül semmi mozgástere nem volt, végül a következő ultimátumot adta a feleségének: „Vagy a takarítás vagy én!” Terapeutája ekkor segítette abban, hogy az eddig használt keret helyett - „Ha a ház nem ragyog, nem szeretem enyéimet” - átkeretezze a szituációt: - „Ha tipp-topp házam visszataszító enyéim számára, akkor ez nem irántuk való szeretetem bizonyítéka”. Így jut el a végső újrakeretezéshez: - „Ha házam nincs tökéletes rendben, ez azért van, mert benne élet uralkodik, s ez a szeretet bizonyítéka azok iránt, akiket szeretek.” A terapeuta nem kényszeríti rá saját szempontjait, s az adott személy lehetőségeit tartja szem előtt, aki kezdetben még foglya saját rögzült, téves elképzeléseinek. Az átkeretezés arra is szolgál, hogy mozgásba hozzon egy leblokkolt szituációt, amint azt a következő apoftegma mutatja:

„Eulogiosz abba egy napon nem tudta elrejteni szomorúságát.

---

<sup>1</sup>*maieutiké*: a szókratészi filozófia szerint ez a módszer segít, hogy a beszélgető partner kérdések sorozatának eredményeképp „meg tudja szülni”, világra hozni a saját magában rejlő igazságokat.

<sup>2</sup>*Bons mots et Facéties des pères du Désert* (A sivatagi atyák mondásai és tréfái). i.m. 28.

- Miért vagy szomorú, Abba? – kérdezte őt egy másik Öreg.
- Kezdem kétségbe vonni a testvérek intelligenciáját Isten hatalmas valóságait illetően. Már harmadszor mutattam nekik egy lendarabot, melyre egy kis piros pontot rajzoltam, s kérdeztem, hogy mit látnak. Mindnyájan ezt válaszolták: egy kis piros pontot. És soha nem azt válaszolták nekem, hogy egy darabka lenvászmat látnak.” (i.m. 23)

*Gyakorlati példa:* Annabella konzultációra érkezik. Feszült, aggodalmaskodó, mivel nemrég nevezték ki egy titkári szolgálat felelősének. Kollégái – mondja – valamennyien öregek és féltékenyek, üldözik őt és fortélyosan azon mesterkednek, hogy váltson szolgálatot, helyeztesse át magát egy most létrejött új helyre, új alkalmazottakkal. A páciensnek gyászos az önértékelése, elveszítette önbizalmát, s ezt az állásváltoztatást kudarcnak tartja... A terapeuta ezt mondja neki: „Micsoda szerencse! Létrehozhat egy új csapatot, és máris megszabadulhat 'a vén banyáktól!'” A páciens kiegyenesedik, tekintetében ismét megjelenik a reménysugár s így szól: „Még soha nem tekintettem erre a helyzetre ebből a szemszögből...”

Egy adott tapasztalat jelentése attól a kerettől függ, amelyben azt észleljük. Számos tündérmese vagy hagyományörző rege épült erre a technikára. Idézhetnénk a rút kiskacsa meséjét. Amikor a rút kiskacsa megváltoztatja nézőpontját – a kis madár felhagy azzal, hogy a kacsákkal hasonlítsa össze magát, mely összehasonlításban ő mindig csúf és más marad. Így tudja megtalálni saját identitását és szépségét: a „kacsa-keretből” átlép a „hattyú-keretbe”. Megváltoztatta a világról és az önmagáról alkotott felfogását. Mi azonban legtöbbször egy adott keretben tekintünk a valóságra, ennek egyetlen jelentést tulajdonítva, ami bebörtönöz minket, és gyakran problémák forrásává válik. Az átkeretezés igen rövidtávú terápiás eszköz, mivel egy probléma új keretbe állítása annak gyakran szinte teljes eltűnését is eredményezi. Egy probléma igen gyakran egy megadott keretben létezik. A keret megváltoztatása során gyakran új megoldások születnek. Ki állítja, hogy meg kell maradnunk a problematikus keretek között? Megváltoztatva a szolgálatot, Annabella azonnal eltüntette a problémát. A „keret” itt magától értetődő, de igen gyakran maguk a gondolati keretek, gátak teremthetik meg problémáinkat, s ezeket nehezebb felismerni, mivel általában magunk számára is magától értetődőek. „Jól tudom, hogy nem szeret engem, nem szól hozzám soha egy szót sem” – mondja egy páciens főnökéről. A terapeuta ez alkalommal anélkül, hogy azt javasolná, váltson állást, ezt is mondhatja neki: „Szóval, ön nem szereti azokat, akikhez nem szól?” Egy másik páciens meg ezt állítja: „Ebben az országban folyton esik, ezért vagyok depressziós.” Egyszerű átkeretezés során ezt lehet neki mondani: „Nord Pas de Calais-ban is sokat esik, mégis az ottaniak nagyon vidámak.”

Hogy ne lehetne hasznot húzni az alábbi nagyszerű átkeretezésből?

„Az egyik testvérnek, aki telve volt panasszal saját élete miatt, Besszarión abba ezt mondta: Lehetséges, hogy az élet nincs veled megelégedve?... az élet ugyanis azzal él szívesen, aki meg akarja azt élni...” (i.m. 89)

Megglé doktor pszichiáter és az új terápiák pszichoterapeuta specialistája, azt mondja nekünk, hogy az átkeretezésben „a helyzet paraméterei ugyanazok maradnak; egyszerűen a páciens változtatja meg a nézőpontját, és a 'probléma' nincs többé.” Egy mondatban a vessző helye megváltoztathatja a mondat értelmét.<sup>3</sup> Az átkeretezés tehát a belső rugalmasság kiváló iskolája... A sivatagi atyák sűrűn gyakorolták, amint ezt számos apoftegmban felfedezhetjük; nagyszerű átkeretezésüknek köszönhetően váljunk mi is rugalmassá!

„Te lassan teljesen elveszítéd emlékezőtehetségedet” – mondja egy testvér az egyik öregnek.

„Tudom – mondja az öreg –, de ezáltal nagy előnyre is szert teszek: ugyanazoknak a dolgoknak mindig úgy örülök, mint első alkalommal!”<sup>4</sup>

3Dr. Dominique MEGGLE: *Les thérapies brèves*. Presses de la Renaissance, Paris, 202. 230.

4*Bons mots et Facéties* i.m. 39.