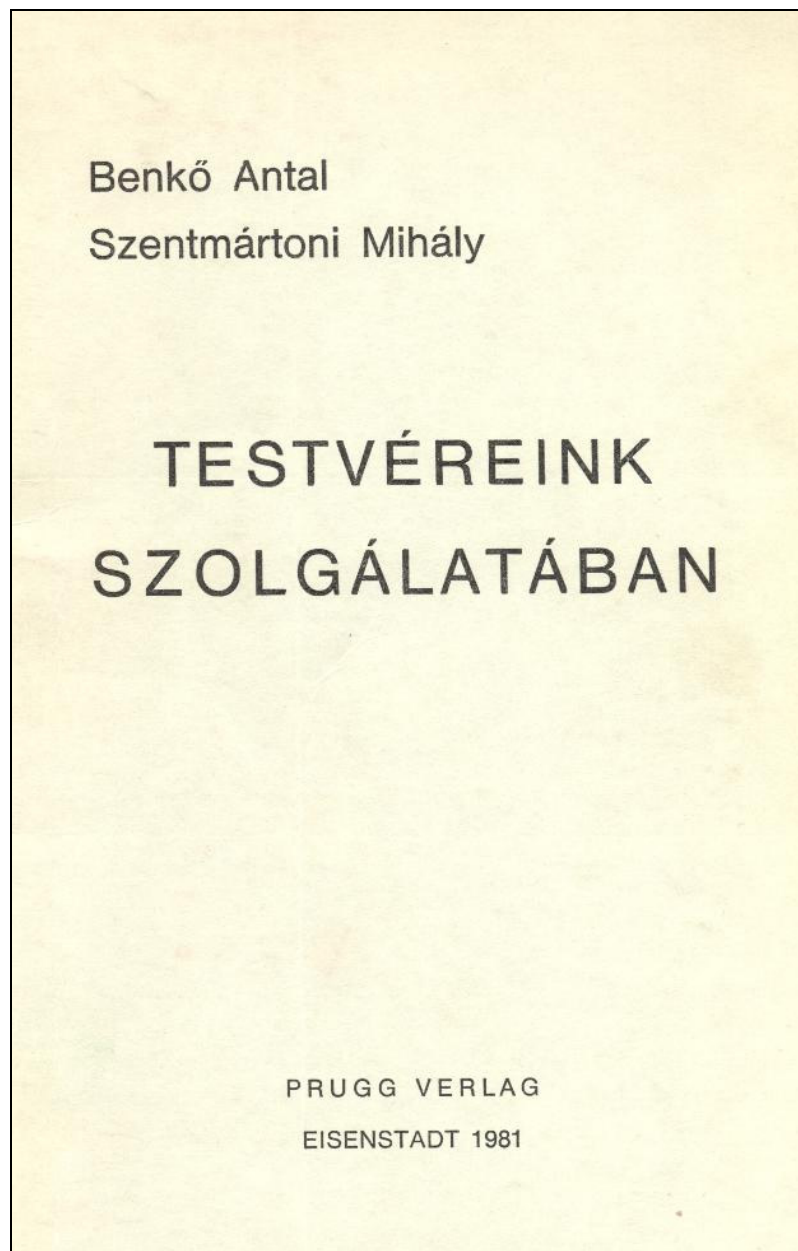


## **Benkő Antal – Szentmártoni Mihály Testvéreink szolgálatában**

mű a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár (PPEK)  
– a magyarnyelvű keresztény irodalom tárháza – állományában.

Bővebb felvilágosításért és a könyvtárral kapcsolatos legfrissebb hírekért  
látogassa meg a <http://www.ppek.hu> internetes címet.



# Impresszum

**Benkő Antal – Szentmártoni Mihály  
Testvéreink szolgálatában**

Egyházi engedéllyel

---

## **A könyv elektronikus változata**

Ez a publikáció az azonos című könyv elektronikus változata. A könyv 1981-ben jelent meg a Prugg Verlag kiadásában. Az elektronikus változat a Jézus Társasága magyarországi tartományfőnökének az engedélyével készült. A könyvet lelkipásztori célokra a Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár szabályai szerint lehet használni. Minden más szerzői jog a Jézus Társasága Magyarországi Tartományáé.

A könyvet Munka Margit vitte számítógépbe.

## Tartalomjegyzék

Impresszum .....	2
Tartalomjegyzék .....	3
Előljáróban .....	5
Lelkipásztori teológia és pszichológia .....	6
Pasztorális teológiai háttér .....	6
A lelkipásztori pszichológia kialakulása .....	8
A pasztorális pszichológia néhány alapvonása .....	10
Lelki pásztori tanácsadás .....	12
A lelkipásztor mint tanácsadó .....	12
Mi a lelkipásztori tanácsadás? .....	13
Eligazítások .....	14
A kliensre összpontosított tanácsadás .....	14
Életből vett példák .....	20
A lelkipásztor mint jel .....	23
Klinikai filozófia és teológia .....	26
A klinikai filozófia alapüzenete .....	26
A klinikai filozófia alkalmazása .....	27
Teológiai támpontok a lelkipásztori tanácsadásban .....	29
Teológiai vezérelvek a klinikai tanácsadásban .....	30
Neurózis, szorongás, céltalan élet .....	33
Egzisztenciális szorongás .....	33
Neurotikus szorongás .....	34
Lelkipásztori megfontolások .....	35
Céltalan élet .....	36
Egzisztenciális neurózis .....	36
Pszichodinamizmus .....	37
Hogyan lehet segíteni a céltalan életen? .....	38
Félelem a szabadságtól .....	40
A szabadság: adottság és kockázat .....	40
Menekülés a szabadságtól .....	40
Másoknak való önkínzó alárendeltség .....	41
Mások fölött gyakorolt erőszakos uralom .....	42
Van-e orvosság a szabadságtól való félelemre? .....	42
Rettegés az elmúlástól – öregedés .....	44
Az időbeliség, mint a létezés mércéje .....	44
Az öregkor lélektana .....	44
Öregek lelkipásztori gondozása .....	45
A büntudat patológiája és a depresszió .....	48
A büntudat mint általános emberi jelenség .....	48
Neurotikus büntudat .....	48
Lelkipásztori irányelvek .....	50
Vajon mindenki depressziós? .....	51
Egy empirikus kutatás meglepő eredménye .....	51
Lelkipásztori megfontolások .....	53
Test és lélek – pszichológiai szempontból .....	55
Konverziós reakciók .....	55

Test és lélek egysége a vallásos életben .....	57
Hisztéria .....	59
A hisztéria tünetei .....	59
A hisztéria pszichodinamizmusa.....	60
Lelkipásztori megfontolások.....	61
Hamis félelmek – fóbiák.....	63
Félelem és fóbia .....	63
Mi válhat fóbia tárgyává? .....	63
A hamis félelmek pszichodinamizmusa.....	64
Hogyan segítsünk a fóbias személyen?.....	65
A válság .....	67
A válság mibenléte.....	67
A válságba jutott ember lelki állapota .....	68
Lelkipásztori megfontolások.....	68
Kegyelem és szabadság.....	70
Szabadság és kegyelem.....	70
Evangéliumi pszichoterápiás elvek.....	71
Természet és kegyelem .....	72
„Együtműködő” pasztorális munka .....	74
Vezetési stílus a közösségben .....	74
Vezetői stílus az egyházi közösségekben .....	76
A keresztyélvitel nehézségei.....	77
Milyen közösség?.....	82
Együttes.....	82
Kisközösség .....	83
Egyházközség .....	85
Felhasznált irodalom.....	88

## Elöljáróban

A keresztény hivatása, hogy mindinkább tükröződjék benne Krisztus teljessége. Ő pedig az Atya tökéletes képmása. Szükségszerűen törekednie kell, hogy levesse gyerekes tulajdonságait, fejlessze, amiben visszamaradt, növelje készségét a szeretetre. A lelkipásztori teológia ebben kíván közreműködni. Első pillanatra mintha csak a másoknak szentelt munkára terelődne figyelme. Közelebbről nézve azonban felfedezzük, hogy saját lelkiéletünk érleléséről éppúgy szó van. Könyvünket evvel a szándékkal adjuk olvasóink kezébe. Nagyrésze elhangzott a Vatikáni Rádió Magyar Tagozatának előadássorozatában.

Rövid általános tájékoztató után három fejezetet (2-4.) szentelünk a lelkipásztor egyik fő tevékenységének, a lelkipásztori tanácsadásnak. A hangsúlyt itt is az alapbeállítottságra, a helyes hozzáállás elsajátítására helyeztük. A következő kilenc tanulmány (5-13. fejezet) a mai kor főbb pszichés problémáira s a velük kapcsolatos lelkipásztori magatartásra hívja fel a figyelmet. Az alapmagatartás kiegészítésre szorul, aszerint, hogy milyen nehézséggel állunk szemben. Az utolsó két fejezet a közösségi élet néhány kérdését világítja meg pasztorális pszichológiai szemszögből. Az 1-3. és a 14-15. fejezet Benkő Antal, a többi Szentmártoni Mihály munkája.

## Lelkipásztori teológia és pszichológia

A II. Vatikáni Zsinat a papnevelésről hozott határozatában (Optatum Totius) kétszer említi a pszichológiát. A személyiség érettségének előmozdításánál „az előjárók lelkiismeretesen ragaszkodjanak a keresztény nevelés szabályaihoz, és nagy szakértelemmel egészítsék ki azokat a józan pszichológia és pedagógia újabb megállapításaival” (11. pont). A szoros értelemben vett lelkipásztori nevelésnek szentelt részben pedig előírja: „Tanítsák meg a növendékeket, hogy helyes módszerrel és az egyházi felsőbbség irányítása alapján miként kell felhasználni mindazt, amit munkásságuk tökéletesítésére a pedagógia, a pszichológia és a szociológia nyújthat” (20. pont). A Zsinat szemében tehát fontos szerep juthat a lelkipásztor kiképzésében a pszichológiának. A „józan” jelző azonban óvatosságra is int. Mintha nem minden lenne rendben a pasztorális és a pszichológia viszonyában.

Első fejezetünk ennek a kérdésnek helyes megértéséhez szeretne egy pár támpontot nyújtani. Rövid pillantást vetünk a lelkipásztori teológia, majd a lelkipásztori pszichológia kialakulására, végül pedig az utóbbinak néhány alapvonására mutatunk rá.

### Pasztorális teológiai háttér

Minden teológus kora emberéhez szól, annak nyelvén kívánja kifejezni Isten Igéjét. Előfordulhat azonban, hogy a teológusok – egyéb szaktudósok példájára – mintegy belefelejtkeznek az elsősorban őket magukat érdeklő bonyolultabb kérdések vitatásába. Amíg egyéb tudományos téren a hátrány ilyenkor legföljebb abban nyilvánul meg, hogy a kutatás üteme meglassul, az eredmények esetleg váratnak magukra, a teológiában könnyen a hívek sínylik meg az ilyen helyzetet. Igényeik háttérbe szorulnak, a hit szava nehezebben lesz hozzáférhető.

Ez a veszély fenyegette a 17-18. századi teológiai kiképzést. A tanárok és a tankönyvek annyira a saját skolasztikus világszemléletüket érdeklő problémákkal foglalkoztak, hogy a hívek közé kikerült fiatal papok sokszor nehezen tudták felhasználni a szemináriumban tanult tételek jó részét. A megoldás új tantárgy bevezetésével, új tanszék felállításával ígérkezett. Így született meg Mária Terézia idejében a teológiai tanítás 1774-ben elrendelt reformja alkalmából a „theologia pastoralis”, a lelkipásztori teológia. Célja: megtanítani a jövőbeni lelkipásztorokat arra, hogyan kell a hitet és erkölcsöt a kateketika és homiletika segítségével a hívek lelkébe átültetni, hogyan kell a szentségeket helyesen kiszolgáltatni, milyen életformát kell a papnak követnie.

Mint minden egyetemi tárgynál, a pasztorális teológiában is hamarosan különböző felfogások jelentkeztek. Főként azt kutatták, mi is alkotja tulajdonképpen a lényegét, miből meríti alapelveit. Kezdetben, a jozefinista szellemnek engedelmességgel, a papnak és az egyháznak az államhoz való viszonyára fektették a fősúlyt. Mások avval kívánták ellensúlyozni a túlságosan jogi szemléletet, hogy a részlettudományok: a kateketika, a homiletika, a liturgika önállósulása mellett törtek pálcát. Az általános pasztorális teológiára nem nagy súlyt fektettek. Volt, aki a tárgy nevének megváltoztatását sürgette. A magyar Katolikus Teológiai Főiskolai Jegyzetek idevágó kötete például (Tomka–Horváth, 1980) a „Gyakorlati teológia” címet viseli, ezt a megjelölést választja Klostermann professzor is (Klostermann, 1974), és ugyanezt ajánlja a Rahner–Vorgrimler-féle Teológiai kiegészítő (magyar ford. 1980, 559. o.). Nem pusztán szócsatáról van itt szó. Az elnevezés felfogásbeli, hangsúlykülönbségeket takar. A „pásztor” feladatait emlegetve háttérbe szorulhat a „nyáj” küldetése. Csak a pásztoroknak kellene aktívnak lenniök? A többiek csak vezettetik magukat? önállóságuk és felelősségük árnyékban marad?

A különféle felfogások vizsgálatából kitűnt egyrészt, hogy a lelkipásztori teológiában – természetéből adódóan – sajátos feszültség uralkodik, másrészt hogy a különböző irányokra a háttérben meghúzódó egyházkép, egyháztan nyomja rá bélyegét.

Röviden azt lehet mondani, hogy a teológiai tárgyak fő forrása a kinyilatkoztatás. Ebből táplálkozik elsősorban és szinte kizárólag a dogmatika, a szentírásstudomány, a keresztény erkölcsstan. A lelkipásztori teológiának is erre kell épülnie. Egyébként mi címen neveznénk teológiának? Egyszermind azonban ugyanolyan bevetéssel kell tanulmányoznia az emberi életformákat, a hívek igényeit, a társadalom helyzetét, a velük való kapcsolat elmélyítésének lehetőségét. Ha nem teszi, szobatudománnyá zsugorodik, elveszti létjogosultságát. – A pasztorális teológia tehát szükségképpen két forrásból merít, két pillérre támaszkodik. Szüntelenül ügyelni kell, hogy egyoldalúvá ne váljék, egyensúlya meg ne billenjen. Mesteri kézre van szükség, hogy teológia maradjon, s egyúttal életet gerjesztő, fejlesztő áramlatként ragadja magával az embereket. Áll ez a lelkipásztori teológiából kifejlődő minden újabb ágra, irányzatra, így a pasztorális pszichológiára is.

Hogy minek tartja valaki az egyházat, hogyan vélekedik működésének módjáról, arra legjobb feleletet ad „egyházképe”. A „kép” elnevezéssel azt szeretnénk kidomborítani, hogy nem szükségszerűen kidolgozott, teljesen kiépített elmélettel állunk szemben, hanem egy elegendően egységes és gyakorlatilag is hatékony állásfoglalásnak a gyökerével. Így pl. aki az egyházzal hallva mindjárt „a Vatikán kincseire” gondol, annak egyházképe elsősorban külsőleges és másodrendű jegyekre épül. A középkor végén, az újkor elején az emberek egyházképében az egyháznak az államhoz, a „tökéletes emberi társadalomhoz” való viszonya foglalta el a főhelyet. Az egyházzal adott meghatározásukban ezt hangsúlyozták. Az egyházat mint tökéletes lelki, isteni társaságot szemlélték. A jozefinizmus még ennek az egyházképnek a jegyében élt. A II. vatikáni zsinat fordulatot hozott ezen a téren. Kifejezetten lelkipásztori jellegű akart lenni. Kitűnik ez egyházképében, egyháztanában. Az egyház Isten alapszentsége, tevékenységének hatékony misztériuma az emberek között – mondja első helyen a „Lumen Gentium” dokumentum. Hangsúlyozza továbbá, hogy az egyház Isten népe. „Az egyház a mai világban” c. lelkipásztori konstitúció pedig külön kutatja, hogy milyen feladatok várnak rá a jelen körülmények között.

Ezt figyelembe véve értjük meg a lelkipásztori teológia mai meghatározásait. Hermann Stenger innsbrucki professzor szerint a lelkipásztori teológia tárgya „az egész egyháznak a társadalomban kifejezett gyakorlata a jövő küszöbén”. Karl Rahner pedig csattanósan így fogalmazza meg: a lelkipásztorkodás az egyház önmegvalósulása (Arnold-Rahner, 1964).

Stenger a II. vatikáni zsinat szellemében kiemeli, hogy az egész egyháznak kell Krisztust az emberek felé sugározni. Mindenkinek részt kell ebben venni. Oroszlánrész jut a püspököknek, papoknak. De nemcsak az ő feladatuk. Annál kevésbé, mert ma már szinte minden országban igen sok ember szenteli java erejét a krisztusi örömhír terjesztésének, aki nem pap és nem szerzetes. Gondoljunk a világi hitoktatókra, kántorokra, az egyházközségi „nővérekre”, kisegítőkre, a különböző egyházközségi előadóakra. Az egyházközségi tanácsstagok, a liturgikus csoportvezetők, a beteglátogatók stb. pedig tudatosan – bár nem főhivatásként – vállalják ezt a küldetést. Tevékenyen akarnak részt venni az evangelizálásban. Tudják: nem egy ember könnyebben elfogadja Krisztus tanítását, ha hasonló világi testvéreinek példája, szava jut el elsőnek hozzá.

Mind Stenger, mind Rahner rámutat az egyház pasztorációs tevékenységének történelmi dimenziójára. A krisztusi közösség akkor felel meg igazán küldetésének, ha vizsgálja saját jelenlegi eljárását, ugyanakkor azonban a jövőbe is tekint. Tudatában kell lennie, hogy eddigi élete a Szentlélek vezetésével valósult meg. Azt sem felejtheti, hogy mindig új közösségeket kell elérnie, minden nemzedéknél és népnél új társadalmi valósággal kerül szembe. A kinyilatkoztatás forrásait és saját történelmét tanulmányozva kell felfedeznie, miként is működött benne és rajta keresztül Krisztus Lelke. Ezzel felkészül a Lélek újabb sugallatainak

befogadására és továbbadására a világ végéig állandóan megújuló körülmények között.

## A lelkipásztori pszichológia kialakulása

Azzal, hogy emberek vagyunk, természetünkönél fogva kapcsolatot tartunk fenn embertársainkkal. Velünk született képességeinkkel sok mindent megállapíthatunk a körülöttünk élőkről, ösztönösen megérezzük, hogyan kell cselekedni, ha valaki szeret bennünket, hogyan kell védekezni, ha támadnak, hogyan érhetjük el, hogy több figyelmet szenteljenek nekünk stb. Mondhatjuk tehát, hogy alapjában véve minden ember „pszichológus”, mert mindenki rendelkezik több-kevesebb ismerettel az emberi lélek működéséről, ennek elemeiről.

A múlt század végétől kezdve azonban kikristályosodott egy új tudományág: a lélektan, a pszichológia. Ez rendszeres kutatásnak vetette alá a pszichikai folyamatokat, az ember személyiségének kifejlődését, közösségi megnyilvánulásait, és ismereteit összefüggő egységben próbálja értelmezni, önkéntelenül is felmerül a kérdés: nem lehetne-e ezt az új ismeretvilágot a lelkipásztorkodásban működők szolgálatába állítani? Ha mindkettőjük működése magában foglalja a „lélek” szót (a lélektan tudósa, a lelkek pásztora), kell, hogy valami közük legyen egymáshoz! A lélektan hasznos a nevelésben, az üzemi életben, a propagandában, talán segíthet a lelkek nevelésében, irányításában, felrázásában is. Nem találunk-e rengeteg pszichológiai utalást a Szentírásban?

A lelkipásztori teológia művelői érezték: hűtlenné lennének küldetésükhöz, ha nem használnák fel az új tudományt céljuk gyümölcsözőbb megvalósítására. Minden látszólagos rokonság ellenére nem volt könnyű a pasztorális pszichológia felépítése.

A gyermekcipőben járó pszichológia gyermekbetegségeken esett át. Kezdetben művelőinek egyik csoportja az ember megismerő és törekvő képességeinek kutatására szorítkozott. Annyi részletkérdés merült fel, hogy nem volt erejük és idejük dinamikus összképet kidolgozni. Az idősebb papi nemzedék még valószínűleg a saját bőrén tapasztalta ennek az irányznak a meddőségét lelkipásztori életére nézve. Sok szemináriumban a pszichológia tanítása a bölcséleti, nem pedig a pasztorális kiképzés segédeszközeként szerepelt. Megtanulták, mit is mond a pszichológia az érzékszervek, az emlékezet működéséről és esetleg az akarat fejlesztéséről. De ez édes-kevés hasznot jelentett az emberekkel való kapcsolatban.

Jobban számításba jött a lelkipásztori pszichológia szempontjából a karakterológia, a fejlődés- és nevelépszichológia meg a pszichopatológia. A második világháború után jelent meg többek között két, még ma is értékes műnek tekinthető kiadvány: Niedermeyer professzor „Pastoralmedizin” c. kötetei és Demal Praktische Pastoralpsychologie-ja. Mindkettő gazdag és alapos ismeretekkel gyarapított egy egész nemzedéket. Mai szemmel nézve mindkettőnek van egy hiánya: Elsődleges és szinte kizárólagos célkitűzésük az ismeretközlés. A lelkipásztori tevékenység „tárgyaira”, a hívek különböző kategóriáinak szellemi, lelki életére hívták fel a papok figyelmét. Fontos ez a szempont. Veszélye azonban, hogy a másikat könnyen „tárgyasítja”. A „többiek” mintha dolgok lennének, amelyeket a papnak kell irányítani, mozgatni, manipulálni. Nem emeli ki, hogy a lelkipásztori tevékenység mindenek előtt viszony, amelyben a „pásztor” (= a krisztusi örömhírt tovább adó személy) magatartása, hite és ennek kisugárzása legalább olyan fontos, ha ugyan nem döntőbb, mint a hívek ismerete. Pedig a lelkeségi írók mindig hangoztatták ezt, s a pszichológia is mindinkább felfedezi ennek a kapcsolatnak jelentőségét.

A személyek közötti kapcsolat, viszonya kutatása főleg a pszichoterápiás eljárások fejlődésével mélyült el. Ezeknek az eljárásoknak egyik első és legismertebb mestere a bécsi ideg orvos, Sigmund Freud. Neki azonban mintha csak az lett volna a szándéka, hogy felfogását ellenségesen fogadja az egyház hivatalos képviselőtén túl a hívek nagy többsége és



a pszichológusok zöme is. Módszerét mint laikus lelkipásztorkodást állította be. Nem egyszer úgy tűnt, hogy véleménye szerint a pszichoanalízis fogja majd helyettesíteni a gyónást, az önelemzés az imát és az aszketikus gyakorlatokat, az emberközpontság a vallást. Szakkérdésekről tett állításait nem volt képes mindig tudományosan igazolni. A szexualitás akkora szerepet foglalt el elméletében, hogy pánszexualitással vádolták. – Évtizedekbe került, míg tanítványai és követői el tudták választani a pszichoanalízisban a búzát a konkolytól. Időközben mások is kidolgoztak pszichoterápiás rendszereket, amelyek Freudtól eltérő elvekből indulnak ki. Mindjobban kiépül a személyiséglélektan és a motivációs elmélet. Mindez hozzásegített, hogy amikor Carl R. Rogers rendszere ismertté lett, sok lelkipásztor úgy látta: megnyílt a tényleges lehetőség a modern, dinamikus pszichológia lelkipásztori alkalmazására.

A változás az Egyesült Államokban már a 40-es években érezhetővé vált. Egyre több pap és világi hívő végzett rendszeres lélektani tanulmányokat. Személyes tapasztalatból ítélhette meg a tudományos lélektan lehetőségeit: előnyeit, korlátait. Külön pasztorális pszichológiai kiképzésben kezdték részesíteni az idegklinikák lelkészeit és a nagyvárosi tanácsadó központok papi munkatársait. Ma több mint 300 központ működik az Egyesült Államokban, ahol lelkipásztori pszichológiai kiképzést lehet szerezni (Gastager – Gastgeber, 1975, 562). Protestáns oldalról A. Boisen és S. Hiltner, katolikus oldalról pedig Fr. Braceland, az Amerikai Pszichiátriai Társaság egykori elnöke és Ch. Curran játszott fontosabb szerepet. Az ötvenes évek végén lassan átterjed a mozgalom Európára és Dél-Amerikára is.

A lelkipásztori pszichológia sajátos természetéből érthető, hogy még ma is gyakran találkozunk szélsőséges állásfoglalásokkal vele kapcsolatban. Egyesek szinte „istenítik”, mások pedig teljesen elvetik. Ezt állapította meg egy a 70-es évek elején német nyelvterületen végzett felmérés. A papi élet különböző pontjait vizsgálva azt is megkérdezték: milyen tárgyakra kellene a fő súlyt fektetni a szemináriumi kiképzésben. A fiatalabb nemzedék 67 %-a az elméleti tárgyaknál a pszichológiát és a pedagógiát tette első helyre. Csak 23 % tette vele egy szintre a rendszeres (dogmatikus) teológiát. A gyakorlati tárgyaknál 87% az emberekkel való bánásmódot (Menschenführung), 58 % pedig a szociális gyakorlatot (soziale Praxis) sürgette. Az idősebb generáció felfogását a következő mondatban lehet összefoglalni: a pap imádkozzék és ne fusson emberi eszközök után; használjon lelki módszereket, és ne essék a tetszetős, modern emberi divatok áldozatául.

Lényegében mindkét felfogás szélsőséges. A fiatalabb nemzedék túlértékeli a pszichológiát. Ha nem is tudatosan, de ténylegesen azt reméli, hogy ennek ismeretében „biztos” eredményeket könyvelhet el lelkipásztori munkájában. A lelkipásztori pszichológia túlértékelése legtöbbször vágyálmokat takargat. Ugyanabból a gyökérből ered, mint az ellenkezője, vagyis az „emberi eszközök” elvetése. Mindkét felfogás mögött a lelkipásztori munkában tapasztalható bizonytalanság érzése húzódik meg. A legtöbb lelkipásztor elméletben tudja, hogy tevékenysége pusztán eszköz: az igazi növekedést a kegyelem adja. Sohasem számíthat tehát „biztos” eredményre – emberileg nézve. A kegyelem áradása ugyan soha nem hiányzik, de gyümölcsei nem mindig láthatók, és gyakran más arat, mint aki vetett. A bizonytalanság belső feszültséget okoz, amit az ember sokáig nem bír ki. Meg akarja kerülni, fel akarja oldani az egyik „pillér” megerősítésével, szélsőségek kielezésével. Az imádság és a teológiai tudás elsőbbségét senki sem vonhatja kétségbe, aki Krisztus megváltásában akar közreműködni. Ugyanúgy megkérdőjelezhető azonban a „természetes eszközök” radikális, illetve tényleges elvetése is.

A megtestesülés misztériuma kiárad az egyház működésére, kihat „az egyház megvalósulására”. A kegyelem Isten adománya, de Krisztus parancsára és az egyház gyakorlata szerint kötelesek vagyunk minden emberi eszköz megragadására, amikor Isten országának terjesztéséről van szó. A lélektan fényt derít arra, hogy az ember mindig hajlamos a feszültséget az egyik vagy másik oldal kikapcsolásával, leépítésével, illetve túlértékelésével

„megoldani”. A megőrzött szempont azután mint a „jobb”, sőt az „egyetlen üdvözítő” megoldás csillog. Áll ez magára a pasztorális pszichológiára is.

## A pasztorális pszichológia néhány alapvonása

Stenger fenti meghatározását véve alapul állítjuk, hogy a lelkipásztori pszichológia a lelkipásztori teológiának az az önálló ág, amelyik az egész egyház gyakorlatát lélektani szempontból vizsgálja, értelmezi és mozdítja elő. Az egyház önmegvalósulásának pszichológiai oldalát kívánja mindinkább felderíteni, ennek fejlődésében közreműködni.

A pasztorális pszichológia, amennyiben az egyház önmegvalósulásában résztvevő személyek és csoportok dinamikáját kutatja, követi a tudományos lélektan módszereit. Vagyis módszertanilag ugyanazzal a tudományos szigorral kell eljárnia, mint a lélektan egyéb ágainak. Helytelen lenne azonban innét azt a következtetést levonni, hogy a lelkipásztori lélektan egyszerűen a pszichológia egyik része. Ezt a felfogást képviselte pl. S. Ligier a felnőtt munkások vallásosságáról írt tanulmányában (Ligier, 1950). Ma látjuk, hogy a valláspszichológia a lélektan egyik ága, a pasztorális pszichológia azonban nem. A gyakorlatban néha nem olyan egyszerű egy adott cikket vagy könyvet az egyik vagy másik kategóriába sorolni. Gyakran mindkét szempont fellelhető ugyanabban a tanulmányban. Elvileg azonban meg lehet húzni a határvonalat. A valláspszichológia mintegy „semleges”, a vallási hovatartozástól elvonatkoztatva kezeli a témát, végzi a kutatást, a vallásos tapasztalatok, magatartások és kifejezésformák vizsgálatát. A pasztorális pszichológiában az egyik összetevő szükségképpen a kinyilatkoztatás. Így pl. valaki vizsgálhatja, hogy mekkora szerepet játszik az agresszivitás a vallásosság terjesztésében. Megállapíthatja, hogy a vallás erőszakos propagálása fontos a mohamedánoknál. De ha nem veszi tekintetbe, hogy Krisztus nem ilyen küldetést adott tanítványainak, akkor helytelen következtetésekre juthat a keresztényeknél. A lelkipásztori pszichológia nem „valamilyen” vallásos élményt vizsgál, hanem egy meghatározott egyházi közösség megnyilvánulását, önmegvalósulásra törekvését.

Helyesebbnek tartjuk a német pasztorális pszichológiai társaság 1978-ban kiadott nyilatkozatát: „A lelkipásztori lélektan indítékait a hitből meríti saját megértéséhez és gyakorlati munkájához. Abból indul ki, hogy Isten visszavonhatatlanul a kapcsolatot és közösséget kívánó Szövetség-Istenének nyilatkoztatta ki magát, és azt akarja, hogy az emberek valóban kapcsolatba, közösségre lépjenek egymással. Ezért törekszik arra a lelkipásztori lélektan, hogy – amennyire ez emberileg lehetséges – előkészítse a talajt Isten jelenlétének megtapasztalására a különféle csoportokban, egyesületekben és közösségekben. Mint teológiai tudomány a lelkipásztori pszichológia nem utolsó sorban ahhoz is hozzájárul, hogy a bibliai szövegeket és ezek áthagyományozott értelmezését a mindennapok konkrét valósága számára hozzáférhetővé tegye.” (DGfP, 1978)

Kérdezhetné valaki: nem esik így áldozatul a pszichológia tudományos jellege? Nem lesz belőle pusztán segédeszköz, amelyiken – hogy Debarge kifejezését használjuk – „imperialista módon” uralkodik a teológia? (Debarge, 1968) „Ez – fűzi hozzá – végzetes lehet a pasztorális pszichológia tudományos jellegére nézve.” Elvesztené egyik pillérjét s jelentőségét. Óvakodni kell tehát attól, hogy a teológus egyszerűen kijelentse: „ez vagy az a megállapítás nem lehetséges, bármit állít is a pszichológus, mert én a kinyilatkoztatásból mást ismerek meg.” Az igazság csak egy. De a történelem igazolja, hogy a tudományos felismerés nem egyszer készítette a teológusokat eredeti magyarázatuknak (nem a hit tartalmának) átgondolására, újrafogalmazására. – Találó azonban Debarge további fejtegetése is: „Egyidejűleg óvakodnunk kell a pszichologizmustól is, amelyik minden probléma megoldását a lélektantól vagy a lélekelemzéstől várja, s így elfelejti a pasztorálisnak, illetve magának a vallásnak természetfeletti dimenzióját. A lelkipásztori pszichológiának nem az a célja, hogy a lelkipásztori magatartást és kapcsolatokat pusztán lélektani viszonyra alakítsa

át. Meg akarja mutatni a lelkipásztorkodásban tevékenykedőknek magatartásuk felépítését és szempontjait, amit magukra alkalmaznak, vagy amivel papi működésük folyamán találkoznak.”

Visszatértünk a pasztorálisban rejlő feszültséghez, kettős forrásához. A feszültség azonban dinamizmus. Ne is próbáljuk teljesen kiküszöbölni. Tudatosítsuk, és igyekezzünk a kettőt figyelembe véve, a teológia fényénél és a tudományos pszichológia módszerességével vizsgálni az egyház működését. A kettős gyökér nem jelent megoldhatatlan konfliktust. Ne felejtjük el: minden tudományos lélektani felfogás egy emberképből indul ki, amit nem önmaga alkot. Tudatosan vagy ködösen, de mindenképpen átveszi valamelyik bölcséleti rendszerből vagy világnézetből. Maga a tudományos lélektani kutatás visszahat erre a képre, kiigazítja, kiegészíti, érthetőbbé teszi. A végső kiértékelés és áttekintés azonban ismét meghaladja a szorosan vett tudományos lélektan keretét.

A lelkipásztori pszichológia az emberi személyről és a közösségről alkotott alapképét a kinyilatkoztatásból meríti. Végső értékeit a Krisztusban megnyilvánuló isteni Ige tárja föl. A kinyilatkoztatott igazságok szabják meg az emberi cselekvés alapvető normáit. Mindez azonban még rengeteg teret hagy, amikor azt kérdezzük: hogyan lehet ezt a krisztusi örömhírt ténylegesen továbbadni. Az Isten, a kegyelem működését emberi szem közvetlenül fel nem foghatja. De hogy az emberek hogyan törekszenek a talajt előkészíteni, azt megvitátjuk, annak módszereit megtárgyaljuk. Ezen a síkon ajánlja fel szolgálatát a pasztorális pszichológia. Rendszerezni kívánja azt, amit eddig empirikusan tettünk. A tudomány természetéből az következik, hogy ez a rendszerezés fokozatosan megy végbe. Több személyiségtannal találkozunk a mai pszichológiában, s a lelkipásztori pszichológusok sem jutottak közös nevezőre, melyik a legmegfelelőbb céljuknak. A közösségi lélektanban szintén különböző irányok szolgálhatnak hasznos magyarázattal az egyházi csoportok működéséről. Mindenesetre a pasztorális pszichológusnak ügyelnie kell, hogy ne legyen kifejezett ellentét a pszichológiai elmélet és a krisztusi tanítás, a rendszerben rejlő emberkép és az evangéliumi emberkép között. Amikor a Zsinat a józan pszichológiát ajánlja, valószínűleg erre utal.

Remélni lehet, hogy mihamarabb beépíthetjük a pasztorálisba a mai pszichológia pozitív eredményeit, s ezzel előmozdítjuk a lelkipásztori lélektan tudományos fejlődését. Egyelőre még elég messze vagyunk attól, hogy átfogóbb pasztorális pszichológiai rendszerek állnának rendelkezésünkre. Következő fejezeteinkből láthatjuk, hogy mit értünk már el, hol gyűjtöttünk össze részismereteket. Ezért mondtuk a pasztorális pszichológia meghatározásánál, hogy jelenleg még csak önállósuló ága a teológiának. Nem független, mert ez soha nem lehet. De bízunk abban, hogy hamarosan olyan színvonalat ér el, hogy valóban önálló tudománynak tekinthessük. Ekkor éri el nagykorúságát, s ekkor működik közre igazán hatékonyan az egyház önmegvalósulásában.

## Lelki pásztori tanácsadás

Az egyháznak minden idők minden emberéhez van küldetése. Ez az általános küldetéstudat készíti arra, hogy minden korban új módszerek után kutasson, amelyek által hathatósan továbbíthatja az evangéliumi üzenetet. Ennek az üzenetnek pedig egyik fontos mozzanata a nehézségekkel küzdő, a válságban levő, a szenvedő ember megsegítése, akár testi, akár lelki szenvedésről van szó. Jézus Krisztus nyilvános működését ezzel a programmal kezdte: fölkarolta az elesetteket, testi-lelki betegeket gyógyított.

A lelkipásztori tanácsadás ma új feladatként, új üdvösség hirdetési útként áll az egyház előtt. Az élet problémáival egyedül megbirkózni nem képes, kételyektől gyötört ember is azok közé tartozik, akik „kicsik” a mai társadalom szemében. Megsegítésük és felemelésük hiteles evangéliumi munka. Valójában nem egészen új tevékenységmódról van szó. Hiszen a lelkipásztori tanácsadás mindig is kiváltságos helyzetet foglalt el a papok hivatásában. Újak azonban a módszerek, a modern lélektan által felkínált meglátások, amelyeket fel lehet és fel kell használnia a lelkipásztori tanácsadásban. Új az is, hogy ismét hangsúlyozzuk: a lelkipásztori tanácsadás bizonyos fokig minden keresztény feladata. A modern lelkipásztori tanácsadás kidolgozói között jelentős szerepet foglalnak el hívő, de nem pap pszichológusok és pszichiáterek. Fejtegetéseinkben, egyszerűség kedvéért, főként a papot tekintjük a lelkipásztori tanácsadás képviselőjének. Ne felejtjük el azonban, hogy ő legfeljebb kulcsszemély ennél a munkánál, de semmiképpen sem csakis rá hárul ez a feladat.

### A lelkipásztor mint tanácsadó

A lelkipásztornak *egyedülálló esélyei* vannak, amelyek különösen alkalmassá teszik a tanácsadói szolgálatra. Akarva-akaratlanul el kell ismernünk, hogy a mai társadalomban még mindig számtalan ember a papban bíz meg leginkább. Ez a bizalom már kora gyermekkorban kezdődik, és végigkíséri az embert még akkor is, ha már régóta nem vallja magát gyakorló hívőnek. Amerikában pl. a pszichológiai problémákra segítséget keresők 42 %-a fordul inkább paphoz, mint pszichológushoz vagy pszichoterapeutához (Collins, 1979). Ezt némiképpen magyarázza az a körülmény is, hogy a pap szolgálatánál fogva valahogy mindig jelen van, másokért élő ember, és legtöbb esetben nincs szükség előzetes bejelentésre, titkárok ill. betegápolók közvetítésére. Röviden: a lelkipásztor könnyebben elérhető, mint bárki más.

Előnyös helyzetet jelent a lelkipásztor teológiai képzettsége, különösen amikor erkölcsi konfliktus, vallási krízis vagy végső kérdések szülte szorongás esetén fordulnak hozzá. Továbbá előnyt nyújthat a működési keret. Mindennapos találkozása a hívekkel abban a kiváltságban részesíti, hogy problémáikat korábbról ismeri, a válságos pillanatban tehát nem kell egészen a semmiből kiindulnia helyzetük felismerésében. Mivel a lelkipásztor kapcsolatban áll kliense környezetével, családjával, ismeri a problémák hátterét, az „anyaföldet”, amelyben gyökereznek. Egyetlen más pszichológusnak vagy tanácsadónak sincs meg ez a lehetősége. – Megemlíthetjük még a vallásos erőforrásokat, amelyek rendelkezésére állnak. Gondolunk itt nemcsak a szentségekre és imára, hanem arra az évszázados bölcsességre is, amelyet az általa képviselt hagyomány – az egyház – nyújt.

Persze hozzáállásunk egyoldalú lenne, ha nem említenénk meg azokat a *hátrányokat* is, amelyek a pap klinikai, lelkipásztori tanácsadásában felmerülnek. Az idő egy ilyen tényező. A lelkipásztori tanácsadás a papnak csak egyik feladata a sok közül. Nem vállalkozhat tehát hosszú terápiákra, és nem fogadhat túl sok klienset anélkül, hogy ez ne hátráltatná más feladataiban. A klinikai tanácsadás ezért nem válhat a lelkipásztor egyedül, s gyakran még

csak fő tevékenységévé sem. Kivételt képeznek, akik erre külön beosztást kapnak, illetve ezt látják élethivatásuknak. A pap képzettsége szükségszerűen sokrétegű, ennek következtében nem mindig rendelkezik elmélyült, alapos pszichológiai felkészültséggel. Itt említjük meg: nem is az a legfontosabb, hogy minden esetet ő maga meg tudjon oldani, hanem az, hogy megfelelő magatartással fogadja a tanácskérőket, és tudjon továbbítani a felkészülését és megbízatását meghaladó esetekben a szakemberekhez. A szerepvárás, azaz ahogyan az emberek a papot látják, szintén jelenthet nehézséget. Maga az a tény, hogy a lelkipásztor a hozzá fordulóknak szemében nemcsak szakember, hanem vallásos tekintély is, egy keresztény közösség vezetője, a keresztény hagyományok és értékek képviselője – pozitív oldalt rejt magában. Ugyanakkor azonban a legtöbb ember szemében mint egy etikai, erkölcsi rendszer szószólója jelenik meg, mint egy tekintély hordozója. Már pedig pszichológiailag mindaddig zárt ajtó előtt áll a tanácsadás, illetve terápia, amíg a kliens a tanácsadóban bírót lát.

## Mi a lelkipásztori tanácsadás?

Ezek után sürgetővé válik annak a kérdésnek megválaszolása, mi is valójában a lelkipásztori tanácsadás? Pszichológiai szemszögből a tanácsadást egyszerűen úgy határozhatjuk meg, mint *két ember személyes viszonyát* olyan helyzetben, amelyben az egyik – a tanácsadó – igyekszik a problémával hozzáfordulónak – a kliensnek – segítségére lenni. Általános értelemben véve tanácsadó lehet a szülő, a nevelő, a barát is, amikor gyermeke, tanítványa, kollégája tőle várja problémájának megoldását. Szoros értelemben azonban akkor beszélünk pszichológiai tanácsadásról, amikor a kliens pszichés problémájával megfelelő szakemberhez fordul. Ennek módszereit fejlesztették ki az utóbbi években a pszichológusok.

Alkalmazzuk ezt most a lelkipásztori tevékenységre. Egy gyermek misére készül szüleivel, s felteszi apjának a kérdést: papa, most ettem, áldozhatok majd a misén? Lelkipásztori tanácsadásról van itt szó? Bizonyos értelemben igen, mert a gyermek a szülőhöz fordult lelki problémájával. Hasonló az eset, amikor egy szülő teszi fel a papnak a kérdést, ha az utcán összetalálkoznak: plébános atya, mit tegyek? Eddig a fiam jött velem a templomba, most nem akar. – Szorosabb értelemben azonban akkor beszélünk lelkipásztori tanácsadásról, amikor valaki problémájával kifejezetten azt keresi fel, akitől elvárja, hogy képzettsége, küldetése folytán lelkileg segíteni tud rajta. Legtöbbször úgy fog ez megnyilvánulni, hogy megkérdezi: mikor jöhet el a plébániára, szeretne valamit megbeszélni. Ebben az esetben tudatos a tanácskérés. Elvárja a tanácsadótól, hogy időt és energiát szenteljen neki. Tudja róla – akár azért, mert papról van szó, akár azért, mert külön a célra kijelölt egyházközségi nővérről vagy pszichológiailag és lelkileg is képzett vezetőről –, hogy megvan a megfelelő képesítése, hogy lelkileg segíthessen rajta. – A pasztorális pszichológiában első helyen ezekben az esetekben beszélünk lelkipásztori tanácsadásról. Ezek a „mintapéldányok”. A rájuk kidolgozott alapelvek és eljárásmodok azonban érvényesek a tágabb értelemben vett lelkipásztori tanácsadásra is. Annál is inkább, mert itt sem könnyű pontos határvonalat húzni. Így a papnak sokszor a tanácsadó szerepét kell betöltenie a gyóntatószékben, jóllehet a gyónásnak elsősorban nem tanácsadás a feladata. Hasonlóképpen sok tanácsadási alkalom nyílik a hitoktatásnál, a beteglátogatásnál is. Nem lehet mindig egykönnyen elhatárolni a lelkipásztori tanácsadást a pszichológus munkájától. Sokszor a kliens maga sem tudja, honnét erednek problémái. A lelki és pszichés zavarok gyakran összefüggnek. Elvileg áll, hogy a tanácsadás és a pszichoterápia között inkább mennyiségi, mintsem minőségi a különbség. „A tanácsadás – ahogy Buda Béla megállapítja – mindennapi, gyakori lelki zavarok és problémák megoldásával foglalkozó pszichológiai gyakorlat, amely lényegében a pszichoterápiás munka alapfoka” (Buda, 1978, 45). Éppen ezért fontos, hogy manapság, amikor annyi a pszichés probléma, mindazokat, akik szociális és nevelő munkával foglalkoznak, kiképezzék a pszichológiai tanácsadási eljárás

alapelemeiben. Evvel egyúttal elsajátítják azt is, hogy meddig is terjed a gyakorlatban az ő hatáskörük, s mikor kell pszichológushoz, illetve pszichiáterhez küldeni kliensüket.

## Eligazítások

Miért kérdezi a gyermek szüleitől, hogy szabad-e áldoznia majd a misén? Első feleletünk lehet: mert nem tudja, mikortól kezdve kötelező a szentségi böjt. Valóban megeshet, hogy a hitoktató jó párszor elismétel valamit, de a gyerek esze másutt jár, s nem is hallja, amit mondott. Előfordulhat azonban, hogy a gyermek tudja: egy órával az áldozás előtt nem szabad semmit sem enni és inni, kivéve a vizet, „csak” afelől van kétsége, hogy áll-e ez rá, érvényes-e az ő esetében. A mindennapi szóhasználatban azt mondhatnánk: aggályos természete van. Az is lehetséges, hogy nincs elegendő önállósága, megszokta, hogy mindenben apjától függ, nem mer egyedül egy lépést sem tenni. – Hasonló módon kutathatnánk a szülő indítékait, amikor gyermeke vasárnapi misemulasztásáról kérdezi meg a plébánost. Tudja, hogy ez megeshet minden serdülővel, csak vigasztalást vár papjától. Érti talán, hogy más eljárásmodot kell alkalmaznia tizenéves gyereknél, mint az általános iskola alsó tagozatába járónál. Csak nem meri elkezdni, mert „eddig elég volt a parancsszó”. Vagy át akarja hárítani a felelősséget a plébánosra?

Ha valaki kérdéssel fordul hozzánk, a legegyszerűbbnek látszik az, hogy „tárgyilagosan” felelünk. A jó nevelő azonban tudja, hogy nem mindig ez a célravezető. Ezért ahelyett, hogy maga felelne, igyekszik a kérdezőt segíteni, sarkallni, hogy ő keresse, és ha lehet, találja meg a feleletet. Van, amikor nyilvánvaló, hogy hiányzanak az előfeltételek, a szükséges ismereti elemek a helyes válasz megfogalmazásához. Így egy nehezebb algebrai feladat megoldására csak akkor vezethetjük rá a diákot, ha a megelőző lépéseket már elsajátította. A probléma megoldásához szükséges lehet tehát az értelmi segítség, a magyarázat, az adatok közlése. Előfordul ez a pszichológiai tanácsadásban is. A mai pszichológusok azonban a jó nevelők példájára óvakodnak attól, hogy mindjárt közvetlenül megfeleljenek a felvetett kérdésre. Megtapasztalták, hogy nagyobb segítséget nyújtanak a kérdezőnek, ha megtanítják, hogy *ő maga legyen mindinkább képes problémái megoldására*. Jobb ez, mint ha minden esetben elébe adnók a kész „tálat”. Főleg azt állapították meg, hogy a lelki problémáknál legtöbbször – ha nem is kizárólag – érzelmi és akarati akadályok gátolják a kliensét, hogy használni merje, ill. tudja képességeit, ismereteit. Éppen ezért, egyeseknek talán paradox módon, a mai tanácsadó pszichológia jelszava: ne adj tanácsot, hanem segíts a kliensnek, hogy ő maga tudja felfedezni saját képességeit, s erőt meríthessen a felfedezett megoldás vállalására.

A fent említett gyermeknek az okos szülő nem válaszol tehát közvetlenül igennel: mehetsz áldozni, vagy nemmel: már késő van. Ehelyett megkérdezné: mit is mondott nektek a tisztelendő bácsi (a hitoktató), mennyit kell várni az áldozás előtt? Ha a gyermek azt feleli: egy órát, akkor feltehetné ő a kérdést: tehát mehetsz-e áldozni? Ugyanakkor azonban igyekezne kipuhatolni, hogy miért is volt nyugtalan, amikor tudja a helyes eljárás elvét. Ilyen módon segítené igazán elő a gyerek fejlődését. Érdekes lenne ebből a szemszögből azt is megfontolni, hogyan kellene a papnak az apával beszélgetnie, mikor gyermeke templomlátogatásának problémáját vetette fel. Főleg pedig azon lenne jó elgondolkodni, hogy milyen legyen a beállítottság azzal szemben, aki csak azt jelentette be, hogy beszélni szeretne velünk. Ha nem tud mindjárt kirukkolni problémájával, csak kerülgeti, mint a forró kását, rá kell-e erre mutatni? Ha kényes pontok érintésére úgy jár el, mint a legtöbb beteg: feljajdul, és azt kívánja, hogy többé ne nyúljunk hozzá, érdemes-e mégis „kivágni” a kelést?

## A kliensre összpontosított tanácsadás

Az utoljára említett kérdésekre a különféle pszichológiai iskolák válasza nem teljesen

egybehangzó. Sok pontban megegyeznek, de eljárás módjuk gyakran el is tér. Nem célunk kimerítő képet nyújtani az összes változatról. Nem tévedünk azonban, amikor azt állítjuk, hogy a lelkipásztori pszichológusok nagy többsége *Carl R. Rogers* rendszerét követi (Rogers, 1942, 1951, 1961; Rogers-Kinget, 1965). Mi is az ő eljárását vesszük alapul. Elgondolásának előnye többek között az, hogy kifejezetten is egy tanácsadó rendszert (counseling psychology) kívánt kidolgozni. Vagyis először nem súlyosabb betegeket kezelt, mint Freud és Jung, s csak utána próbálta volna meglátásait a „normális”, illetve kevésbé zavart személyekre alkalmazni. Valószínűleg innét magyarázható, hogy elgondolását megfelelően követve, a pszichológus, illetve lelkipásztor könnyebben kikerüli annak veszélyét, hogy akaratlanul is túl bonyolult esetekbe keveredjék, s ezzel magának vagy kliensének ártson. Rogers emberképe könnyen beleilleszkedik az evangéliumok szellemébe.

Rogers rendszerét sem tudjuk minden részletében bemutatni. Jálics Ferenc: *Testvéreink hite* c. könyvében keresztül (Jálics, 1979) amúgy is sokan megismerkedhettek már vele. Pásztorális pszichológiai jelentősége miatt mégis jónak látjuk alapelgondolásait röviden összefoglalni, és módszerének néhány gyakorlati pontjára rámutatni.

a) Rogers szerint minden esze használatára valamiképpen eljutott emberben benne rejlik a képesség, hogy *életének irányítását saját kezébe vehesse*. Az ember természetéhez tartozik, hogy kifejlessze saját magát; örömeit leli abban, ha szunnyadó lehetőségeit kibontakoztathatja, s ezért törekszik is erre. – Honnét van az, hogy egyesek mégsem képesek erre, mások meg segítségre szorulnak, pszichológushoz kell fordulniuk? Onnét, hogy a számukra jelentős személy (szülő, nevelő, felettes stb.) tudatosan vagy félig tudatosan nem fogadta el őket úgy, ahogy voltak. Szerette talán, de nem osztatlanul, vagyis „ezt” vagy „azt” kivéve! Tehát úgy élték meg a viszonyt, hogy ez a fontos személy leértékeli őket, vagy legalábbis egyes fontos törekvéseiket, igényeiket. Ennek következtében ők maguk is kezdték elfojtani, eltitkolni azt, ami a másoknak nem tetszett. Remélték, hogy legalább ezen az úton biztosíthatják megbecsülését, szeretetét. Eljárásuk azonban benső meghasonlást okozott. Mert a törekvések nem szűntek meg létezni, csak nem juthattak felszínre, még saját maguk előtt sem. A folyamat olyan fokot érhet el, hogy az illető már valóban nem lesz képes maga dönteni, életének irányítását kezébe venni. Szenved és konfliktusba kerülhet környezetével.

A megoldás kulcsát Rogers abban látja, hogy a tanácsadó (pszichológus, lelkipásztor, nevelő) autentikusan (hitelesen) és fenntartás nélkül elfogadja a kliensét úgy, ahogy van, s ezt magatartásában és szavaiban kifejezésre juttatja. Ezzel a kliens számára új erőter nyílik meg. Ebben erőt merít, hogy önmagát jobban felismerhesse, elfogadja, és ebben az újonnan megélt viszonyban vállalni merje a számára helyes utat.

Az első kulcsszó: *a másik fenntartás nélküli* elfogadása. Azt jelenti, hogy a tanácsadó érzelmi és értelmi síkon pozitív módon fordul a kliens felé, és a kifejezés melléki nélkül úgy éli meg őt, hogy „ez van, ezt kell szeretni.” Más szóval: nem gyakorol értékítéletet. Nem osztályozza, még félig tudatosan sem, hogy: ez a tény, ez a kifejezés, ez a klienstől tanúsított magatartás „jó”, emez „rossz”, ez „gyerekes” stb. Az ilyen pozitív, értékítéletet nem tartalmazó magatartás kialakítása néha nehézségekbe ütközik azoknál (mint pl. a papoknál), akik éppen nevelésük és küldetésük révén fogékonyak a tények, események erkölcsi kiértékelésére. A tanácsadásban – legalábbis átmenetileg – ettől el kell vonatkoztatni, remélve, hogy a pszichológus, a lelkipásztor elősegíti a kliens benső szabadságának fejlődését, s igazi erkölcsi állásfoglalásainak növekedését.

Hogy mondanivalónkat jobban megvilágítsuk, térjünk vissza a gyermeke vallásossága miatt aggódó szülőhöz. Tegyük föl, hogy beszélgetés közben fölveti a kérdést: dehát nem bűn az, ha nem jár templomba? A lelkipásztor könnyen az erkölcsi kérdés magyarázatába kezdhet. Ezzel azonban értelmi síkra tereli a beszélgetést, pedig – mint már említettük – első helyen az érzelmi, átélési problémát kell megvilágítani. Ezenfelül észrevétlenül is háttérbe szorítja a szülőt, s a gyermek magatartását helyezi a központba. Pedig a szülő a

tulajdonképpen kliens, ő neki van nehézsége, őrá kell összpontosulnia a tanácsadó figyelmének. Az erkölcsi fejtegetésből a szülő azt is kiérezhetné, hogy lám, lám, neki már tudnia kellene, hogy tulajdonképpen mikor is bűn a vasárnapi szentmise elmulasztása, mikor nem. Azaz a lelkipásztor, ha nem is kifejezetten és szándékosan, erkölcsi ítéletet tart fölötte, s evvel megakadályozza a probléma mélyebb feltárását. Más szemszögből, de alapjában véve szintén ítéletet gyakorol az a tanácsadó is, aki feddi – még ha álcázva is – a kliens gyerekes, beteges magatartását. A pszichológus, a tanácsadással foglalkozó lelkipásztor felismerheti az ilyen vonásokat, nem tagadja, csak elfogadja: „a kliens ilyen és ilyen magatartást tanúsít, erre képes a jelen pillanatban.” Úgy is mondhatjuk: a lelkipásztor elfogadja, hogy a hívő ilyen, és erről a pontról indul el vele olyan ritmusban, amilyenben az haladni képes. A fenntartás nélküli elfogadás nem beleegyezést jelent, csak annak jóindulatú megélését, hogy milyennek mutatja magát, milyen tényről közölt, milyen érzelmet fejezett ki a kliens.

*A hitelesség, az autenticitás* a második kulcsszó. Megkívánja, hogy a tanácsadó egy emberként, teljes bevetéssel álljon kliense rendelkezésére, vele együtt haladjon útján, mint személy együtt dolgozzék vele. Ha a lelkipásztor pl. arra gondol, mialatt az utcán a szülő beszélget vele, hogy milyen jó lenne már otthon lenni, ez valószínűleg kiéreződik magatartásából. A kliens legegységesebb megbecsülése követeli, hogy valóban rá összpontosítsam figyelmem, neki szenteljem időm és erőm, próbáljam vele átélni, ami benne végbemegy, annak tudatában, hogy ő tőlem különböző személy. Nélkülözhetetlen alapfeltétele ez főleg a szorosabban vett tanácsadásnak. A lelkipásztor is lehet fáradt, ő sem emberfölötti ember, neki is lehetnek problémái. Ha ezektől nem sikerül kellőképpen elvonatkoztatnia, akkor nem áll hitelesen a másik rendelkezésére. Megosztott lesz saját problémái és a klienssel szembeni elkötelezettsége között. Ilyen esetben jobb el sem kezdeni a szorosabb értelemben vett tanácsadó órát.

A hitelesség másik oldala: személyes beleélés a kliens élményvilágába. A tanácsadónak bele kell helyezkednie abba a képbe – annak érzelmi és átélt elemeivel együtt –, amit a kliens maga alkot magáról. Ezt nevezzük „empátiá”-nak. Az „együttérzés” szó nem egészen fedi ezt a fogalmat, helyesebb a „beleélés”, „együttes átélés”. A tanácsadó hitelessége megkívánja továbbá, hogy engedje kicsengeni saját bensejében a klientszól megélt élményeket, a közölt valóságot. Csak így vesz részt igazán személyként a tanácsadásban. Nem maradhat hideg, kívülálló fal, érzelmek és átélés nélkül. Azonban saját átélésére is ügyelnie kell. Csak így sikerül neki fenntartani azt az elengedhetetlen távolságot, amit éppen a tanácsadás érdekében meg kell őriznie. Mert az ő viszonya a klienshez sajátos, mind a szülő–gyermeki, mind az előljáró–alattvalói, mind pedig a baráti viszonytól különböző kapcsolat. Igazi, emberi kapcsolat, mondhatnánk úgy is, hogy meleg, szeretetteljes viszony, de nem túl meleg, nehogy megperzselje önmagát, nehogy képtelen legyen tárgyilagosan közreműködni a másik benső fejlődésében. A kliens szabadságát csak akkor tudja a tanácsadó elősegíteni, ha hitelesen, azaz valóban szabadon és igazi hozzáfordulással vesz részt kapcsolatukban, megőrizve saját függetlenségét, és ügyelve, hogy ne veszélyeztesse kliensét. Mindaz tehát, ami függő viszonyt mozdíthatna elő a kliensben, ellene van a hiteles tanácsadói viszonyoknak. Ilyenkor a tanácsadó érdekei megzavarják, összekuszálják a helyes kapcsolatot. A függés, öntudatlanul is, a tanácsadó megelégedettségét célozza.

A helyes tanácsadás alapját tehát a tanácsadó megfelelő beállítottsága alkotja. Ha sikerül megteremtenie ezt az igazán emberi és éppen ezért szabadságot sugárzó atmoszférát, ha megvan benne a kellő érzékenység, ha – mondhatnánk – felnőtt szeretettel veszi körül, akkor már feltárult a fél kapu, amelyen keresztül a kliens önmagára, problémái helyesebb átélésére találhat.

Valószínűleg nem kell sokat bizonyítani, hogy a lelkipásztor akkor képes megélni ezt a magatartást a tanácsadás folyamán, ha életelvévé vált egyéb emberi kapcsolataiban is. Ezt nem lehet rögtönözni, legfeljebb csak kifejezetten is tudatosítani, amikor a másik tanácsért



fordul hozzánk.

Messzire vezetne az is, ha ennek a felfogásnak minden részletét össze akarnánk vetni az evangéliumokkal. Valószínűleg felfedeztük már, hogy végeredményben azonos szellem árad a kettőből. Csak azt szeretnénk kiemelni, hogy a másik hiteles és fenntartás nélküli elfogadása feltételezi, hogy a tanácsadó önmagát is fogadja el fenntartás nélkül és hitelesen. Legyen képes elfogadni „jó” és „rossz” oldalait, azaz valóban élje meg, hogy ezek vannak, hogy Isten mindezekkel együtt szereti őt, úgy, ahogy van. Természetes, hogy ez az élmény „jobb” oldalainak kidomborítására ösztökéli, a „rossz oldalak” visszaszorítására. De ez nem egyenlő ezeknek a valóságoknak a tagadásával. Az Istentől felénk áradó szeretetnek kell lenni a kiindulópontnak. Emlékezzünk, hogy a régi gyakorlat szerint a bűnbánati, gyónási előkészületet hálaadással kell kezdeni: nézni, hogy szeret engem az Isten! Ez alkot új erőteret, amiben új állásfoglalás születhet meg. Ezért mondotta W. Kemper, a neves pszichiáter és pszichoanalitikus oly találóan a papoknak: Tulajdonképpen önöknek minden lehetőségük megvan arra, hogy lelkileg kifejlődhessenek, s evvel másokat is segíthessenek; vagy nem végeznek mindennap lelkiismeretvizsgálatot? nem áll rendelkezésre valaki, akinek – a teljes bizalom légkörében – feltárhatják lelküket? – A pszichológusok ezt akarják pótolni avval, hogy maguk is elmennek „tanácsot kérni”, mint kliensek végigélik a pszichoterápiás eljárást. Ennek során szembenéznek önmagukkal, megtanulják önmagukat elfogadni. Ezenfelül működésük elején, néha közben is, „supervisor”-hoz fordulnak, akivel megbeszélnek a már náluk kezelésben lévő kliensekkel szemben tanúsított magatartásukat, eljárásukat. A másik feltétel nélküli és autentikus elfogadása nehéz dió lehet a „manager-típusú” egyénnek. Az ilyenek az eredmény a fontos. Fő a dolgok – és gyakran a dologként kezelt személyek – irányítása. A többiekhez való viszonyát az „előljáró” és „alárendelt” szerepe jellemzi, nem pedig az együtt építő, személyes kapcsolat. Hogy mi megy végbe saját benső világában és a másikéban, az nem érdekli, arra nincs ideje!

b) A kliens megújult önfogadásához vezető kapu másik szárnyát a tanácsadó feleletei alkotják. Az alapbeállítottság elengedhetetlen, de nem elegendő. A kliensnek közvetlenebbül és „kézzelfoghatóbban” kell megtapasztalnia, hogy elfogadjuk, megértjük, meg akarjuk őrizni saját látásmódját, érzelmeit, „vele érzünk” segítőtársként. – Mindezt akkor valósítjuk meg teljesen, ha feleleteink azt tükrözik a kliensnek vissza, amit ő maga átél. A *visszatükröző felelet* a harmadik kulcsszó.

Ha a felelet valóban visszatükrözi, amit a kliens közölt, akkor tudomására juttatja, hogy megérttem, figyelmem teljesen az övé volt, „vele érzek”. Pusztán azt állítom eléje, amit ő átélt, nem vettem el belőle, de nem is tettem hozzá. Ezzel a kliens megéli, hogy tiszteletben tartom, elfogadom őt, ahogy van. „Meleg”, „emberi” tükörképben láthatja magát. Tárgyilagosabbá válhat, mert mégis csak valaki más visszhangozza neki azt, amit alapján véve ugyan megélt, de önmagától nem tud észrevenni. Ha eléggé kavardottnak tűnik az, amit közölt, akkor megpróbálom legalább röviden összefoglalni a mondottakat, s evvel segíték, hogy tisztábban láthasson.

A kezdő tanácsadónak a legnagyobb nehézséget a visszatükröző felelet okozza. Attól fél, hogy a beszélgetés egyhangú, monoton lesz. Mintha nem haladnának előre. Ez a veszély fennáll, ha valaki gépiesen, pusztán taktikából adja a feleleteket. De ha mint aktív, figyelmes személy vesz részt a párbeszédben, akkor a beszélgetés gördül, halad. Lehetséges, hogy nem látványosan, mert pl. maga a kliens ért el egy nehéz ponthoz, ahol megbotlik, s időbe kerül, míg át tudja lépni. De ez is beletartozik a folyamatba.

Tapasztalt tanácsadók feleleteit vizsgálva főleg négy típusú visszatükröző feleletet fedeztek fel. Van, mikor a tanácsadó csak egy „igen”-t, „hm”-et vet közbe vagy fűz a kliens mondatához. Mít fejez ez ki? Azt, hogy „megértem, követem, nyugodtan folytathatja”. – Máskor szinte szószerint, visszhangként ismétli, amit a kliens mondott; vagy megismétli egy hosszabb elbeszélés utolsó szavait, mondatát. Ez az eset például, ha a szülő azt felelné az

áldozási lehetőség után kérdező gyermekének: nem látod tisztán, hogy mehetsz-e ma a misén áldozni. Természetesen sok függ attól a hangnemtől, amivel ezt kijelenti. De ha nyugodt, megértő módon teszi, akkor a gyermek benső valóságának megfelelően kifejtheti: igen, mert nem tudom, hány órákor is ettem meg azt a darab kenyeret. Vagy pedig: igen, a tisztelendő atya mondta, hogy nem szabad enni, de én csak egy falatot nyeltem le abból a kalácsból. – Azaz a visszhang, éppen mert megértést fejez ki, további megnyilatkozásra készíteti a partnert. – Visszatükrözés a már említett „összefoglaló” felelet is. Ezt szintén hosszabb közlések végén adják a tanácsadók. Ugyanis a tanácsadó, ha valóban a kliensre összpontosítja magát, nem beszél hosszan. Egyébként már könnyen megesnék, hogy magyarázna, saját véleményét adná, nem a klienssel haladva. Végül van úgy, hogy a tanácsadó kidomborítja azt, amit a kliens ugyan nem fejezett ki szószerint, de bennfoglalóan közölt. Az ilyen típusú felelet lendületet ad a beszélgetésnek. Vigyázni kell azonban, hogy „értelmezéssé” ne váljék, azaz ne csapjon át olyan dolgok feltárásába, amit a pszichológus, a tanácsadó észrevett, de a kliens még nem élt meg, nem érzi, nem közli. Mert így ismét átléptük volna a kliensét elfogadó magatartás határát, s a mi tudásunkat, éleslátásunkat fitogtatnánk.

A visszatükrözés másik nehézsége abban rejlik, hogy a kezdő tanácsadó megreked a szavak értelmi oldalánál, vagy pedig nem ragadja meg azonnal, hogy tulajdonképpen mit is akar közölni a kliens. Pedig a fontos az, hogy azt tükrözzük vissza, amit a kliens szavai jelentenek, amit ki akar velük fejezni. Így a tizenéves misemulasztásánál felvetett kérdés: „dehát nem bűn az, ha nem jár templomba?” – az összefüggés szerint sok mindent jelenthet. Kifejezheti azt, hogy „most a papok már mást tanítanak, mint azelőtt?” Vagy: „hát akkor én is elmaradhatok a miséről?” Vagy: „én felelős vagyok a gyermekemért!” Vagy egyszerűen: „én már nem tudok dönteni”. Az igazi, a kliens átélte közlést kell megragadni, visszatükrözni. Mert, amint már említettük, a nehézségek pszichológiai oka éppen az érzelmi konfliktusban rejlik.

A visszatükrözés megóv attól, hogy a partner közlését lekicsinyeljük, élményeinek fontosságát csökkentjük. Ezt fejezik ki pl. ilyen megjegyzések: „ez mindenkivel előfordul”, „ne vegye a szívére, hisz nem is volt olyan súlyos sértés, mint ahogy gondolja...” Könnyebben elkerüljük a már említett bíráló jellegű fejtegetés (értelmezés) veszélyét is: „ennek az oka tulajdonképpen az, hogy...” „vegyük még ezt a szempontot is figyelembe...” A visszatükrözés gyökerében vágja el a kísértést, hogy mi írjuk elő, mi jó a kliensnek: „én így tettem egy hasonló esetben...”, „mindenkinek azt mondom: imádkozzék és hozzon áldozatot, akkor nem lehet baj...” E helyett lehetőséget nyújt a kliensnek arra, hogy felnőtt keresztényként maga vállalja, amit tőle Isten elvár.

A kliensre összpontosított tanácsadásban a *kérdésnek* csak akkor és annyiban van jogosultsága, amennyiben őt segíti előre. Azaz nem teszünk fel kérdést azért, mert mi szeretnénk teljesebb képet nyerni a hozzánk forduló személy múltjáról, körülményeiről. Az ilyen szándékkal feltett kérdések végeredményben a tanácsadó biztonságát célozzák. Elárulják, hogy ő kívánja kezébe venni az ügyet, s akkor majd tanácsot „adni”. Az ilyen tanácsosztó tanácsadás valóban nem lehetséges, amíg minden fontosabb pontot fel nem kutatunk. De ha a klienssel együtt akarunk haladni, akkor elég az, amit ő közöl.

Kérdezhetné azonban valaki: nem így kérdezi az orvos, az ügyvéd az ő kliensét? Nem ő a szakember, akinek tanácsot kell adni? Ameddig nem pszichikai problémákkal állunk szemben, helytálló lehet a szakemberre való hagyatkozás. Bár ott is legtöbbször csak tanácsot kapunk, a döntés tőlünk függ, vállaljuk-e a rizikót, vagy sem. De a személy benső világát érintő kérdésekben neki kell megtanulnia kezébe venni életét. Ott tulajdonképpen ő a szakember. Nem szabad tehát ezt a folyamatot mindig halogatni, lehetőségét kitolni. Senki sem éli felnőttként az életét, amíg mindig más véleményére szorul. A kliens személyét tiszteletben tartó pszichológiai tanácsadás pontosan azt akarja elkerülni, hogy a függés folytatódjék.

A kérdésekkel tehát csíjában kell bánni. A kellő időben és helyesen megfogalmazott kérdés egészen új távlatokat nyithat meg a kliens szeme előtt, míg egy tévesen megfogalmazott kérdés bezárhatja egész további megnyílását. Néhány jótanács: (1) A kérdést úgy kell megfogalmazni, hogy tág teret hagyjon a válaszra. Olyannak kell lennie, hogy a másik ne csak igennel vagy nemmel tudjon rá válaszolni. Például egy megrázó eset közlése után (aminek elmondásakor a legtöbb ember elhallgat az újraélt érzelmi töltés miatt) téves ez a kérdés: „Ez az eset nagyon megrázta?” A válasz igen lesz, s a téma lezárult. Ha nem tartjuk megfelelőnek, hogy bizonyos csend után egyszerűen tükrözzük az érzelmet, helyesebb fogalmazás: „Hogyan érezte magát ekkor?” (2) Kerüljük az összetett kérdéseket, mert a kliens a végén nem tudja, hol kezdje válaszáat. (3) Lehetőség szerint a legkevesebbre szűkítsük a „miért”-kérdéseket, mert az ilyen kérdés sok ember tudatában a kérdőre vonást idézi fel.

A lelkipásztori tanácsadás abban a pillanatban kezdődik, amikor a kliens először találkozik a tanácsadóval. Hogy hogyan fogadja, megvárja-e, hogy az nyissa meg a beszélgetést, vagy azonnal kérdések özönével árasztja el, az légkört teremt meg, amit a kliens nyomban megérez, s ami a további beszélgetésre is rányomja bélyegét. Éppen a kliensre való tekintetből sok tanácsadó, miután helyet foglaltak, szeretettel feléje fordulva csak annyit mond: tessék! Ki akarja fejezni, hogy itt van, de a kliensé a kezdeményezés. Mi történik akkor, ha a másik hallgat? Ezt is lehet tükrözni. Egyrészt magával a hallgatással. Mély érzelmeket átélő emberek hálásak azért, ha valaki mellettük van, de szavaival nem zavarja őket. A tanácsadás alatt fellépő csönd szótlan elfogadásának lehet ez a jelentése. – Ha a csönd feszültséget takar, akkor bizonyos idő múlva egy „nem könnyű elkezdni/folytatni”, vagy hasonló megjegyzést a kliens visszatükröző feleletnek érez, s erőt nyer, hogy megszólaljon. De a kérdésseltelevéshez hasonlóan a tanácsadónak ügyelnie kell, hogy ne akarja mindenképpen és minél előbb kiküszöbölni a csendes perceket. Sokszor csak saját zavarát akarja így leplezni, s azt, hogy nem eléggé fordult még a kliens felé.

Elérkezhet olyan szakasz a tanácsadásban, amelyikben a kliens és a tanácsadó közösen megoldási lehetőségeket kezdenek kidolgozni, felmérve a kliens rendelkezésére álló erőforrásokat. Erre legtöbbször nem az első beszélgetés alkalmával kerül sor. Ha azonban a tanácsadó, főként a lelkipásztor a beszélgetés folyamán észreveszi, hogy valószínűleg nem lesz többet alkalma a klienssel találkozni, felhasználhatja az első találkozás végét is erre. Az együttérző odafigyelés nem jelent passzivitást. Ellenkezőleg: komoly erőfeszítést igényel egy órán keresztül valamire összpontosítani a figyelmet. Annál is inkább, mert a terápiás jellegű beszélgetésnél nemcsak arra kell figyelni, amit a kliens közvetlenül elmond, hanem arra is, amit szavaival közölni akar, vagy amit esetleg nem mond ki. Éppen ezért a tanácsadónak nem szabad rettegnie attól, hogy egy óra leteltével bezárja a beszélgetést. Lehetőség szerint feszültségmentesen kell tennie. Megtörténik, hogy a kliens a beszélgetés végén hoz fel fontos adatokat, „melegsik bele” a beszédbe. Pszichoterapeuták megegyeznek abban, hogy ilyen esetben sincs értelme egy óránál hosszabbra nyújtani egy beszélgetést. A tanácsadó nyugodtan átutalhatja a megkezdett témát a következő találkozásra. Mert végső soron az idő is fontos terapeuta (egyések szerint a legfontosabb!): a következő találkozásig a megkezdett folyamat tovább „dolgozik” a kliensben, és ő maga is dolgozik önmagán.

## Életből vett példák

Amint mondtuk, a tanácsadás pszichológiájában a klinikai helyzetet veszik mintának. Az ott kidolgozott módszerek alapelveit egyéb esetekben a körülményeknek megfelelően kell alkalmazni. Az alapmagatartás érvényben marad: a pszichológusnak, a lelkipásztornak mindig a partner felé kell fordulnia, együttérző megértéssel belső világát átfognia és ezt visszatükröznie. A különféle helyzeteknek megfelelően ez az alapbeállítottság más és más árnyalatot ölt. Következő fejezetünkben külön kitérünk a lelkipásztori tanácsadás néhány sajátosságára. Most egy rokon területről, az ún. „lelki telefonszolgálatból” (Telefonseelsorge) hozunk egy példát. Több nagyvárosban működik ilyen. A munkatársak kiképzésénél egyik fő súlypont a megértő párbeszéd elsajátítása. A telefonon létrejött kapcsolat nem felel meg teljesen a klinikai helyzetnek. A kliens leginkább azért tárcsáz, mert égető krízisben van, de nem tud vagy nem mer máshoz fordulni nehézségével. A munkatársnak meg kell hallgatnia a felhívót, magatartásával növelnie kell önbizalmát, s ha lehet, vele együtt átgondolni, hogyan juthat ki a válságból. A szolgálatot teljesítő nem látja a hívó arckifejezését, gesztusait, ami igen fontos szerepet játszik a klinikai beszélgetésnél. Azt sem tudja sokszor megállapítani – főként a beszélgetés elején nem –, hogy milyen korú a hívó, milyen társadalmi körülmények között él stb. Az alábbi párbeszédet ilyen felhívás után jegyezte le a munkatárs.

- (1) TSZ (telefonszolgálat): Jó estét kívánok, telefonszolgálat.
- 1 K (kliens): Nem is tudom ... nagyon nehéz ... (akadozva)
- (2) TSZ: Igen ... nehéz ...
- 2 K: Nem is tudom elkezdni ... Olyan sok minden történik, hogy nem is tudom, képes leszek-e elmondani.
- (3) TSZ: Nehezebbre esik elkezdni.
- 3 K: Igen, nem tudom, hol kezdjem.
- (4) TSZ: Kezdje akárhol; lassan valószínűleg eljut oda, ami önnek fontos.
- 4 K: Hát igen ... Mert mit csináljon az ember, ha nem tud kivergődni a kerékvágásból, ha megrekedt.
- (5) TSZ: Nem lát kiutat. Életére nézve, partnerével kapcsolatban?
- 5 K: Igen, férjemmel.
- (6) TSZ: Férjével vannak nehézségei.
- 6 K: Nem tudok vele beszélni. Nem beszélünk egymással. Mert ha olyasmit mond, ami nekem nem tetszik, ami bánt, akkor hallgatok. Erre ő lesz dühös, és szememre hányja, hogy miért nem felelek. Egy-két napig is eltart így, és én nem mondok semmit, nem vagyok rá képes. De a végén én se bírom ki, és akkor mondok neki olyasmit, amitől még rosszabb lesz a helyzet. S újra kezdődik az egész előlről. Nem beszélünk egymással.
- (7) TSZ: Úgy érzi, mintha csak játékot üznének egymással: hallgat, amikor a férje olyasmit mond, ami nem tetszik, és ő még dühösebb lesz. Erre ön visszahúzódik, majd kitör; erre viszont megint ő gurul dühbe.
- 7 K: Igen, így van. De ez így nem élet. Nincs senki, akivel beszélhetnék.
- (8) TSZ: Úgy ítéli meg, hogy nincs senkije, akivel beszélhetne. – Nincsenek gyermekei?
- 8 K: De vannak, több is. De a gyerekekkel se lehet sokat beszélni.
- (9) TSZ: Milyen idősök?
- 9 K: Különbözők, kicsik-nagyok.
- (10) TSZ: Tehát több gyereke is van.
- 10 K: Igen, de a gyerekekről se tudunk beszélni. Mert róluk is más az én felfogásom meg a férjemé. Azt mondja, hogy nagyon gyenge vagyok velük, és ezt kihasználják.

- (11) TSZ: Sokat veszekszenek a gyerekek miatt.
- 11 K: Végeredményben nem sokat, mert ha egy gyerek kérdezi: mama, csinálhatom ezt vagy azt, azonnal megadom a döntést. Ezenkívül is a gyerekek nem rosszak. A legidősebb már 19 éves. Vele már lehet normálisan beszélni. Csakhogy ő már a saját útját járja. Rosszabb a lányommal. A férjem azt akarja, hogy legkésőbb éjjelre itthon legyen. De én tudom, hogy van, amikor pont éjjelkor kezd érdekes lenni egy házibuli. Így én megkérdezem, mielőtt elmegy: mikor akarsz hazajönni. Ha például azt mondja: reggel háromkor, vagy négykor, akkor végre megegyezünk mondjuk reggeli kettőben. De ha akkor jól érzi magát, hát miattam reggel kettőkor is fölhívhat és megmondhatja, hogy még egy órát akar maradni. Mert a gyerekeim tudják, hogy engem bármelyik órában felhívhatnak. Kész vagyok későn is kimenni a kocsival és hazahozni. Ilyenkor a férjem azt mondja, hogy gyenge vagyok.
- (12) TSZ: Az az érzése, hogy több ponton különböző véleményen vannak a férjével.
- 12 K: Igen, sok kérdésben. (A hívó hosszabb elbeszélésbe kezd, beszél a gyerekek televíziós programjáról, tanulásáról. Megjegyzéseiből kitűnik, hogy legalább még két gyermekük van: egy kb. 12 éves lány és egy tíz éves fiú. A TSZ-nak az a benyomása a beszélgetés folyamán, hogy az asszony könnyebben enged televíziót nézni a gyerekeknek napközben is. Az asszony saját véleménye szerint megértőbb, hogy meddig lehet a gyerekeknek tanulni, mikor fáradtak már. Mindenek ellenére úgy látja, hogy nem rossz tanulók. Viszont nem is kívánja, hogy szorongjanak amiatt, hogy jó jegyeket kell kapniok az iskolában. Elég, ha tehetségük szerint végzik a munkát. – Majd áttér a zsebpénz kérdésére. Elbeszéléséből nem tűnik ki, hogy mi is itt a férje s mi az ő felfogása. Csak ezen is veszekszenek.)
- (13) TSZ: A gyerekek észreveszik, hogy kettőjük között felfogáskülönbség van a nevelésre nézve.
- 13 K: Nem, ezt nem. Inkább én szenvedek emiatt. Mert ha a férjem valamiben döntött, akkor én is ahhoz tartom magam, és a gyerekeknek is ezt mondom. Ha egy gyerek felhív valamivel, és én tudom, hogy apu otthon van, akkor azt mondom neki, kérdezze meg aput. De ha én otthon vagyok, akkor gyorsan döntök, mielőtt ő még mondhatna valamit. Ilyenkor van veszekedés. Ilyenkor nem tudunk egymással beszélni.
- (14) TSZ: Fő nehézsége, hogy a férjével sok mindenben nem ért egyet.
- 14 K: Igen, ez mindig is így volt. Nekem nincs szavam. Ha pedig hallgatok, akkor mindig dühösebb lesz. Így nem beszélünk egymással. Mit is csináljak?
- (15) TSZ: Nehezen talál kiutat. – Segítene talán a következő? Képzelve el, hogy nem magának vannak ilyen nehézségei a férjével, hanem egyik barátnőjének. Mit ajánlana maga neki, mit is csináljon?
- 15 K: Nem tudom, senkivel sem beszélek ezekről a dolgokról.
- (16) TSZ: Ezt megértem. De most próbálja egy más szemszögből nézni a dolgot. Gondolja, hogy egyik barátnője mesélné el magának hasonló nehézségeit. Mit ajánlana maga neki?
- 16 K: Nincs barátnőm, senkivel sem tudok erről beszélni.
- (17) TSZ: Néha-néha azért találkozik más nővel?
- 17 K: Ez igaz. Egyik-másikkal együtt szórakozunk, van akivel a munkahelyen találkozunk. De ilyen dolgokról nem beszélünk. Nem tudok tanácsot adni más asszonynak.
- (18) TSZ: Ha ez az út nehéznek látszik, talán felkereshetné az Életviteli Tanácsadót. Ott szakemberrel is tárgyalhat családi problémákról.
- 18 K: Hogy jut el az ember oda?
- (19) TSZ: Egész egyszerűen: mindennap nyitva van 10–12 és 16–19 óra között.
- 19 K: Egyszerűen? De oda személyesen kell akkor elmenni!
- (20) TSZ: Értem, szeretne a névtelenségben megmaradni.
- 20 K: Igen, számomra ez megfelelőbb.

Erre a TSZ megadja a legközelebbi időpontot, amikor ő teljesít szolgálatot, de utal arra is, hogy mindig áll valaki a hívó rendelkezésére, és a beszélgetés véget ér.

Főleg három pontra hívjuk fel a figyelmet a fenti beszélgetésben. Az első párbeszéd részletben a kliens küzd önmagával. Akar is beszélni, meg nem is. Érzelmi túlfűtöttsége alig engedi meg, hogy gondolatait rendezze. A TSZ elsősorban tükrözi (visszhang, 4-nél bátorító, megnyílásra készítő kérdés), amit a hívó közöl. A második részben (6-14) a kliens kifejti nehézségeit. A TSZ ez alatt keveset beszél. A 7. és 8. pontban feltett kérdések túl határozottak. A 8. válaszból látható is, hogy a hívó nem kíván pontos választ adni. Valószínűleg nem akar így sem nyomot hagyni arra, hogy véletlenül is rájöjjenek kilétére. Főként a 12. pontban összefoglalt közléseknél a TSZ szinte semmi mást nem mondott, mint néha egy-egy „igen”-t, „hm”-et. Úgy tűnik, hogy a hívó keresett valakit, akivel kibeszélheti magát. Le akarta vezetni feszültségét. A TSZ ügyelt, hogy semmi módon se legyen bíró a férj és feleség közötti nehézségekben. A kliensét tartotta szem előtt. Hogy mit gondol a férj, ő is úgy látja-e a helyzetet, mint felesége, azt nem a TSZ-nak kell eldönteni. Nem a férj hívta fel, nem ő kért tanácsot. Amíg pedig valaki nem kéri, nem kell sietnünk osztogatásával. – Hasonló módon került a bírói, kritikus állásfoglalást a klienssel szemben. Ezért nem hívta fel figyelmét pl. a látszólagos ellentétekre: „nincs szavam” – de „gyorsan döntök”, „a gyerekek nem veszik észre, mi megy végbe a szülők között” – de „róluk nem tud férjével beszélni, se magukkal a gyerekekkel.” Tiszteletben tartja a kliensét konfliktusaival, nem akarja „tetten érni”, mert ez a kliens manipulálását jelenthetné.

Miután csaknem egy órán át beszéltek, a 14. ponttól kezdve a TSZ megoldási lehetőségekre tereli a kliens figyelmét. Első próbálkozása csődöt mond. A hívó képtelen más helyzetébe beleélni magát. Saját nehézségei annyira lefoglalják, hogy nem tudja eléggé tárgyiasítani helyzetét. Látszik, hogy ez az egyébként helyénvaló ajánlat túl korán jött, nem hatolt el a kliens bensejéig.

A fenti párbeszéd példa arra is, hogyan fejlődhet a tanácsadó munkájában, hogyan ellenőrizheti a klienssel szembeni magatartását, kifejezési formáit. Elengedhetetlen, hogy feljegyezze magát a párbeszédet. Nem elég a tartalom összefoglalása. Ebből hiányzik a tanácsadó viszony, a klienssel való kapcsolata. Pedig, amint már mondtuk, ez a pszichoterápiás eljárás kulcsa. Még előnyösebb, ha – személyes párbeszédnél és a kliens engedélyével – magnószalagra vesszük fel a beszélgetést. A párbeszéd elemzésével a tanácsadó észreveheti, hol csúszott át figyelme a kliensről saját magára vagy „elvi kérdésekre”, hol keresett kiutat kérdések felvetésével, hol nem volt találó a tükrözése stb. Ez a kiértékelés még gazdagabb és gyümölcsözőbb lehet, ha nem egyedül a tanácsadó van jelen a visszajátszásnál, hanem kollégái és supervisorai is. A párbeszédhez fűzött megjegyzéseikből, spontán reakcióikból még tárgyilagosabb képet nyerhet a tanácsadó saját eljárásáról, jó és gyengébb oldalairól.

A következő párbeszédet Rogers magnóra vett tanácsadásából vettük ki. A részlet a harmadik megbeszélés kezdő szavait idézi:

K(liens): Vallásos ön? Vagyis akarom mondani, hisz valamiben?

Psz(ichológus): Azt akarja mondani, hogy ha nem vagyok vallásos, nem értem meg, amit mondani akar.

K: De ... nem is tudom ... gyakran előfordul, hogy olyan egyének, mint ön, mint az én férjem is, hitetlenek.

Psz: ... és gyakran az a meggyőződése, hogy jobb magában megőrizni bizonyos, önnek igen fontos dolgokat, amiket nagyra becsül, mint például a vallási kérdéseket.

K: Igen. Nem is érdemes ezekről beszélni, hacsak az ember nem akar butának

- tűnni, vagy nem akarja, hogy elszigetelődjék a többitől.
- Psz: Ez elég gyakori érzése.
- K: Mindennapi kenyerem.
- Psz: Hm – meglehetősen keserű kenyér, amit férje és baráti köre nyújt önnek, – ha jól értettem.

Az első válaszban jól láthatjuk, mit jelent a közlés tartalmát, jelentését visszatükrözni. A pszichológus helyesen élte bele magát a kliens lelki világába. Ezért tudta megérezni, mit is akar mondani. Ha saját érdekeit, felfogását tette volna a központba, vagy pedig csak a kliens szavaira ügyelt volna, akkor könnyen vitába keveredett volna a vallásról. Eljárása biztosan nem vezetett volna messzire, s a kliens valószínűleg azzal az érzéssel hagyta volna el a rendelőt, hogy lám, a pszichológus sem értett meg, úgy jár el, mint a férjem; mégis csak nekem van igazam. A megértést elősegítette az előző beszélgetésekben közölt anyag.

A második felelet ismét a kliens érzelmeit emeli ki, mintegy tovább fűzve befejezetlen gondolatát. Ezért a kliens igenlő válasza. Mivel érzi, hogy megértették, elfogadták, nem reked meg, hanem újabb oldalról világítja meg problémáját.

A helyes beleélés és a kliens lelkiállapota a dialógus megélénkülését eredményezi. Ez arra készteti a pszichológust, hogy átfogóbb feleletet adjon. Utolsó helyen idézett válaszában olyan elemet találunk, amiről a kliens kifejezetten nem beszél: hogy a kenyér keserű, hogy barátai is ilyennel lakatják. Éppen ezért a pszichológus válasza végén hozzáteszi a megjegyzést: ha jól értettem. Evvel lehetőséget nyújt a kliensnek, hogy helyesbítse a vázolt képet, ha nem lenne találó. Ugyanakkor a megjegyzés elejét veszi annak, hogy a kliens értelmezésnek tekintse a pszichológus megjegyzését. Az értelmező válasz ugyanis azt a benyomást keltheti, hogy a pszichológus „átlát” a kliensen, felszínre hoz olyasmit, amit az észre sem vesz. Röviden: az átfogóbb válasz végére függesztett megjegyzés tompítani akarja a felelet élet, tiszteletben kívánja tartani a kliens benső világát.

Jó példa a fenti részlet arra is, hogy milyen érzelmi telítettség buzoghat a kliensben. Esetünkben agresszív, támadó jellegű lövedékekkel bombázta a pszichológust. Nem ritkán fordul elő, hogy megigézettként tekint rá, rajongással veszi körül. A hiteles magatartásból következik, hogy a pszichológus érzi ezeket a nyilakat. Hisz a beszélgetés alatt nemcsak a kliens élményvilágát, hanem a sajátját is követi. Helytelenül járna azonban el, ha azt gondolná, hogy a kliensnek adott magyarázattal megoldja a kérdést. Legtöbbször tagadással felelne az ilyen próbálkozásra. Helytelen eljárás lenne az is, ha vissza akarna ütni a támadás esetén, vagy beleszédülne a tömjénezésbe. Ezekben a helyzetekben azt kell tükrözni, amit a kliens közölni akar. Így jelzi, hogy beleélte magát a kliens világába, anélkül, hogy bírálja akarna lenni, anélkül, hogy menekülne tőle, anélkül, hogy saját érzelmeitől befolyásoltatná magát.

## A lelkipásztor mint jel

Godin hívja fel a figyelmet, hogy a lelkipásztor igen gyakran céltáblája hívei félig tudatos vagy tudatalatti érzelmi töltésének (Godin, 1963). Nemcsak a szorosan vett tanácsadáskor, hanem egyéb találkozásoknál is, minden lelkipásztori kapcsolatában.

Ennek mindennapi formájával akkor találkozhatunk, ha egy társaságban felfedezik, hogy az egyik résztvevő pap. Érdekes megfigyelni, hogyan változik meg ilyenkor a legtöbb jelenlevő magatartása. Kevesen viselkednek úgy vele szemben, mint azelőtt. Egyesek talán azt kezdik emlegetni, hogy ők milyen vallásosak, mások „kihasználják az alkalmat, s csak azt szeretnék kérdezni...” (és jönnek a támadások), van aki szinte tüntetően háttal fordít. Hasonló változás megeshetik más személlyel, pl. filmsztárral, neves sportolóval, politikai vezetővel szemben is. Mindegyikük valami mélyebb hűrt pendít meg a társaság tagjaiban. A pap a

bennük rejlő vallásos motivációt, vallásos, illetve vallástalan magatartást mozgatja meg. A pap valami „más”, mert egy más világ képviselője. Nemcsak ő az. Ezért tapasztalt ilyesmit barátai körében a fent említett asszony is. De a pap kifejezetten is vállalja a küldetést, és küldöttnek vallja magát. Tanúságot akar tenni. Mint Krisztussal, vele szemben is állást foglalnak az emberek, éppen azért, mert őt képviseli, az ő jelét hordozza. Az emberek viselkedése tehát nemcsak neki szól, hanem annak is, akit képvisel.

Ezek az érzelmileg telített megjegyzések kiváló alkalmat szolgáltathatnak arra, hogy belőlük kiindulva vigye közelebb híveit Istenhez a lelkipásztor. Hiszen a hozzá való viszonyukat is mutatják a pappal szemben tanúsított kapcsolatukban. A helyes kiinduláshoz szükséges a másik elfogadása. Fiatalok és nők gyakran hívják atyának a lelkipásztort, s terjesztik neki elő problémáikat. Ha ilyeneknek mindjárt tanácsokat osztogat, vagy azonnal maga kezdeményezi, hogy mit is kell tenni, s esetleg még azt is hozzáfűzi: a te helyedben én így és így járnék el – akkor valószínűleg észre sem vette, hogy túlságosan örül az atya szerepének. Emiatt nem a másokra figyel, hanem ő maga akarja irányítani olyannak az életét, aki bizonyos fokig már úgyis tőle függ. Krisztus jele lehetett volna, de magatartásával inkább saját személye felé terelte a másik figyelmét. – Előfordul, hogy egy látogatáskor avval fogadja a szorongó beteg: eljött? de már az orvos is mondta, hogy jobban vagyok. Ha nem ügyel, mit is akar evvel közölni a beteg, könnyen maga is szorongva feleli: hát persze, látszik is a színén. A megértő hangon közölt válasz: „Úgy érzi, hogy a papnak csak akkor van helye, ha valaki súlyos beteg” valószínűleg alkalmasabb lenne, hogy a beteg átgondolhassa helyzetét, Istenhez való viszonyát. Egy másik beteg esetleg mindjárt imáit kéri. Ha a pap kéri szavaiból, hogy bizonyos mágikus beállítottság van benne, jobb nem csupán imát ígérni. Ez megerősítené hiedelmében: elég, ha a másik imádkozott érte, főleg ha pap, akkor már neki nem is kell erőlködni. Ne felejtse el tehát hozzáfűzni egy idevágó szót feleletéhez. Ez útjelző lehet a beteg hitének tisztulásához. Egyszóval „a pappal létrejött minden pszichológiai kapcsolat gazdag lehetőséget hord magában, hogy Istennel való kapcsolat fejlődjék ki belőle” – mondja Godin.

Ennek tudatában hangsúlyozni kell, hogy bármennyire is fontos a kliens megértése, tükrözése, a lelkipásztor sohasem felejtetheti, hogy vele való kapcsolatában mindig jelen van a *vallás dimenziója* is. Nem lehet tehát csak pszichológus, nem jár el helyesen, ha tudatosan vagy félig tudatosan meg akar állni a pszichológus nívóján. Jel ő, amelyiknek Istenre kell mutatnia. Ha évekkel ezelőtt és egyes országokban inkább a pszichológiátlan eljárást vethették a lelkipásztorok szemére, ma már van, aki sürgeti, hogy maradjon igazán lelkipásztor (Bärenz, 1980 és Besier, 1980). Következő fejezetünkben külön is tárgyalunk arról, mivel gazdagíthatja a teológia a lelkipásztori tanácsadást. Most csak azt szeretnénk hangsúlyozni, hogy a lelkipásztori tanácsadásnak tanúságtételnek is kell lennie. Azzá lehet már a másik feltétel nélküli és hiteles elfogadásával. Amikor tehát a modern tanácsadó azt sürgeti, hogy mindenekelőtt a másik érzelmi, élményvilágára ügyeljünk, nem kapcsolja ki a lelki irányítás, útmutatás lehetőségét és szükségét. Csak int, hogy helyes módon érzük ezt el. Ne zárjuk be az ember befogadó készségét idő előtti és moralizáló megjegyzéseinkkel, hatalmi pozíciónk fitogtatásával, a másik manipulálásával. Az érzelmi, élményi oldal tisztulásával tárjuk fel az evangéliumi jóhírt, de ne kényszerítsük a másikat, erkölcsileg sem; hagyjuk, hogy ő maga döntsön. Krisztus is így járt el. Az volt a küldetése, hogy fölkínálja tanítását, hogy tanúságot tegyen, nem pedig, hogy másokra rákényszerítse.

Ha a lelkipásztor tanácsadásában el akarja találni igehirdetői küldetésének helyes útját, figyelnie kell a benne működő Lélek sugallatára. A lelkipásztori hitelesség többet kíván tőle, mint amit csupán pszichológiai síkon ajánlanak. Helyesebben: mivel hitből él, engednie kell, hogy hitelesen kicsengjen benne a kliens közlése saját Istenhez való kapcsolatán keresztül is. Ha maga megtapasztalta a Lélek gyümölcseit, akkor mély tisztelettel viselkedik az ő működésével szemben a másik lelkében is. Tudja, hogy az igazi vezetés az ő kezében van.



Jómaga csak egyszerű eszköz, közvetítő; a döntő a lélek és a Lélek találkozása.

Már említettük, hogy a lelkipásztori tanácsadás – bármilyen fontos szerepet töltsön is be a modern pasztorációban – nem egyedüli tevékenysége annak, aki Krisztusról tanúságot akar tenni. A tanítás, igehirdetés, a közösség vezetése, esetleg intése, a tevékeny testvéri elkötelezettség a szegényekkel szemben, a szentségi élet elmélyítése kisebb-nagyobb mértékben minden küldött feladata. Mindegyik sajátos pszichológiai légkört is szül. Sok imára és a Lélek sugallatára való figyelemre van tehát minden lelkipásztornak szüksége, hogy megőrizze a tanácsadásban és egyéb munkáiban is oly fontos alpmagatartást: a hívő, a kliens feltétel nélküli és hiteles elfogadását, s ugyanakkor összeegyeztesse egyéb feladatainak teljesítésével.

## Klinikai filozófia és teológia

A nevesebb pszichológiai elméletek és módszerek ismerete és alkalmazása főként a kezdő tanácsadót (akár pszichológus, akár gondozó vagy lelkipásztor) segíti, hogy ne hagyatkozzék pusztán ösztönére. Széleskörű tapasztalattal vetheti össze eljárását, értékelheti ki magatartását. Felülemelkedhetik a pillanatnyi és gyakran igen szubjektív benyomásokon, hogy ez jó, emez meg rossz lépés volt. Felülvizsgálhatja saját módszerét, fejlesztheti a klienssel való kapcsolatát és híveihez való viszonyát. Mind Rogers, mind pedig a többi ismert pszichológus felfogásával azonban homlokegyenest ellenkezően jár el az, aki egyszerűen más ingét kívánja hordani, aki szolgálai módon akarja rendszerüket átvenni. Rogers alap gondolásából következik a tanácsadó személyének tiszteletben tartása is.

Minden lelkipásztornak ki kell tehát építenie saját módszerét. Azt, amelyik megfelel az ő személyiségének, amelyik belőle született. Akkor lesz igazán jó tanácsadó, ha a kliensre összpontosított emberképet magáévá teszi, az ezzel ellentétes szöglettességeket kiküszöböli, és személyes módján átülteti a klienshez való viszonyba. – Az újabb irodalomban két irányt találunk, amelyik segít, hogy kidomborítsuk a lelkipásztori tanácsadás sajátos jellegét: egyik a klinikai filozófia, másik a klinikai teológia.

Minden gyakorló pszichológus és tanácsadó megélte már „mestersége” végességét, azaz megtapasztalta, hogy a tanácsadási ill. terápiái technika önmagában nem elégséges ahhoz, hogy megértse kliensét, és segíteni tudjon rajta. Mert minden technika kudarcra van kárhoyzhatóva, ha *filozófiailag* légüres térben mozog, azaz ha a technikát alkalmazó pszichológusnak nincs legalább bizonyos implicit – nem kifejtett – emberképe.

Viktor Frankl, neves osztrák pszichiáter, a logoterápia megalkotója ezzel a témával kapcsolatban így érvel: „A pszichiátria tulajdonképpen akkor született meg, mikor az orvosok a testi, fizikai tüneteken túl azok pszichés okai után kutattak. Ma már azonban érezzük, hogy ez sem elég; még egy lépéssel tovább kell mennünk, és a pszichés tünetek igazi okait kell felfednünk. Ez pedig szükségszerűen a filozófia területére vezet át bennünket.” (Frankl, 1973, XVIII).

Az emberi természetnek van ugyanis a pszichológiai szintnél mélyebb rétege is, amelyet már csak filozófiai fogalmakban lehet kifejezni. Az ödipusz-komplexus, az archetípusok, a kisebbségérzet, a szorongás, a neurózis, a fóbiák – hogy csak néhányat említsünk a nagy pszichológiai témák közül – mind csak a tünetek szintjén mozognak, egy mélyebb valóság megnyilvánulásai. Nos, a klinikai filozófia azáltal szándékozik a szenvedő, problémákkal küzdő emberen segíteni, hogy tudatosítja benne azokat a filozófiai valóságokat, amelyek emberségének lényeges határozmányai. Nevezetesen rámutat arra, hogy minden ember emberi mivoltánál fogva érték, mások által elfogadott, célra irányuló és létében megalapozott. Tehát a kisebbségérzet, a szorongás, a neurotikus reakciók kiküszöbölhetők azáltal, hogy az ember tünetként kezeli őket, és életét mélyebb, átfogóbb filozófiai igazságok szemszögéből értelmezi.

A klinikai filozófia egyik ismert képviselője Peter Koestenbaum kaliforniai filozófiatanár. Ezmélődésünket nagyrészt „The New Image of the Person” (London, 1978) c. könyvében kifejtett nézeteire alapozzuk. Koestenbaum felfogása kiegészíti Rogers elméletét, aki elvonatkoztat a filozófiai elmélekedéstől. Mi tehát a klinikai filozófia alapüzenete, miben rejlik újdonsága?

### A klinikai filozófia alapüzenete

A hagyományos pszichológia leginkább abból a feltevésből indult ki, hogy a kliens

jelenkori problémáját közvetlenül kora gyermekkori traumákra, lelki sebekre lehet visszavezetni. Az önbizalom hiányát pl. a biztonságot megalapozó anya távollétére vezették vissza; ezt jóvátehetetlen hiányosságnak vélték. A klinikai filozófia elveti az ilyen értelmezést és kifejti, hogy a személyi érték *ontológiai* valóság, azaz az emberi jelenség elidegeníthetetlen meghatározója. Az anyai szeretet csak elősegíti ennek a valóságnak könnyebb észlelését, ill. annak hiánya megnehezíti megtapasztalását, de szerencsére nem az egyedüli útja annak, hogy az ember felfedezze személyi értékét. Ennek felismerésére eljuthat szabályos filozófiatanulással is, még gyakrabban a vallás révén, esetleg a művészet útján.

Itt érintjük a klinikai filozófia egyik lényeges, majdnem azt mondanánk, korszakalkotó újdonságát, ti. azt, hogy *nincs végérvényesen, jóvátehetetlenül elrontott élet*. Mert ha egy ember életéből hiányzott is a biztonságot ihlető anya, vagy más környezeti elem, személyiségének ontológiai rétege egészséges, kikezdetlen. A klinikai filozófia tehát optimista: lehetséges rekonstruálni gyermekkörünket, „újra írni múltunk írásait”, mert a jóság, a biztonság, az értelem, amelyek után kutatunk egy életen át, létezik, csak meg kell tanulnunk észlelni őket.

Eddig főleg filozófiáról beszéltünk. Már most a „klinikai” jelző arra utal, hogy itt nemcsak akadémiai vitáról van szó, hanem ezek a filozófiai meglátások a problémákkal küszködő ember megsegítését célozzák. Hogyan lehet tehát alkalmazni a filozófiát pszichoterápiás célokra? A klinikai filozófia természetesen nem helyettesítheti a terápiát, de elmélyítheti.

## A klinikai filozófia alkalmazása

A klinikai filozófia egyik alkalmazási területe a szorongás. Freud a szorongást az ödipusz-komplexusra vezette vissza, mondván, hogy minden szorongás magja a tudattalanba fojtott félelem a büntető apától. Itt most nem térünk ki a szorongás filozófiai távlataira – ennek külön fejezetet szentelünk. Csak egyre szeretnénk rámutatni: a klinikai filozófia nem ért egyet azzal, hogy az ödipusz-konfliktus, azaz apa–gyermek konfliktus a szorongás megalapozója. A helyzet itt is ugyanaz, mint már jeleztük az anya szerepét illetően az önbizalom kialakulásával kapcsolatban. A szorongás nem lélektani, hanem ontológiai valóság: az ödipusz-konfliktus tehát nem lehet megalapozója, legföljebb esetleg egy olyan életkörülmény, amely felhívja rá a figyelmet. Koestenbaum egyes összehasonlítással szemlélteti ezt a különbséget. Az ember úgy áll a szorongással, mint az arab sejk az olajos hordóval. A főbiás személy kis lyukat fűrt a hordóba, és a szorongás „csurog” belőle; a szkizofréniás pedig éppenséggel beleesett a hordóba, és „fuldoklik” a szorongásban. Az ödipusz-konfliktus lehet esetleg az a tényező, amely belelőki az embert a szorongásba, de nem az alapozza meg.

A klinikai filozófia másik alkalmazási területe a *fájdalom*, általában a szenvedés. Filozófiával természetesen nem lehet fájdalmat gyógyítani, de elviselhetőbbé lehet tenni azáltal, hogy transzcendentális szemszögből értelmezzük. Egyébként ez a „transzcendentális értelmezés” a klinikai filozófia egyik kulcsfogalma. Itt az öntudattal majdnem azonos értelemben használjuk, és arra utalunk vele, hogy a tudat mindig valaminek a tudata, azaz hogy minden emberi tapasztalatban megkülönböztethető a szubjektív–objektív pólus. Ahelyett, hogy elméletileg fejtegetnénk tovább ezt a tételt, térjünk vissza a fájdalomra, és azon keresztül próbáljuk megérteni, miről is van szó.

A fog- vagy fejfájás kétségkívül leggyakoribb bajaink közé tartozik, és sokszor annyira hatalmába keríti az embert, hogy végül úgy érzi, mindene fáj, és fájdalmán kívül már semmire sem tud gondolni, semmihez sincs kedve. A klinikai filozófia ilyen helyzetekben ajánl egy szinte humorosan egyszerű technikát, amelynek azonban mélyen fekvő filozófiai gyökerei vannak. „Igyekeztek minden erejével összpontosítani figyelmét a fájdalomra és

annak minden kis részletére. Próbálja pl. meghatározni, milyen színű ez a fájdalom, mekkora a kiterjedése, milyen alakú. Nyugodtan kérdezze: vajon zöld, vagy inkább piros? Ha jónak látja, írja le az esetleges választ. Elemzését folytassa mindaddig, amíg csak valamit el tud mondani fájdalomról.” Lehet, hogy egy ilyen gyakorlat első hallásra komikusnak tűnik, szinte az ironia határát súrolja, mert hiszen attól, hogy egy fájdalom kék színű vagy zöld színű, még nem szűnik meg fájdalomnak lenni! De ha elemeire bontjuk ezt a kis gyakorlatot, akkor rádöbbenünk terápiás erejére.

Azt tettük ugyanis, hogy pszichikai távolságot teremtettünk önmagunk és a fájdalom között. Filozófiailag: megkülönböztettük a megtapasztaló alanyt (szubjektumot) és a megtapasztalt fájdalmat (objektumot). Ezzel elértük azt, hogy megszabadultunk a fájdalom misztikus erejétől, leépítettük azt a hiedelmet, hogy az én és a fájdalom azonos. Az igazság az, hogy a fájdalom és a fájdalmat megtapasztaló én két különböző valóság. Az így tárgyiasított (objektívált) fájdalmat aztán tetszés szerint lehet manipulálni: képzeletben elválni tőle, háttérbe szorítani stb. Röviden: az ember ura lett fájdalmának.

Mi itt a fog- ill. fejfájás példáján keresztül igyekeztünk szemléltetni a filozófia klinikai alkalmazhatóságát. Az elv, ill. technika azonban alkalmazható más területeken is, különösen mikor olyan szenvedésről van szó, amely végigkíséri az ember életét. Végző soron nem is egészen új dologról van szó: hányszor megcsodáltuk már szenvedő emberek vidámságát és azt a könnyed stílust, amelyben saját kínjukról tudnak beszélni! Az emberi psziché önvédelmi reakciója ez, mikor a tudat fölényesen kezeli a fájdalmat, és ezzel bizonyítja, hogy az embert le lehet teperni, de nem lehet legyőzni.

Mielőtt tovább folytatnánk eszme-futtatásunkat, szeretnénk még egyszer összegezni a klinikai filozófia mibenlétét: A terápiának mint reflexiónak az a célja, hogy távolságot teremtsen a szenvedő páciens és a megfigyelő páciens között. Ez a pszichológiai távolság kölcsönzi a személyazonosság keretét. A főnti cél eléréséhez a klinikai filozófia ajánl néhány eszközt. Közülük kettőt emelünk ki: megváltoztatni nyelvhasználatunkat, és időnként szerepet cserélni.

Arieti és Bempord (1978), két neves amerikai pszichiáter, aszerint ítélik meg a depresszió súlyosságát, hogy a személy elfogadta-e mint életstílust, vagy nem. Ha még küzd depressziója ellen, azaz nem érzi jól magát benne, akkor állapota nem riasztó. De ha feladta a küzdelmet és azonosította magát depressziójával, elfogadta mint életstílust, akkor súlyos depresszióval állunk szemben. Nos, a klinikai filozófia ajánlja, hogy mindennapi nyelvhasználatunk révén is igyekezzünk előre kiküszöbölni ennek az azonosulásnak a bekövetkezését. Arról van szó, hogy akaratlanul is tévesen fogalmazunk önmagunk ill. lelki állapotaink kifejezése közben. Általában így szoktuk mondani: „depressziós vagyok”. Az így megfogalmazott közlés valahogy már magában foglalja az azonosulást a depresszióval. A lelki egészség céljából így kellene beszélnünk: „Ma bizonyos depressziót érzek.” Az így átstilizált közlés utal arra, hogy az én nem azonosította magát a depresszióval. Az ilyen formában megfogalmazott kifejezések különösen jó hatással lehetnek érzelmi állapotok ellenőrzésében. Ahelyett, hogy azt mondjuk: „dühös vagyok”, célszerűbb lenne így fogalmazni: „ma dühös indulatokat érzek magamban”.

Amit a depresszióról elmondtunk, az érvényes a mindennapi foglalkozásunkra is. Ahhoz, hogy megőrizzük önazonosságunkat, nem szabad tevékenységünk rabjává válnunk. Időnként vissza kell térnünk önmagunkhoz, tudatosan megélnünk a munka és a munkát végző szubjektum közötti távolságot. Ezt úgy lehet elérni, hogy az ember beleéli magát a néző szerepébe, és úgy figyeli saját magát. Ezt még szülőknek is lehetne ajánlani, ti. hogy néha próbálják legalább egy negyedórára beleélni magukat kisgyermekük szerepébe, és megélni saját szülői „mesterségüket” ebből a szemszögből. Elképesztő ellentmondásokat fognak felfedezni.

A pszichológia egy ideje már sikeresen alkalmazza ezt a szerepcserét az ún.

pszichodramában. Ehhez nem szükséges több személy jelenléte, a kliens egymagában is azonosulhat különféle szerepekkel. Egy személyes tapasztalatból vett eseten keresztül szeretném ezt szemléltetni. Egyik kliensem azzal a problémával fordult hozzám, hogy egy bizonyos személy jelenléte annyira felidegesíti minden alkalommal, hogy már előre retteg a találkozásoktól. Mondtam neki, hogy most élje bele magát annak a másíknak a szerepébe és beszéljen önmagához. Kérdezzen, válaszoljon, beszélgessen, mintha valóban itt lenne az a valaki. Nagyszerűen beleélte magát mind a két szerepbe. Következő beszélgetésünk alkalmából beszámolt arról, hogy a valódi találkozáskor sokkal inkább ura volt a helyzetnek, mint azelőtt.

A klinikai filozófia szívesen használja az egzisztenciális filozófia fogalmait. A lelkipásztori tanácsadásban a pap valószínűleg a keresztény emberképet alkalmazza kiinduló és célpontként. Nyugodtan támaszkodhat filozófiai ill. teológiai tudására és meggyőződésére, mikor arra utal, hogy minden ember értékes, mert Istennek terve van vele, Isten szereti, értékeli stb. De ez már a klinikai teológia területére vezet bennünket.

+

Minden terápia és tanácsadás alapfeltétele az empátia, a másik helyzetébe való beleélés, a kliens fenntartás nélküli elfogadása és a problémáknak az ő szempontjából való értelmezése. Az előzőkben utaltunk arra, hogy mindennek ontológiai gyökerei vannak. Most még egy lépéssel tovább visszük ezt a gondolatot és állítjuk: az ember – minden ember – értékes és elfogadható, mert Isten is elfogadta. Ezzel eljutunk a *klinikai teológia* kiindulópontjához.

## **Teológiai támpontok a lelkipásztori tanácsadásban**

A klinikai teológia azon a meggyőződésen alapszik, hogy Isten az ember oldalán van. Szent Pál szavaival: „Ha Isten velünk, ki ellenünk?” (Róm, 8, 31). Terápia és teológia nagyszerű találkozóponja ez. Samuel Natale amerikai jezsuita, pszichiáter találóan így fogalmaz: „A megtestesülést mi pszichiáterek úgy is kifejezhetjük, mint isteni empátiát: Krisztusban Isten belépett a *mi* világunkba, hogy problémáinkat a *mi távlatunkból* lássa, és átélve őket, elősegítse emberi kibontakozásunkat.” (Natale, 1977, 18.) Krisztusban Isten megbocsátotta bűneinket, tehát elfogadott bennünket, következésképp egymást is el kell fogadnunk, mi több, saját szemünkben is elfogadhatóknak kell lennünk. A lelkipásztori tanácsadás nem elméleti szinten fejt ki ezt a gondolatot, hanem keresztény tanúságtételként valósítja meg.

Egy másik terület, ahol teológia és pszichológia találkozik, a szeretet síkja. Pszichológiailag közismert tény: ahhoz, hogy valaki szeretni tudjon az életben, szükséges, hogy őt is szeressék, vagyis hogy korábban megtapasztalja a szeretetet. Krisztus tudatában volt ennek: ezért mikor egyetemes felebaráti szeretetre szólította fel tanítványait, akkor először figyelmeztette őket, hogy ehhez megvan a képességük, a – mondjuk így: lélektani hátterük –, mert előbb szerették őket: „Szeressétek egymást! Amint én szeretlek benneteket, úgy szeressétek ti is egymást” (Jn 13, 34). Ez tehát nemcsak krisztusi mérce (hogyan kell szeretnünk egymást), hanem krisztusi alap is (mert ő minden embert ténylegesen szeretett). Utalhatunk itt továbbá Szent János mély teológiai és egyben pszichológiai meglátására: „A szeretetnek nem az a lényege, hogy mi szeretjük az Istent, hanem hogy ő szeret minket, és elküldte a Fiát bűneink engeszteléséül... Azért szeretjük az Istent, mert ő *előbb* szeretett minket” (1 Jn 4,10; 19).

## Teológiai vezérelvek a klinikai tanácsadásban

A klinikai teológia különösen két módon igyekszik az ember segítségére lenni: azáltal, hogy helyesbíti Isten-képét és azáltal, hogy szembesíti Jézussal, mint a hiteles emberképpel.

a) A lelkipásztori tanácsadás egyik elsőrangú feladata a kliens Isten-képének felülvizsgálása. Ez a kép ugyanis még hívőknél is gyakran ellentmondásos: az ember hisz ugyan valamiképpen a jóságos Istenben, de vallásossága nagyrészt a büntető Isten-képen alapszik. A neurotikus ember Isten-képe pl. mindig beszűkült. Ilyeneknél ajánlatos imaéletük felülvizsgálásával kezdeni a terápiát, illetve nem feledkezni meg erről, ha a párbeszéd folyamán a kliens erre kitér. Valószínűleg felismeri: amilyen fokban nem képes imájában feldolgozni neuroziséját, olyan fokban már nem bízik Istenben, azaz elvesztette a szerető vagy a személyes, az atyai vagy a baráti Isten fogalmát. Nem bízik ugyanis abban, hogy Isten neurozisa területén is képes megérteni és elfogadni őt. Az ilyen személy leginkább arra hivatkozik, hogy valami külső adottságot vagy körülményt kellene megváltoztatni ahhoz, hogy lelki egyensúlya helyreálljon. De ami igazán változásra szorul, az az ő jelenlegi Isten-képe, amely merevvé vált, lefokozódott neurotikus Isten-képpé. Az így megélt Isten pedig mindig a büntető Isten, aki csak alkudozások árán hajlandó áldást adni.

A neurozishoz hasonló a depresszió helyzete is ebből a szempontból. A depressziós is azért hagyja abba az imát, mert úgy érzi: nyomora, szorongása, kiábrándultsága, büntudata, lehangoltsága, örömtelensége nem alkothatja az ima tartalmát. Úgy véli, ha mindezt a sok keserűséget elmondaná Istennek, valamiképpen megbántaná őt, hiszen ezáltal tudtára adná, hogy ez a világ sokkal kiábrándítóbb, mintsem egy jóságos Istenhez illenék. Nem tudja és nem látja, hogy mindaddig, amíg ezeket az „istennélküli” tartalmakat nem képes elmondani Istennek, addig nem bízik benne, addig nem hiszi el róla, hogy megérett és emberszerető. Addig neurotikus, idealizált és beszűkült Isten-képe van. Az pedig közismert pszichológiai jelenség, hogy az idealizált, eszményiesített személynek csak a szép és pozitív dolgokat szabad tudnia rólunk.

Ilyen esetekben tehát alkalmazható az „ima-terápia”. Segíteni lehet és kell a kliensnek, hogy egyre inkább tágítsa imáját. Mikor az ember imádkozik, és imája Istennel való viszonyának, személyes kapcsolatának a kifejezője, akkor teremtett voltának központi igazságára mond igent. Az ember léte ugyanis csak Istenre való irányultságában válik értelmessé. Az ima ilyen megvilágításban a személyiség legmagasabb rendű szellemi tevékenysége. Ezért minél több személyi töltéssel rendelkezik, azaz a személyiség minél több területére kiterjed, annál értékesebb. A depressziós, lehangolt személy önazonosságának meghatározásához pedig éppen az a legfontosabb, hogy felismerje és felmérje a rázúdult negatív, ellentétes érzelmek egész súlyát. Lehangoltságában is arra kell törekednie, hogy merjen szembenézni lelki állapotával, legyen az bármennyire „botrányos” is, hogy aztán azt is belevigye Istennel való beszélgetésébe, az imába: személyiségének egész aktuális, jelenlegi tartalmát, vagyis elfogadja önmagát, ahogy Isten elfogadta őt.

b) A klinikai teológia támpontja a *keresztény emberkép*. A pszichoterápia, akárcsak a megtérés, feltételezi a személynek azt a képességét és lehetőségét, hogy lebontsa eddigi én-képét és új modell szerint új én-képet építsen ki. Ehhez olyan minta szükséges, amely szavatolja az új önazonosság megvalósíthatóságát és annak belső, az előbbinél magasabb értékét. Korábbi fejtegetéseink során már utaltunk az antropológia problémájára a pszichoterápiában. Most erre a témára térünk vissza, keresztény távlatba állítva. Tételünk a következő: a lelkipásztori tanácsadásban a mintakép az ember Jézus.

Ahhoz, hogy megértsük a krisztusi emberkép terápiás erejét, szükséges a következő megfontolás. Az emberi természet, ill. személyiség tanulmányozását kétféleképpen közelíthetjük meg: egyedi esetekből kiindulva keressük az általánost, vagy ideális emberképből kiindulva közelítjük meg a személyt. Az első módszer a modern pozitív

tudományok hozzáállása, induktív, azaz statisztikai módszer. Megvizsgálunk sok egyént, akik bizonyos kulcs szerint képviselik az emberiséget, és összegezésüként felrajzolunk egy általános emberképet, amit a normális mércéjének nyilvánítunk ki. Ennek a módszernek két hibája van: Egyrészt az így felrajzolt átlag-emberkép a valóságban nem létezik. Klinikai gyakorlatban az ilyen átlag-emberkép kevés támaszt nyújt a konkrét, egyedi ember megértéséhez, még kevesebbet megsegítéséhez. Mert minden probléma annyira szubjektív, egyéni, hogy nem mérhető semmiféle átlaghoz sem. A statisztikai módszer másik veszélye, ill. hátránya az, hogy nem vezet előre: mert mit ér, ha összeadjuk a sok középezt, az sohasem adja ki a tökéletest. Az ember tanulmányozásában nekünk pedig éppen erre, a tökéletesre, a kikezdetlen emberire van szükségünk.

Itt jutunk el a második módszerhez, a klinikai teológia egyedülálló esélyéhez minden más terápia fölött: az ember Jézus tanulmányozása, akiben az emberség tökéletesen megvalósult. Ez a felismerés jogosít fel bennünket arra, hogy őt tegyük meg klinikai munkánk mintájává. Jézus Isten szava az emberi természetet illetően: nélküle nem tudhatjuk sem azt, *mi* az ember, sem azt, *mivé* kell lennie, sem azt, *hogyan* valósítható meg emberségünk adott életkörülményeink között. Ha tudni akarjuk, mi az ember, Jézus Krisztusra kell felnézünk.

Hogyan alkalmazható ez a teológiai meglátás a klinikai tanácsadásban?

Hanna Wolff német pszichológusnő „Jesus als Psychoterapeut” c. könyvében úgy próbál válaszolni erre a kérdésre, hogy felülvizsgálja Jézus módszerét és azt a célt, amit el akart érni gyógyításaival. E gyógyítás egyik mozzanata pedig a következő: megszabadítani az embert a projekcióktól (kivetítésektől).

A hiteles emberképet jellemzi a kivetítések (projekciók) teljes távolléte. Ezt a meglátást szemlélteti az az evangéliumi igazság, hogy „ami kimegy az emberből, az teszi tisztátalanná az embert” (Márk, 7,20). Más szóval: nem az a döntő, ami kívül van, hanem hogy az emberi psziché miként minősíti a külső világot: önmagunkat, belső világunkat vetítjük rá környezetünkre. Manapság az ember külső mércék által határozza meg önértékét, ti. azáltal, mekkora a termelési, politikai, társadalmi vagy egyéb teljesítőképessége. Már pedig az embert nem az minősíti, mit produkál, termel, hanem az, hogy mi benső mivoltában. Ebből pedig az következik, hogy saját belső értékeit vagy értéktelenségét vetíti rá környezetére: „Ki mint él, úgy ítél.”

Jézus meg akarta szabadítani az embereket a hamis kivetítésektől, hogy mindenkiben felebarátot lássanak. Mert mi által válik egy ember ellenségé? Azáltal, hogy belévetítjük saját kisebbségérzetünket a másikkba. Jézus a szálka és a gerenda paradoxonával figyelmeztette hallgatóit erre a projekcióra: „Miért látod meg a szálkát embertársad szemében, amikor a magad szemében a gerendát sem veszed észre?” (Lk, 6, 41) Newman bíboros így válaszolt erre a kérdésre: „mert akaratlanul is, pusztán jelenlétével, saját becstelenségemre figyelmeztet.” Ezt jelenti leépíteni a kivetítéseket.

Minden ilyen projekcióleépítés félelmet, rémületet idéz elő, mert az ember talán először életében olyannak látja magát, amilyen. A kérdés: „ki vagyok?” most már nem elméleti, hanem gyakorlati és egzisztenciális. Itt kezdődik az említett új szintézis, amelyhez minta kell. Jézus terápiája abban állt, hogy szembesítette az embert a hiteles emberivel – saját magával. Az embernek öhozzá kellett mérnie magát ahhoz, hogy meggyógyuljon. Hiszel-e az Emberfiában, miért mondasz engem jónak, jöjj és kövess engem stb. – mind olyan kifejezések, amelyek arra szólították fel a címzettet, hogy mérje magát Krisztushoz.

\* \* \*

Előző három fejezetünk bevezetés volt a lelkipásztori tanácsadásba. Elmondtuk, hogy a tanácsadás két ember közötti dinamikus viszony, ahol az elfogadás légkörében a tanácsadó igyekszik segíteni a tanácskérőn. Rámutattunk arra, hogy sok probléma megértéséhez

szükséges a filozófiai és a teológiai távlat is. Könyvünket ezentúl témákra bontott tanulmányokkal folytatjuk, azaz részletesen megvitatjuk a leggyakrabban előforduló klinikai eseteket, amelyekkel a lelkipásztori tanácsadásnak szembe kell néznie. Nevezetesen külön fejezetben foglalkozunk a neurózissal és szorongással ill. a céltalan élettel, a szabadságtól való félelemmel, az öregedéssel járó nehézségekkel, a büntudat patológiájával és a depresszióval, a hisztériával, a fóbiákkal.



## Neurózis, szorongás, céltalan élet

„Ideges világban élünk, ideges emberek vagyunk” – szoktuk mondani. Előkelőbb körökben az „ideges” helyett szívesebben használják a titokzatosabban hangzó „neurotikus” jelzőt. Eközben arra a kimondhatatlan, nehezen körülírható, alig meghatározható feszült, görcsös lelki állapotra utalunk, amely keseríti emberközi viszonyainkat, nyugtalanná teszi éjszakáinkat, kikezdi életkedvünket. A pszichológia ezt a lelki állapotot a „neurotikus szorongás” címszó alatt tárgyalja. Mi a neurotikus szorongás, hogyan nyilvánul meg, mi okozza, hogyan lehet gyógyítani?

### Egzisztenciális szorongás

A szorongás általános emberi jelenség. Definíciójába beletartozik megnevezhetetlensége, de személyes tapasztalatból tudjuk, mit jelent. A lelki egészség mércéje nem is a szorongásmentesség, hanem az egyén szorongást elviselő képessége. Ahhoz, hogy megértsük az általános, normális szorongás mibenlétét (egzisztenciális szorongásnak is szokták nevezni), hasznosnak találjuk Fritz Riemann német pszichológus közérthető, bár kissé talán túlságosan leegyszerűsített és sematikus elemzését (Riemann, 1975). Szerinte az élet négy olyan feladat elé állítja az embert, amelyeket csak kockázat vállalása árán oldhatunk meg. Ez a kockázatvállalás viszont szorongással jár együtt. E négy feladatnak szubjektív síkon négy alapvető igény felel meg: maga az igény vagy tendencia állít bennünket feladat elé.

1. Minden emberben megvan annak az igénye, hogy egyénné, individuummá váljék, azaz, hogy elfogadja minden mástól megkülönböztethető egyediségét: önmagát, mint megismételhetetlen, egyedülálló jelenséget. Ez az igény azonban magában foglalja az egyetemesből való kiszakadásnak a kockázatát. A tudatban – vagy tudattalanban – ez úgy nyilvánul meg, mint a magányosságtól való félelem. Egzisztenciális kategóriában kifejezve: az önazonosságért vállalt felelősséggel szemben érzett szorongás.

2. Minden emberben megvan annak az igénye, hogy kitáruljon mások felé, és hogy megbízva másokban rájuk hagyatkozzék. Ez azonban a kiszolgáltatottság kockázatát rejtegeti: az ember elveszítheti egyediségét, önazonosságát. A tudatban – vagy tudattalanban – ez úgy jelenik meg, mint a személyiség elvesztésétől való félelem. Egzisztenciális kategóriában: a bizalom kockázatának vállalása előtti szorongás.

3. Alapvető emberi igény a növekedés, a mindig többre való törekvés, a többlet keresése. Röviden: a beteljesülés igénye. Ez pedig csak úgy valósítható meg, hogy az ember feladja a régit, a hagyományost, a megszokottat és vállalja a mindig bizonytalan újat, a mindig kiszámíthatatlan jövőt. Csak ennek a bizonytalanságnak a kockázata árán valósítható meg a személyi növekedés. A tudatban – vagy tudattalanban – ez úgy jelenik meg, mint a kiszámíthatatlantól való félelem. Egzisztenciális kategóriában: a növekedés szorongása.

4. Alapvető emberi igény a tartósság is, az állandóság. Az örök élet hívása ez, az elmúlás gondolatának ösztönös elhárítása, ill. a továbbélés követelménye. Ám az élet állandóan rácsúfol erre a szinte ösztönös követelményre: minden véges, minden relatív és befejezetlen az elmúlásra emlékeztet bennünket. A tudatban – vagy tudattalanban – ez úgy jelenik meg, mint elővételezett halálfélelem. Egzisztenciális kategóriában: az elmúlás előtti szorongás, vagy Heidegger szavaival: a halálra szánt lény (Sein zum Tode) szorongása.

## Neurotikus szorongás

Minden neurotikus szorongás visszavezethető e négy egzisztenciális szorongás valamelyikére. Neurotikussá, azaz kórossá pedig akkor válik a szorongás, amikor annyira ránehezül az emberre, hogy a szorongást elviselő normális képessége elégtelennek bizonyul. A psziché ekkor az egyéni integritás megvédése céljából olyan elhárító lépéseket alkalmaz, amelyek időnként levezetik a kórosan felgyülemlett szorongást. Ezeket a lépéseket a pszichológia elhárítási mechanizmusoknak nevezi: elfojtás, regresszió, átvitel – hogy csak a legismertebbeket említsük meg.

A neurotikus szorongás kóros felfokozódását jelzi egy negatív érzés, amelyet valahogy úgy fejezhetnénk ki, mint várakozó magatartást: a személy állandó feszültségben él, mintha mindig valami tragikus esemény bekövetkeztét várná. Ez a feszült várakozás kiül az arcára, görcsbe merevíti izmait; nem tud megnyugodni, a legcsekélyebb inger is idegessé teszi: a telefon csöngése, a leejtett tárgy, a hirtelen szó. Keze remeg, nyelve botladozik, szórakozott; csak nehezen tudja egy valamire összpontosítani figyelmét: ha olvas, kapkodva forgatja a lapokat, ha tévézik, nyugtalanul váltogatja a csatornákat. Éjszakai kész gyötrődés, leginkább félelemkeltő eseményekkel vagy alakokkal álmodik, elemi csapásokkal, ragadozó állatokkal. Álmából hirtelen felriad.

Csak futólagosan vázoltunk néhány jellegzetesebb neurotikus tünetet. Annyi körülöttünk az ideges, szorongó ember, hogy könnyen kiegészíthetjük ezt a jellemzést. A továbbiakban szeretnénk néhány mondattal kitérni a neurotikus ember lelki világára, ill. pszichodinamizmusára. Mit él meg és hogyan védekezik negatív élményei ellen?

A neurotikus ember tudatában mintha nem lenne érvényes az az ősi igazság, hogy „Tempóra mutantur et nos mutamur in illis – Változnak az idők és mi is velük változunk”. A neurotikus, szorongásos megpróbálja a lehetetlent: megállítani az időt, pontosabban: birtokolni a jövőt. Valójában ez a „birtoklás” véleményünk szerint a neurotikus psziché kulcsfogalma. A neurotikus nem mer semmire és senkire sem ráhagyatkozni, hanem mindenkit és mindent ellenőrizni szeretne. Mert mint mondtuk, a bizonytalan, a kiszámíthatatlan, általában az, ami kockázatot jelent, a szorongás forrása. Ez a dinamizmus megnyilvánul az élet minden síkján.

A neurotikus nem tud igazán szeretni. A szeretet ugyanis önmagában mindig valami irracionális, megfoghatatlan, kicsúszik az értelmi ellenőrzés alól. A neurotikus úgy védekezik ellene, hogy érzelmi megnyilvánulásait a minimumra csökkenti. Persze, itt kellemetlen dilemmát kell megoldania: az érzelmek léteznek, de nem szabad kimutatni őket. A dilemmát racionalizálás, ideologizálás útján oldja meg, pl. úgy, hogy az önfegyelemre hivatkozik: érzelmeket kimutatni gyöngeség jele, férfihez nem méltó magatartás, stb. Ha ez sem működik, még erősebb elhárítási mechanizmusokra van szükség. Az elfojtott érzelmek valós félelemobjektumot keres magának: kialakulnak a legkülönfélébb fóbiák, félelmek, neurotikus tünetek. Ez különösen gyakori eset negatív érzelmek, indulatok elfojtásakor. Példaként megemlíthetjük azt az asszonyt, akiben minden vágóeszköz látása irracionális, neurotikus félelmet keltett. A klinikai elemzés kimutatta, hogy tünetének okozója a férje elleni elfojtott gyűlölet volt. Más szóval: nem a késtől félt, hanem saját gyilkos gyűlöletétől; ezzel a pszichéje már nem tudott megbirkózni, a pusztán elfojtás elégtelennek bizonyult. A férj elleni gyilkos gyűlölet áttétel révén a késtől való rettegésben nyilvánult meg.

A neurotikus szorongás kivetítődik a páciens emberközi viszonyára is oly értelemben, hogy nem képes a partner szerepére. Mivel a másakra való hagyatkozás az önazonosságot veszélyezteti, ezt a viszonyt is birtokba akarja venni. Neki az a fontos, hogy a másik kiszámítható legyen, pontosan működjék, mint a jól megkent szerkezet, egyéni akarat, kívánság és érzelmi igény nélkül. Kölcsönös személyes csere, dinamikus adás és kapás helyett csak feltételek és előírások vannak, hogyan kell a másinak viselkednie.

A szorongásos életében különleges szerepet játszik az idő és a pénz, a pontosság és a zsugoriság. Az ebédnek percnyi pontossággal kell az asztalon lennie, a háztartáspénzt az utolsó fillérig be kell osztani, a férjnek maradéktalanul le kell adnia fizetését és csak csekély zsebpénzt kap, a szükséges bevásárlások „már megint” jelszóval családi tragédiává válnak. A zsugoriság nem annyira pénzhétséget akar itt jelenteni, mint inkább a jövő ellenőrzését. A neurotikus szorongás iskolapéldája ugyanis az az ember, akinek ugyan szép nagy könyvtára volt odahaza, de sohasem nyúlt hozzá, hanem mindig a kölcsönkönyvtárból hozott olvasnivalót. Ezt azzal indokolta meg, hogy egyszer esetleg olyan helyre kell költöznie, ahol nincs könyvtár: ha most elolvassa minden könyvét, akkor ott nem lesz új olvasnivalója. Ez a beállítottsága sokszor komikus helyzetbe sodorja. Sok szorongó embernek tele a szekrénye szép új ruhával, ő maga azonban mindig kopottban jár, sajnálja felvenni az újat, mert mit vesz majd fel, ha többé nem tud új ruhát venni?

A szorongás megnyilvánul a személy vallásos életében is. Hajlamos a dogmatizmusra, Isten-képét jellemzi a szigorúság és a törvényesség. A bizonytalantól és kiszámíthatatlantól való félelem ritualizmushoz és mechanikus imához vezet; birtokló magatartása miatt Istent is szeretné valamiképpen megragadni, racionálisan megérteni. Mivel ez nem sikerül, gyakran gyötrik vallásos kételyek, aggályosság. Az aggályosság tulajdonképpen neurotikus tünet, annak a kívánságnak a megnyilvánulása, hogy az ember abszolút biztonságot akar saját erkölcsi egyenességét, kegyelmi állapotát, üdvösségét illetően. Mint ilyen, visszavezethető a növekedés kockázata előtti egzisztenciális szorongásra.

## Lelkipásztori megfontolások

A neurotikus szorongáson azáltal lehet könnyíteni, hogy tudatosítjuk igazi okát. A pszichoterápiának tehát az a célja, hogy a tüneteken túl az okokat keresse. De mi okozza tulajdonképpen a szorongást? Érezzük, fejtegetéseink folyamán nem adtunk egyértelmű választ erre a szorongató kérdésre. Annyi a neurotikus szorongást megmagyarázni szándékozó különféle elmélet, hogy maga ez a tény, ti. az elméletek sokasága arra utal, hogy még igen messze vagyunk az igazi választól. Véleményünk szerint a már idézett Riemann fejtegetései terápiás célokra is használhatók. A neurotikus szorongás tünetei azt jelzik, hogy az ember nem vállalja valamelyiket a fentebb említett négy feladat közül: vagy nem meri elfogadni önazonosságát, vagy hiányzik belőle az alapbizalom, vagy nem tudja beépíteni emberképébe az elmúlás gondolatát, vagy nem meri vállalni a növekedéssel járó bizonytalanságot, változásokat.

A szorongás terápiája hosszan tartó folyamat. Bizonyos megkönnyebbülés azáltal érhető el, hogy sorozatos beszélgetések formájában, az empátia légkörében, a kliens feldolgozza a szorongás tüneteit. Már a tény, hogy valakivel megvitathatja őket, bizonyos fokig érzéketleníti őt velük szemben. Itt helyénvalónak tűnik egy figyelmeztetés. A szorongás ragályos: észrevétlenül hatalmába keríti a terapeutát, tanácsadót is. Ezért ha a tanácsadónak nem nagyobb a szorongást elviselő képessége, mint a kliensé, nincs értelme a terápiának.

A terápia távlatából szeretnénk még megemlíteni két technikát. Az egyik a klinikai filozófia, a másik a klinikai teológia elvein alapszik. A szorongás gyógyításának egyik módja az, hogy szembesítjük a személyt a személyiségére vonatkozó igazsággal oly módon, hogy ez meglepetést, sokkot idézzen elő benne. Ennek a technikának az a célja, hogy elősegítse az emberben a kockázat vállalását. Alkalmaztam egyik kliensemnél ilyen formában: „Akarsz-e te tulajdonképpen meggyógyulni, vagy nem?” Ez a dilemma, illetve annak a lehetőségnek a felismerése, hogy ő tudatlanul talán valóban nem is akar meggyógyulni, annyira meglepte, hogy sokáig nem tudott szóhoz jutni, csak ismételtette a kérdést. Néhány napra utána válságba jutott, úgyhogy telefon útján kellett folytatnunk a terápiát. A javulást abban láttam, hogy több egyéni befektetéssel végezte későbbi beszélgetéseink folyamán az önelemzést.

A jellegzetes jézusi terápia pedig a szorongást illetően abban állt, hogy helyesbítette hallgatói Isten-képét: a büntető–jutalmazó Isten helyébe igyekezett elültetni tudatukban a gondviselő Atya képét. Jézus idevonatkozó szavait: „... ne aggódjatok megélhetétek miatt...” (Lk, 12, 22a) ma valahogy így fordítanánk: „Ne idegeskedjete és ne kapkodjatok, ne legyetek szorongók, Isten szeret benneteket.”

## Céltalan élet

Érdekes megfigyelnünk: minden kornak megvan a maga jellegzetes pszichopatológiája. A század elején sok ember alapvető problémája a nemiség, általában az ösztönök tudatos elfogadása volt: a leggyakrabban így vagy úgy elfojtották a nemi ösztönt. Freud érdeme, hogy erre rámutatott, és a pszichoanalízisben hatékony terápiát dolgozott ki az elfojtásból eredő neurózis orvoslására. A húszas években Otto Rank a pszichés problémák gyökerét az elfojtott büntudatban látta. A harmincas években Karen Horney az emberek és csoportok közötti ellenségeskedést elemzi kora legelterjedtebb pszichés problémájaként.

Mi napjaink leggyakoribb pszichés zavara?

Egyre több pszichológus és pszichoterapeuta úgy véli: korunk jellegzetes problémája a céltalan élet. Csak a legismertebbeket említjük meg: Abraham Maslow, Rollo May, Erich Fromm, Viktor Frankl, Salvatore Maddi. A szerzők még nem egyeztek meg ugyan abban, melyik lesz ennek a lelki zavarnak hivatalos elnevezése: egzisztenciális vákuum, noogenikus neurózis, vagy egzisztenciális neurózis (ez utóbbi a legelterjedtebb elnevezés), de a lényegben megegyeznek: okozója a célját vesztett élet, vagyis az ember nem találja élete értelmét. Mi tehát az egzisztenciális neurózis, hogyan nyilvánul meg, mi okozza?

## Egzisztenciális neurózis

Az érthetőség kedvéért hasznosnak tűnik a hagyományos pszichopatológia kategóriáiban elemezni az egzisztenciális neurózist. Mint minden neurózisnál, itt is megfigyelhetünk ugyanis megismerési, érzelmi és viselkedési tüneteket.

1. *Megismerési tünetek:* Az ilyen ember képtelen arra, hogy tartósan higgyen valamilyen abszolút igazságban, vagy legalább abban, hogy van valami valóban értékes és hasznos, amiért érdemes lenne dolgozni, lelkesedni, élni. Jellemzi továbbá a pragmatizmus és a materialista élet filozófia. A pragmatizmus abban nyilvánul meg, hogy az egyén elfogadja bizonyos társadalmi szerepek szükségességét, ilyen vagy hasonló érveléssel: „A világ már ilyen, legjobb tehát gyakorlatiasnak lenni.” A materializmus viszont abból a meggyőződésből ered, hogy az ember biológiai szükségleteinek vetülete: ezért az anyagi javak, a biológiai jólét az élet természetes követelménye. E két tendencia mélyebb, pszichológiai gyökerére még visszatérünk.

2. *Érzelmi tünetek:* Az egzisztenciális neurózis kóros felfokozódását jellemzi az érzelmi sivárság, mindenekelőtt az unalom. Ez az unalom megfigyelhető az ember arcán is, egész tartásán, mozdulatain. Az egész ember valahogy „besavanyodottá” válik. Találón jegyezte meg Rollo May, napjaink egyik neves egzisztenciális pszichológusa: Figyeljük csak meg a parkokban, általában nyilvánosság előtt csókolózó fiatalokat: olyan unottan, szinte undorodva teszik ezt, hogy rossz nézni őket. Ám az unalom és életundor nemcsak a fiatal nemzedék problémája; minden életkorban utolérheti az embert.

3. *Viselkedési tünetek:* A céltalan életű ember viselkedésére jellemző, hogy cselekedetei nem spontánok, nem egyéni választás eredményei, hanem mindent kényszerből, kötelességből tesz, társadalmi elvárások miatt. Semmihez sincs igazán kedve, semmit sem tesz lelkesedéssel.

Összegezve ezt a vázlatos kórképet, az egzisztenciális neurózis úgy jellemezhető, mint

céltalan élet, amely megismerési vonalon a világnézet hiányában, érzelmi vonalon az életunalomban, tevékenységi vonalon pedig a kreativitás hiányában nyilvánul meg.

## Pszichodinamizmus

Az így felvázolt kórkép után próbáljuk meg most felkutatni az egzisztenciális neurózis lélektani dinamizmusát. Ahhoz, hogy megértsük ezt a pszichodinamizmust, hasznosnak tűnik egy filozófiai kiindulópont. Az ember, mint teremtmény, nem szükségszerűen létező. Létezésének esetlegessége pedig magában foglalja a semmi, a nemlétezés lehetőségét. A semmi eszméje az élményvilágban, a káosz fogalmában fejeződik ki. Mint korábban már említettük, az elmúlástól való félelem egyike az egzisztenciális szorongásoknak: a semmi, vagy a megsemmisülés gondolata szüli a szorongást. Az ember úgy védekezik a semmi, a káosz ellen, hogy rendszerez, formál, szervez. Lélektani síkon önmagunkról alkotott definícióink, én-képünk, önazonosságunk védelmez bennünket a káosz veszélyétől, a személyiség széthullásától. A céltalan élet pszichodinamizmusához szükséges értelmezési kulcs ezért az identitás, önazonosság.

A nihilista ember önazonossága túlságosan konkrét és töredékes: én-képe az emberre vonatkozó igazságoknak csak részeit tartalmazza. Nevezetesen csak két dimenzióban tudja meghatározni önmagát: a társadalmi szerepek kategóriájában és a biológiai szükségletek, ösztönök kategóriájában. Lássuk részletesebben ezt a két dimenziót.

Mit jelent az, hogy az ember csak a társadalmi szerepek kategóriájában képes meghatározni önmagát? Az ilyen ember kiindulópontja az, hogy a társadalmi rendszer, itt és most megjelenő formájában, egymásba fonódó intézményeivel, a legreálisabb és legfontosabb körülménye a jólétnek, a szó pszichológiai értelmezésében, vagyis, hogy az ember jól érezze magát a bőrében. Ezért az élet egyik fő célja: minél jobban betölteni a társadalmi szerepeket. Vagy más megfogalmazásban: a mai ember nagyrészt „tükör-ember” – ahogy ezt a már idézett Rollo May kifejezte. Mások elvárásai szerint alakítja életét. Ez nemcsak azt jelenti, hogy az ember nem tudja, ki ő tulajdonképpen és miért él, de sokszor még azt sem tudja megmondani, mit érez vagy mit akar. Ezt gyakran tapasztaltam terápiák alkalmából: annak ellenére, hogy az illető különféle érzelmeket élt meg, ha hirtelen rákérdeztem: „Mit érez ebben a pillanatban?”, legtöbbször nem tudott nevet adni érzelmének. Egyébként az érzelmek ilyen tudatosítása sok esetben terápiás célokat is szolgál. Meglepő eredményeket értem el vele depressziósoknál.

Visszatérve a „tükör-ember” lelki világához: öntudatlanul is mások elvárásaihoz igazodik. Persze, ha felszólítjuk, mondja el, mit akar elérni az életben, akkor szinte gondolkodás nélkül elszavalja: sikeresen befejezni tanulmányait, jó állást kapni, családot alapítani, házat építeni, kocsit venni stb. Ám ha kicsit mélyebben elemezzük ezeket a közléseket, rájövünk, hogy ezek nem az egyén személyi döntései, hanem társadalmi státusához tartozó járulékok, mások elvárásai. Ezt tanúsítja az is, hogy a mai ember úgy érzi: állandóan igazolnia kell azt, hogy jól játssza a tőle elvárt társadalmi szerepet, azaz, hogy elfogadott, hogy mások jó véleménnyel vannak róla. Önazonosságának megalapozója ez. Ám ha az ilyen ember elveszíti társadalmi státusát, támaszát, önazonossága is alapok nélkül marad: személyiségét fenyegeti a káosz, a széthullás.

Mint mondtuk, az egzisztenciális neurózis másik dimenziója az önmagát biológiai szükségletek háttérben értékelő én-kép. Az ilyen embernél az élelem, a szex, az egészség (fájdalommentesség) az élet alapfeltételei. A jólét mércéje ezeknek a szükségleteknek hiánytalan kielégítése.

Az az ember, akinek életében csak ez a két téma van jelen, ill. ezek alkotják önazonosságának alappilléreit, tehetetlennek és kiszolgáltatottnak érzi magát, ha bármelyik e kettő közül kicsúszik ellenőrzése alól, mivel szembekerül a belső széthullás, káosz

veszélyével. Nevezetesen két körülmény vezet könnyen a pszichés egyensúly felbomlásához: a megszokott, hagyományos társadalmi rend felborulása és a közvetlen halálveszély.

Háború, gazdasági csőd, hirtelen kiszakadás a régi környezetből a hagyományos társadalmi szerepek összeomlásához vezet, ha a személynek nincs belső világnézeti tartása. A társadalmi élet relativizmusának megtapasztalása megingatja önazonosságát. Az egyénnek ilyen helyzetben valami állandóra és kikezdetlenre lenne szüksége személyisége folytonosságának megőrzése céljából. Mivel ezzel nem rendelkezik, pánik vesz erőt rajta, a végső semmibe való zuhanás érzése hatalmasodik el lelkében. Érdekes megjegyezni, hogy az ilyen neurotikus személy gyakran álmodik azzal, hogy feneketlen mélységbe zuhan. A lelkipásztori tanácsadásban, de ugyanígy önmagunk megismerésében is hasznos időnként elemezni álmunkat, ill. lelkipásztori tanácsadásnál a kliens álmait, vagy a félálomban előtörő tartalmakat. Gyökössy Endre magyar lelkész és pszichológus így indokolja ezt meg: „Amikor már elereszkedünk, félálomban szenderegve lényünk alaphangjára hangolódunk, a tudattalan és a tudatalatti tartalmak átszűrődnek ellazított tudatunkba. Előbb-utóbb megtudjuk, milyen képek, képzetek, emléktöredékek, gondolatok, arcok villannak elő legtöbbször, és hogyan. És milyen ismétlődő hangulatot hagynak maguk után? Így azt is megtudjuk, mi az, ami leggyakrabban jelentkezik, amitől feszült lelkiállapotba kerülünk, sőt megszabadulni sem tudunk tőle.” (Gyökössy, 1978, 40.)

Az egzisztenciális neurózis kóros felfokozódásának másik erőteljes kiváltója a közvetlen halál veszélyének megélése, pl. egy baleset vagy súlyos betegség következtében, esetleg közeli személy halála alkalmából. A betegség, szenvedés ugyanis sehogysém összeegyeztethető a pusztán biológiai szükségletekre épített emberképpel, a halálfélelem pedig egyenesen alapjaiban kezdi ki.

## Hogyan lehet segíteni a céltalan életen?

Őszintén be kell ismernünk, mi pszichológusok még nem találtunk kielégítő nem vallásos terápiát az egzisztenciális neurózisra. Ha az egzisztenciális neurózis magproblémája az életnek mint értelmetlennek és céltalan valaminek a megélése, akkor logikusnak tűnik a megoldás: adjunk célt az illetőnek. De milyen célt, és hogyan?

E kérdés megválaszolásában bizonyos fokig segítségünkre lehet az a meglátás, hogy az elmúlás előtti szorongás a korábban tárgyalt négy alapszorongás egyike. Feloldásához az emberi psziché természeténél fogva rendelkezik védekezési eszközökkel. Már említettük, hogy az önazonosság, azaz az ember önmagáról alkotott képének rendszerbe foglalása ilyen mechanizmus. Ha a nihilista ember problémája a töredékes emberkép, akkor a terápiának ezt kell helyesbítenie. Kérdések és szembesítések segítségével rá kell vezetni a kliensét arra, hogy felismerje emberképének hiányosságait.

Ezt a módszert igyekezett rendszerbe foglalni Viktor Frankl, neves osztrák pszichiáter. Pszichoterápiája – a logoterápia, ahogy ő nevezi – ma már a pszichológia közkincsévé vált. Frankl szerint az életet tartalmassá lehet tenni azáltal, hogy az ember mindent értéként igyekszik megélni. Az életet pedig háromféleképpen lehet értéként megélni: azáltal, mit ad valaki az életnek, azáltal, mit kap tőle, és azáltal, hogyan fogadja el az elkerülhetlent az életben. Az utóbbit Frankl egy egyszerű, majdnem mondanánk együgyű példán, megtörtént eseten szemlélteti. „Idős orvos keresett fel rendelőmben azzal a panasszal, hogy nem tud belenyugodni szeretett felesége halálába, sokat szenved emiatt, és büntudatot érez. Megkérdeztem: mi történt volna, ha nem a felesége, hanem ő hal meg előbb? „Rettentően szenvedett volna a veszteség miatt” – volt a válasz. Látja, azáltal, hogy ön túlélte feleségét, megóvta őt ettől a szenvedéstől. A jó öregúr csodálatos módon megnyugodott, mert így értelmét látta szenvedésének” – fejezi be Frankl.

A logoterápia ugyanis abból a feltevésből indul ki, hogy az értelemkeresés alapvető

emberi igény, és ha az ember megtalálja valaminek az értelmét, ezzel tartalmasabbá teszi életét. Tökéletesen egyetértünk ezzel a nézettel, de úgy érezzük, a logoterápia nem tette meg az utolsó lépést. Az életnek ugyanis csak akkor lehet megtalálni az értelmét, ha ez az értelem valóban létezik. Ez pedig, véleményünk szerint, szükségszerűen vallásos szempontokhoz vezet. A vallásos értelmezés szerint az ember Isten teremtménye, tehát nem véletlen műve. Ha tehát létezem: itt, most, ilyennek, férfinek vagy nőnek, akkor Istennek terve volt velem. Nagy és izgalmas feladat felkutatni ezt az értelmet, Istennek az egyénre és csak rá vonatkozó tervét. Isten ugyanis nemcsak életünk Alfája, hanem Omegája is. Az életnek végső soron ő ad értelmet, vagyis célt és jelentést.

## Félelem a szabadságtól

### A szabadság: adottság és kockázat

A szabadság az egyik legnagyobb és egyben legfélelmetesebb emberi ajándék. Nagy, mert az erkölcsi, valamint társadalmi rend végső elemzésben az ember szabad döntésén áll vagy bukik. Félelmetes, mert sohasem zárja ki a bukás eshetőségét. Ahogy bennünk él a szent, úgy bennünk él a gonosztevő is. Mikor azt mondjuk: az ember mindenre képes, akkor a szabadság nagyságára és félelmetességére utalunk.

Valószínűleg mindannyiunknak van már valamilyen tapasztalata arra vonatkozóan, micsoda óriási szellemi megerőltetést igényel egy életbevágóan fontos döntés. Egyes biológusok szerint a szabad akarat alapján hozott döntés jelenti a legnagyobb energiabefektetést az agy számára. A döntésben ugyanis benne van a kiszámíthatatlan következmények előtti szorongás is: csak azok vállalása árán hozhatjuk meg a döntést. Mivel ilyen óriási erőbefektetésről van szó, természetes, hogy maga az emberi psziché védekezik az állandó döntéseknek való kiszolgáltatottság ellen: szokásaink, automatikus cselekedeteink, életritmusunk mind olyan eszközök, amelyeket az emberi psziché latba vet a döntések okozta kimerültség ellen.

Ám vannak helyzetek, amikor a döntés elkerülhetetlen: nemcsak nagy életfordulók esetében, hanem a mindennapi életben is. Ha valaki sohasem, semmi körülmények között sem képes vagy nem hajlandó vállalni a döntéssel járó szorongást és kockázatot, élete vakvágányra futott. Egyszerűen azért, mert lemondott emberségének legnemesebb képességéről: a szabadságról.

Sajnos, úgy tűnik, napjainkban egyre több az olyan ember, aki nem képes vagy nem hajlandó vállalni a szabadsággal járó kockázatot, hanem inkább lemond a szabadság gyakorlásáról. Az ilyen ember nem képes a további növekedésre. Egyéni kibontakozása mindaddig holtponton áll, amíg ezt be nem látja és amíg újra el nem kezd legalább apró döntéseket hozni, vállalva a következmények bizonytalansága előtti szorongást.

### Menekülés a szabadságtól

A szabadságtól való félelem ill. menekülés természetesen álcázott formában jelentkezik. Erich Fromm, a múlt év tavaszán elhunyt neves humanista és szociálpszichológus érdeme, hogy ritka éleslátással rámutatott ezekre a szabadságtól való félelem szülte magatartásokra. Mi is nagyrészt az ő meglátásait követjük itt, különösen „The Fear of Freedom” (London, 1977) c. könyve alapján.

A szabadságtól való menekülésnek fokozatai vannak. Már említettük a szokásokat és automatikus cselekedeteket, mint természetes megoldási módokat. Erre tehát nem térünk ki. Ugyancsak nem térünk ki a szabadságtól való menekülés végzetesen kóros állapotára sem, azaz arra a lelki állapotra, amikor a beteg úgy érzi, gondolatait, cselekedeteit, érzelmeit kívülről ellenőrzik és irányítják. Ez utóbbi annyira kóros eset, hogy a pszichiátriára tartozik. Mi inkább azokkal a patológiás magatartásokkal foglalkozunk, amelyek a szabadságtól való menekülést mindennapi életstílussá változtatják. A három leggyakoribb ilyen magatartás a másoknak való önkínzó alárendeltség (mazochizmus), a mások fölötti erőszakos uralom (szadizmus), valamint a társadalmi elvárásokhoz való szélsőséges idomulás (konformizmus). Természetesen ezeknek a magatartásoknak különböző árnyalatai vannak.

Mielőtt részletesebben megvitátnánk ezeket a magatartásokat, szólnunk kell néhány szót a



*determinizmusról*, mint a szabadság ellenpólusáról. A determinizmus egészen egyszerűen azt a meggyőződést fejezi ki, hogy minden emberi cselekedetnek, sőt úgynevezett szabad döntésnek oka, ill. előzménye van, azaz nincs abszolút, a semmiből kiinduló szabad döntés. Most nem térünk ki e filozófiai nézet cáfolására. A determinizmust itt csupán azért említjük meg, mert a szabadságtól való félelem lélektani dinamizmusának lényeges értelmezési eleme. A szabadság, ill. döntések szülte szorongás egyik feloldási formája ugyanis, hogy az ember éppen ilyen determinizmusba menekül, azaz döntéseit kívülálló okoktól teszi függővé (ösztönök, neveltetés, társadalmi befolyások stb.). Ezáltal elkerülte, vagy legalábbis lefokozta a következményekkel járó felelősséget.

## **Másoknak való önkínzó alárendeltség**

Fromm „mazochizmus”-nak nevezi ezt a magatartást, de a szó már annyira a hasonnevű szexuális perverzitás szinonimájává vált, hogy nem szívesen használjuk itt, mivel ennél sokkal tágabb fogalmi tartalomról van szó. A másoknak való önkínzó alárendeltség ugyanis olyan magatartást jelent, amely az egyéni akarat másoknak való teljes kiszolgáltatásában nyilvánul meg. Az ilyen személy állandóan hangoztatja jelentéktelenségét, esetlenségét, egyéni önállótlanágát. Mindig szüksége van valakire, akire rátámaszkodhat, akire rábízhajta élete irányítását, akit mindenképpen arra akar rábírní, hogy hozza meg helyette a döntéseket.

Mi készíteti az embert arra, hogy így feladja egyéniségét? A válasz: a szabadságtól való félelem. Az ilyen személy ugyanis tévesen értelmezte a szabadságot: mint ürességet, talajtalanságot, magányt. Szorongását csak úgy tudja, feloldani, hogy odaköti, „rábízza” magát valakire, akit nagyobbak, biztosabbnak, tévedhetetlennek képzel. Magatartását természetesen racionalizálja: függőségét úgy magyarázza, mint szeretetet, vagy odaadást, alacsonyabbrendűségét valós hibákkal indokolja meg. Mit ér el ezáltal, vagy milyen lélektani nyereséget merít ebből – ahogy a pszichológusok mondani szokták? Elérte azt, hogy a szabad akarat helyébe behelyettesítette a determinizmust, és így megelőzte a szabad döntések előtti szorongást.

Itt szeretnénk kitérni egy gyakori problémára a lelki vezetésben: arra az esetre, mikor a hívó a lelki vezetében igényli az ilyen jelentős személyt, aki meghozza helyette a döntéseket. Vannak ugyanis hívők (gyónók), akik nem hajlandók vagy nem képesek egyéni döntésre, különösen mikor lelkiismereti kérdésekről van szó, hanem mindenben a lelkivezető irányítását követelik. Nem tagadjuk, hogy ez lehet magasfokú engedelmesség megnyilvánulása is, de nem szabad szemet hunyni egy másik lehetőség fölött sem: lehet a szabadságtól való menekülés megnyilvánulása is. Ilyen esetek megítéléséhez hasznos kritériumként szolgálhat, hogy képes-e az egyén dilemma formájában megfogalmazni nehézségét, vagy sem? Véleményünk szerint ugyanis a dilemma felállítása, jele a hiteles tanácskérésnek, mert valószínű, hogy az egyén csak a lehetőségek mellett, ill. ellen szóló érveket nem képes világosan felmérni. Ellenben mindig gyanúsak az ilyen megfogalmazások: „Mit tegyek ahhoz, hogy jó katolikus legyek?” vagy: „Mit tegyek ahhoz, hogy tökéletes legyek?” Talán nem fölösleges ismét utalni az evangéliumi gazdag ifjú hasonló kérdésére: „Jó Mester, mit tegyek, hogy elnyerhessem az örök életet?” (Lk, 18,18). Jézus tapintatosan ugyan, de elég világosan dilemma elé állította a fiút, mikor újrafogalmazta kérdését: „Ha tökéletes akarsz lenni...” (Mt, 19, 21). Ezzel a föltételes móddal világosan tudtára adta, hogy a dilemma ez: tökéletesnek lenni vagy sem. A lelkivezetésben is ezt a módszert kell alkalmaznunk: maga a kliens állítsa fel a dilemmát, majd a lehetőségek mellett ill. ellen szóló érveket, és aztán lehetőleg ő maga hozza meg a döntést. A lelkivezető szerepe abban áll, hogy segítségére legyen ebben a tevékenységben.

A fentiekkel azonos lélektani síkon mozog még egy érdekes jelenség, amely ugyancsak tapasztalható vallásos embereknél, de egyébként általános emberi jelenségről van szó: a saját

nagyságunktól, lehetőségeinktől való félelem. Abraham Maslow (In Sahakian, 1970, 127) találóan „Jónás-szindrómának” nevezte el ezt a jelenséget, utalva a bibliai Jónás prófétára, aki minden áron el akart menekülni nagy küldetése elől. Az ember valahogy fél legértékesebb adottságaitól, tehetségétől. Mert vannak pillanatok, amikor tisztán megsejtjük, micsoda elképesztő képességek rejlenek bennünk: szentté lehetünk, alkotóvá, nagy dolgokat lennének képesek véghez vinni. Aztán, mintegy megijedve ettől a gondolattól, csak legyintünk egyet és maradunk azok, aki eddig is voltunk. Szellemi-lelki energiánknak állítólag csak egy negyedét használjuk fel az életben, a többit visszük kihasználatlanul a sírba.

## Mások fölött gyakorolt erőszakos uralom

A szabadságtól való félelem álcázott magatartásban megjelenő másik gyakori formája a mások fölött gyakorolt erőszakos uralom (szadizmus – E. Fromm szóhasználata szerint). Az ilyen személynek szüksége van arra, hogy valakin uralkodjék, valakinek állandóan irányítsa az életét, néha szinte eszközként kezelve azt a másikat. Egyes esetekben nemcsak hogy uralkodik felette, hanem meg is alázza, testileg vagy lelkileg kínozza. Persze ez esetben is racionalizálás útján ad elfogadható magyarázatot magatartására. Leggyakrabban azzal indokolja magatartását, hogy ezt a másik iránti felelősségből teszi, vagy azért, mert ő jobban tudja, mire van szüksége.

Első tekintetre talán nem világos, hogyan válik a szadista, uralkodó magatartás a szabadságtól való menekülés megnyilvánulásává. A választ megadja ez a meglátás: Van a szadista magatartásban egy paradox, látszólag ellentmondásos körülmény: a szadista személynek szüksége van a megalázott másokra, mi több, akin látszólag uralkodik, attól valójában függ. Ez a függőségi viszony természetesen nem tudatos. Így például a férj lehet kegyetlen feleségével szemben, megalázhatja őt napról napra, szemébe kiálthatja; nyugodtan elmehet, hiszen úgyis csak terhére van stb. De ha netán a feleség egy pillanatban komolyan venné ezt a fenyegetést és kijelentené: most szedi a dolgait és elmegy, a férjben összedől a világ; ilyenkor esküdjözik, hogy megváltozik, csak ne menjen el, szüksége van rá. És ha az asszony ezt elhiszi, az ördögi kör kezdődik előlről. Ám a férj egy valamiben igazat mondott: szüksége van a feleségére, csak esetleg más síkon, mint ő gondolja. Szüksége van rá ahhoz, hogy szabadságát determinizmussá változtassa, és ily módon enyhítse szorongását. Az ilyen személy ugyanis belsőleg függővé teszi magát az alárendelt, letepert személlyel szemben. Fromm szavaival: szimbiózisban, belső akarati egységben él vele. Döntéseiért tehát nem ő a felelős, hanem az a másik, aki valamiképpen kikényszeríti döntéseit, ő tulajdonképpen azért a másikért van.

Említettük, hogy a szabadságtól való menekülés harmadik megnyilvánulása a *konformizmus*, azaz a társadalmi elvárások föltétlen elfogadása. Itt most csak a lényegét említjük: az ilyen ember úgy oldja föl szabadság szülte szorongását, hogy a társadalmi elvárásokra hivatkozik, környezetéhez idomul.

## Van-e orvosság a szabadságtól való félelemre?

Nincs. Mert ahogy nem lehet megtanulni úszni a szárazon, úgy nem lehet döntéseket hozni döntés nélkül. Tehát ez a kiút: az illetőt rá kell vezetni arra, hogy apró, talán jelentéktelen, de valós döntéseket hozzon, amelyek következményéért viseli a felelősséget. Így vállalnia kell a kockázatot, az esetleges tévedést is. Ehhez jó segédeszköz a már említett dilemma-kiélesítés. Ha szükséges, írassuk le vele a lehetőségeket, és kérjük fel, válasszon közülük. A lelki vezetés egyik fontos elvét érintjük itt: a lelkivezető sohasem hozhatja meg a döntést vezetettje helyett, mint ahogy a pszichoterapeuta sem hozhat döntéseket páciense helyett. Ha valaki tanácsot kér, akkor előbb közösen felállítjuk az alternatívákat, és

megvitatjuk a mellette és ellene szóló érveket. Ha ez megvan, a kliensét a személyes döntésre segítjük. Azt hiszem, a mai ember sokszor szem elől téveszt egy körülményt ilyen esetekben, azt ti., hogy minden döntés, választás egyben lemondás is. Azáltal, hogy magunkévá tettünk egy utat, egy megoldást, egy választást, lemondunk a többiről. Szabadság és lemondás elválaszthatatlanul egymáshoz tartozik.

## Rettegés az elmúlástól – öregedés

### Az időbeliség, mint a létezés mércéje

Az emberi létezés egyik alapvető meghatározója az időbeliség: nem voltunk, lettünk, most vagyunk, hogy aztán újra kilépjünk az időből. Idő és létezés valahogy azonos fogalmakként élnek a tudatunkban. Valóban létünk az időben bontakozik ki, hiszen az ember sohasem kész: állandóan megvalósítja önmagát; tervez, megtervezi jövőjét és szabadon beteljesíti életfeladatát. Ahogy öregszünk, úgy érkezünk egyre közelebb időbeliségünk végéhez, és egyre inkább tudatosul bennünk létezésünk végessége. Az időbeliség alapvető dimenziója a jövő, mert távlatként, lehetőségként éljük meg, és így a reménység keretét alkotja. Reménység és jövő (távlat) szorosan kapcsolódik egymáshoz: akinek nincs jövője, annak nincs reménye sem, vagy fordítva: a reménytelenség kilátástalanságot jelent. Az öregedés tehát időbeliségünkre emlékeztet és következképp az elmúlásra. A vég tudata szorongást, rettegést kelt bennünk. Ám az ember védekezik az elmúlás ellen, szinte ösztönösen elhárítja magától a halál gondolatát. Márpedig az autentikus, hiteles léthez hozzátartozik a vég elfogadása.

A főnti megfontolásban benne van az öregkor esélye és veszélye. Mert az öregkor lehet változatos és gazdag, vagy üres és tragikus. A lelkipásztor sokban segítheti a hozzá forduló időseket abban, hogy öregségüket tartalmasan megélik. A teljesen és szabadon elfogadott öregkor ugyanis a belső szabadság, szenvedélyektől való függetlenség korszakává válhat, és mint ilyen különösen alkalmas Isten teljesebb befogadására, valamint a személyi érettség beteljesítésére. Ehhez szeretnénk néhány támpontot nyújtani a pszichológia megfigyeléseiből kiindulva.

### Az öregkor lélektana

Nem könnyű az öregkorról hitelesen beszélni, hiszen valamiképpen kívülállókként tesszük ezt: mi csak megfigyelők vagyunk, nem alanyok. Kérdések és problémák sokaságával kell szembenéznünk: Ki öreg, mikor kezdődik az öregkor, mit éreznek, hogyan látják önmagukat, miért van az, hogy az idősek jelenléte hirtelen napjaink egyik legégetőbb társadalmi problémájává vált stb.

Visszatérve az első kérdésre: Mikor kezdődik az öregkor? – három síkon lehet válaszolni rá. Az első meghatározó maga a személy, aki tudatosan elismeri, hogy immár belépett életének egy új szakaszába, az öregkorba. A második a társadalom, amely valakit időssé nyilvánít azáltal, hogy nyugdíjaztatja, mert úgy véli, nem képes már a termelő szerep betöltésére. Végül a harmadik meghatározó, vagy inkább figyelmeztető: a testi, fizikai képességek gyengülése. Persze években kifejezni az átmenetet az érett korból az öregkorba nehéz lenne, de leginkább a 65. évre szokták tenni ezt a kezdetet. Ugyanakkor fontos megemlíteni, hogy maga az öregkor sem egységes állapot, hanem folyamat, úgyhogy nyugodtan tagolhatjuk további szakaszokra. A jellegzetes lélektani problémákat ill. szükségleteket illetően három szakaszra szokták felosztani (vö. Lidz, 1976, 511 skk).

Az első szakaszt jellemzi a *szeretet igénye*. Az öregkorra ráébredt személy érzi, tapasztalja, hogy társadalmi köre beszűkül, régi barátai, ismerősei elhalnak; egyre kevesebben vannak azok, akik ismerik, akik emlékeznek múltjára, arra, ami volt és amit jelentett. Egész egyszerűen: az időződő úgy érzi, egyre kevesebben vannak azok, akik őt szeretik. Ezért a szeretet igénye felfokozott erővel jelentkezik. A házastársi együttlét egyre

jelentősebbé válik, az idős házastársak egyre jobban megélik egymásra való utaltságukat, és annak ellenére, hogy első tekintetre ingerlékenyebbek, mint azelőtt voltak, lényegében sokkal elnézőbbek egymás iránt, mint korábban. Elfogadják egymás támogatását abban a reményben, hogy nem szorulnak majd kívülálló, idegenek segítségére. Titokban abban reménykednek, hogy együtt halnak meg. És érdekes megjegyezni, hogy ez nem egy esetben be is következik; különösen a férfiak nem sokkal szokták túlélni feleségüket. – Ha a házastárs már korábban meghalt, az öregkor kezdetén nem ritkán új házasság felé irányítja a korosodó embert a szeretet és gyöngédség felfokozott igénye. Mi ennek az igénynek a tulajdonképpeni üzenete? Lélektani síkon, talán nem tudatosan, a korosodó ember valamiképpen bizonyítani akarja önmaga és mások előtt, hogy ő még értékes, elfogadható és szeretetreméltó.

Az öregkor második szakaszát jellemzi a *hasznosság felfokozott igénye*. Jegyezzük meg, hogy nem is annyira időben egymástól szorosán elválasztott fázisokról van itt szó, hanem inkább élménybeli szakaszokról, azaz milyen lelki, lélektani szükség, ill. probléma kerül előtérbe az idős ember élményvilágában. Nos, ez a második szakasz leginkább akkor kezdődik, amikor az idős személy elveszíti házastársát, és egyedül marad. Ez az érzés különösen kidomborodik, ha fizikai gyöngeség és másokra való utaltság is kíséri. Az ember úgy érzi, terhére van másoknak. A kiszolgáltatottság érzését azáltal próbálja ellensúlyozni, hogy igyekszik mások hasznára lenni, helyesebben: minden áron igyekszik bizonyítani, hogy még hasznos mások számára, még képes gondoskodni önmagáról. Fontos ismernünk az idős ember e belső szükségét, hogyan nyilvánul meg az önállóság és a használni igyekvés viselkedésében, élményeiben. Ha ugyanis meg akarjuk könnyíteni az öregség elviselését, akkor olyan környezetet kell teremtenünk az időseknek, amelyben még hasznosnak érzik magukat.

A harmadik szakaszt jellemzi a *biztonságot szavatoló környezet utáni vágy, igény*. Mikor már nemcsak a fizikai, testi, hanem a szellemi képességek is beszűkülnek, az idős ember biztos támpontokat keres, amelyek valamiképpen egységbe fogják a most már egyre inkább szétfolyó élményeket. Itt nemcsak eseményekre és helyre gondolunk, hanem személyekre is. Az öregséget nem alaptalanul nevezik második gyermekkorának, hiszen sok lelki igénye nagyon hasonlít a gyermekkori igényekhez. Egyik ilyen alapvető szükséglet a jelentős másik jelenléte a személy életében: a gyermekkorban ez az anya, később öregkorban leginkább egy közeli rokon, pl. unoka, aki különös helyet foglal el az idős személy tudatában, de ami még fontosabb: érzelmi világában. Érdekes módon úgy tűnik, ebben a viszonyban nem is az a leglényegesebb, hogy ez a jelentős valaki szeresse őt, hanem fordítva: neki van szüksége arra, hogy valakit még szerethessen, hogy valakire gondolhasson, és ezáltal legyen egy biztos támpontja az egyre érthetlenebbé váló élmények között.

## Öregek lelkipásztori gondozása

Az öregkori beilleszkedés lehet pozitív és negatív. Az érett beilleszkedésre jellemző az élet, ill. öregség elfogadása: az ember megelégedett és aktív, életét értékesnek tudja, az öregséget magától értetődőnek veszi. Persze ez a beilleszkedés nagyrészt visszatükrözi az ember alapjellemét. A passzívabb típus valószínűleg hosszú órákat tölt majd a nyugágóban, megelégedettsége az öregkor gondtalanságából és felelősségmentességéből táplálkozik; az aktívabb típus most is lázas tevékenység által kompenzálja az alkotó munkában eltöltött évek hiányát. A legmegelégedettebb idős ember az, aki úgy érzi, még mindig több tennivalója van, mint amennyire idejéből futja. A negatív öregkori beilleszkedések közül megemlítjük a zsörtölődő típust, aki úgy érzi, életét végérvényesen elrontotta, és ezért másokat hibáztat. Vádjait, keserűségét közvetlen környezetére vetíti ki. A másik rosszul beilleszkedett típus az önmagát gyűlölő ember: elhanyagolja önmagát, depresszióba, önmarcangoló vádaskodásokba zárkózik.

Az öregkort csak úgy lehet tartalmassá tenni, hogy az ember feladatként éli meg. Mi az öregkor feladata? A tartalmas öregkorhoz szükséges megértenünk, hogy az élet egységes folyamat, egységes egész. Az öregedés feladata tehát az, hogy az ember kikerekítse, beteljesítse ezt az egészet, bezárja a ciklust. A pszichológia (Erickson, amerikai pszichológus elméletéből kiindulva) az integritás fogalmával jelöli meg ezt a feladatot. A leélt életet illetően már nincsenek feltételes módok, már nincs „ha”: ami volt, azt már nem lehet többé meg nem történtté tenni. Az ember megszületett, szülei adottságok, képességei adottságok, körülményei adottságok. Persze el lehet képzelni, hogy ezek az adottságok másmilyenek is lehettek volna, de a múltat már nem lehet megváltoztatni. Ellenben a múlthoz való viszonyunkat igen. Múltunk ugyanis beépül lényünkbe, gazdagíthatja személyiségünket. Az öregkorban már túl késő van arra, hogy az ember új életet kezdjen, de mindig van lehetőség arra, hogy az idős ember felhasználja felgyülemlett tudását, élettapasztalatát, bölcsességét, érett megfontolását ahhoz, hogy kiegészítse, pontosabban: egységes egészbe foglalja életét. Az életnek ilyen egységes egészben való megélését nevezzük integritásnak. E feladat elhibázása, ill. az öregkori integritás negatív kimenetele a kétségbeesés: az a tudat, hogy élete hiábavaló volt, hogy napjait szétforgácsolta.

Ha ezeknek az általános megfontolásoknak tükrében szeretnénk néhány gyakorlati irányelvet nyújtani a lelkipásztori tanácsadáshoz, akkor négy pontban tudnánk azokat tömören kifejezni (vö. Natale, 1977, 106 skk).

1. A lelkipásztori tanácsadás elsőrangú feladata: rásegíteni a korosodót arra, hogy az öregséget tudatosan is elfogadja, és ne a múltba meneküljön a közelgő végtől rettegve. Rá kell mutatni az öregkor pozitív lehetőségeire, arra, hogy nem a passzív várakozás ideje, nem tétlen halálvárás; az idős embernek is van feladata és korából adódó pótolhatatlan küldetése.

2. Lélektanilag fontos mozzanata a helyesen megélt öregkornak az életciklus egységesítése. Hangsúlyozni kell: hiábavaló azon tépelődnünk, hogy másképpen is alakulhatott volna életünk. Nagyon sok idős ember szenved múlt élete hiányosságai miatt. Természetesen ezzel nem azt akarjuk mondani, hogy a megbánás, a múlt kritikus kiértékelése egészségtelen. Ellenkezőleg: az őszinte, hiteles bánat valamiképpen szükséges feltétele az integritásnak. De ezt a megbánást újjászületéssel kell egybekapcsolni, új irányvétellel, amely azt mondja: nincs minden végérvényesen elveszve. Más szóval: minden attól függ, hogy értelmet tudunk-e adni a végnek.

3. A főnti irányvétel tartalmi feladata az, hogy az idős ember ne a múlthoz tartozónak érezze magát, hanem a jelen pillanatban, itt és most éljen, mint a világ szerves összetevője, alkotó alanya. Nem az a fontos, mit képes nyújtani az alkotás kategóriájában, hanem az, mit jelent a világnak, közvetlen környezetének, az őt akaratlanul is figyelő fiatalabb nemzedéknek személyisége révén. Mindenki hozzáad valami színt, gazdagságot az emberi történelemhez.

4. Végül néhány szót az öregkor vallási életéről. Az öregkor egyik lényeges velejárója az egyre növekvő függőség. Ez a körülmény erőteljesen figyelmezteti az embert Istentől való alapvető függőségére, amit oly könnyen szem elől tévesztünk az alkotás korának csúcspontján. Megszabadulva a szenvedélyektől, társadalmi követelményektől, az idős ember befogadóbbá válik az örök igazságok felé.

A békésen megélt öregkorhoz fontos az életet a termékenység kategóriájában megélni: nemcsak fizikai, hanem lelki vagy szellemi termékenység is létezik. Abból, ami volt és amit tett, sokan élnek, jelenléte szükséges volt ahhoz, hogy az utána jövők teljesebb életet éljenek. Végző soron: élete nem volt a véletlen műve. Isten örök szeretettel elgondolta és létrehozta, ha beilleszkedett az ő szeretettermébe, halála nem lesz megsemmisülés, hanem beteljesedés, végleges találkozás a Szeretettel. – Az emberélet őszéről így énekel Sík Sándor:

Ó emberélet édességes ősze,  
Te vagy az összhang és az árnyalat.  
A tavasz benned fanyarát legyőzte,  
Erdőtüzeket, aszályt a nyarak.  
Magára ismer benned mind a kettő  
S te mind a kettőt áldod, érleled.  
Piros nyaradnak nem volt lángja meddő  
S magtalan nem lesz szép fehér teled.  
Mert a szivárvány színei megérve  
Elsimulnak a ráncatlan fehérbe.

(Az ősz dicsérete)

## A büntudat patológiája és a depresszió

A büntudat az egyik legösszetettebb és legszemélyibb tapasztalatunk: nehéz szavakban kifejezni vagy sémákba foglalni. Mivel az egész embert átható élmény, minden olyan tudomány, amely az emberrel foglalkozik, tanulmányozza a büntudatot is: a teológia, a filozófia, az antropológia, a pszichológia. A pszichológiát a büntudat elsősorban mint pszichés élmény érdekli; ugyanakkor figyelmét nem kerüli el a büntudat esetleges elfajulása, beteges megnyilvánulása sem. Ezen a helyen erről az utóbbiról, azaz a büntudat patológiájáról szeretnénk elmondani néhány pszichológiai meglátást, amelyek megkönnyíthetik keresztény-személyi mivoltunk kibontakoztatását, ill. lelkipásztori támpontokként szolgálhatnak papok, lelkivezetők munkájához.

### A büntudat mint általános emberi jelenség

A büntudatot mint általános emberi jelenséget sokféleképpen lehet kategorizálni. Mondanivalónk szempontjából a következő felosztást találjuk a legcélszerűbbnek, amely szerint négy büntudattípust különböztethetünk meg:

1. *Az ontológiai, ill. egzisztenciális büntudat* a valós és az eszményi közötti állandó feszültség kifejezése. Az ember nem az, akinek lennie kellene. Az egzisztenciális büntudat az elmulasztott lehetőségeknek, nem kamatoztatott képességeknek, kiteljesedésünk meghiúsulásának a visszajelzése.

2. *A racionális, ill. reflexív büntudat* – erre gondolunk általában, ha büntudatról beszélünk – annak a belátásából ered, hogy az ember szabad elhatározásból az erkölcsi norma, ill. érték ellen cselekedett. Fontos hangsúlyoznunk, hogy nem annyira érzelemről van szó, hanem egy tudatos megismerési és felismerési aktusról; az érzelem csak másodlagos.

3. *A pszichológiai büntudatnál* a sorrend fordított: elsődleges az érzelem, az ember csak utólag reflektál arra, mi is idézte elő ezt az érzelmet. A legtöbb esetben talál rá valami okot, amely azonban valószínűleg nem arányos az érzellemmel.

4. *Az irracionális büntudat* olyan érzelmi állapot, ahol az ember nem képes feltárni a büntudatot kiváltó okot: vétkesnek érzi magát, de nem tudja, miért. Büntudata mozgatói annyira mélyen gyökereznek pszichéjében, hogy nem képes őket a maga erejéből felkutatni. Tanulmányunk témája ez az utolsó típus, az irracionális, vagy neurotikus büntudat.

### Neurotikus büntudat

Valószínűleg talákoztunk már olyan emberrel – itt most elsősorban hívőről beszélünk –, aki neurotikus büntudatban szenved. A lelkipásztornak igen gyakran okoznak gondot az ilyen lelkek. Egész egyszerűen a vallásos életben a neurotikus büntudat úgy nyilvánul meg, mint bizonyos fokú képtelenség az isteni megbocsátás megtapasztalására, befogadására. Hiába minden feloldozás, minden bizonygatás, hogy Isten megbocsátott; ha az ember első pillanatban racionálisan el is fogadja ezt az igazságot, érzelmileg nem tud megnyugodni, képtelen büntudatától szabadulni. Marad benne valami keserűség, szorongással párosult kétely: talán mégsem, hátha mégsem bocsátott meg Isten, mert nem jól gyóntam, mert nem mondtam el mindent, mert a pap nem értett meg, mert nem volt erős bánatom, mert tudom, hogy újra vétkezni fogok ... és még száz más „mert”, amely állandó önkínzásként kíséri tovább az ember életét. Ne csak másokra gondoljunk itt; talán – valószínűleg – mindannyian megtapasztaltunk valamennyit ebből a lelki szenvedésből: annyit, amennyi bennünk az infantilis, gyerekes lelkiismeret, amelyet a pszichológia a „felettes én” fogalommal jelöl. Ez a



felettes én a hiteles lelkiismeret előfutára, normális jelenség gyermekkorban, de abnormális, ha megmarad felnőttkorban is. A felettes én ugyanis a szülői tilalmak és jutalmak alapján kiépített erkölcsi kontroll, amelynek alapja a szülői tekintély, hiszen a gyermekkorban még nincs más biztos pontunk, ami eligazítana bennünket az emberközi viszonyok útvesztőjében.

A neurotikus büntudatot csak ennek a gyerekes erkölcsi beállítottságnak alapján tudjuk értelmezni. A büntudatot mindig egy belső konfliktus megnyilvánulása. A konfliktus a belső, személyes állásfoglalás és a neki ellentmondó tett eredménye. Ha az ember tudatában van ennek a konfliktusnak, azaz ismeri mind a tettet, mind a belső erkölcsi állásfoglalást, akkor a büntudatot racionális, reflexív. De ha nem ismeri azt az állásfoglalást, amely a tett mércéjeként szolgál, akkor büntudata irracionális lesz. Ez az eset akkor fordul elő, ha az említett belső állásfoglalást, erkölcsi mércét nem személyesen, tudatosan elfogadott normák alkotják, hanem az előbb említett gyerekes erkölcsi kontroll, interiorizált szülői tekintély.

Drámai erővel szemlélteti a neurotikus büntudatot e belső logikáját Frank Lake teológus és pszichiáter: „Érthető, hogy valaki büntudatot érez elkövetett bűn után. De hogyan lehet ott büntudatot érezni, ahol nincs bűn? A neurotikus büntudatot logikája a következő: Az egyén úgy érzi, Isten szeme is azt látja, amit anyja szeme látott rajta; azt, hogy esetlen, értéktelen és fölösleges. Szerinte Isten szeme ugyanazt a kiábrándulást tükrözi vissza, amit anyjából olvasott ki. Úgy hiszi, Isten sem fogadhatja el azt, amit anyja megvetett és szégyellt. Imája ezért valahogy így hangzik: „Anyám, aki jól tudta, milyen vagyok, nem talált szeretetre méltónak. Istenem, te tévedsz; mert ha te is azt látnád, amit anyám szeme látott, te is utálattal fordulnál el tőlem.” (Lake, 1966, 745.) Vagyis az ilyen embernek nincs önmagában megalapozott értékélménye, hanem mások szemén keresztül értékeli önmagát. Ez lehet egy interiorizált anyakép, lehet bárki jelentős más személy. Fontos ez: nincs önazonossága; másoktól várja, hogy elmondják, ki ő és milyen.

A neurotikus büntudatot egy másik élménybeli háttére az izoláció, az elszigeteltség tudattalan megélése. Nagyon hasonlít a gyermek élményére, aki ha valami rosszat tett és ezért megbüntették, akkor elkülönítettnek érzi magát azoktól, akik „jók”. A neurotikus büntudatot dinamizmusa tehát egy erőteljes tudatalatti nyomás, amely arra irányul, hogy az ember megszabaduljon vélt izolációjából, azaz, hogy újra megélje a valahová tartozást. Ilyen lélektani ismeretek alapján könnyebben megértjük a neurotikus büntudatot egyes megnyilvánulásait. Az izoláció tudata pánikot idéz elő, amely közvetlen vagy közvetett kiutakra kényszeríti a személyt. A neurotikus büntudatot egyenes kiútja az ismételt önvád egy tekintély előtt és a büntetés elfogadása az ő kezéből, amit az illető úgy él meg, mint a visszafogadás tettét. A neurotikus büntudatotban ugyanis bűn és bűnhődés elválaszthatatlan fogalmakként élnek, szinte fizikai összetartozás köti őket egymáshoz. A büntetést automatikusan követi a büntetés, és ha az ember nem fogadja el jószántából, előbb-utóbb utoléri. Innen erednek a közvetett menekülési módok, amelyek leginkább oda vezetnek, hogy a személy vagy önmagát bünteti, vagy újabb tettekkel keresi a büntetést, hogy levezelje bűneit. Ám ez csak ideiglenes megoldás, mert a lényeges alapprobléma az, hogy ő maga nem képes megbocsátani önmagának.

A neurotikus büntudatotban szenvedő embernél tehát nem arról van szó, hogy Isten nem képes vagy nem hajlandó megbocsátani neki, hanem ő maga nem képes elfogadni saját magát, korlátait, emberi végeességét. Mert figyeljük csak jól meg, mennyire önellentmondó a neurotikus büntudatot. Az ilyen ember ugyanis mindenért vétkesnek érzi magát: az egész világ múlt és jövő tragédiájának ő az oka, „ő” felelős minden emberi nyomorért. A megalomániának és önteltségnek groteszk formája ez. A hiteles emberséghez szükséges az is, hogy az ember elfogadja nemcsak élete korlátait, hanem erkölcsi felelősségének és következésképp büntudatának korlátait is. Nem lehetünk felelősek mindenért. A neurotikus büntudatot tehát arra figyelmeztet, hogy az ember még nem fogadta el önmagát, hogy nincs meg benne az a képesség, amit Alfred Adler az „önmagunk tökéletlenségéhez szükséges

bátorság”-nak nevezett. Igen, bátorság kell ahhoz, hogy az ember elfogadja önmagát korlátaival együtt. Ilyen alapelvből kiindulva jutott el Koestenbaum amerikai filozófus és pszichológus arra a meglátásra, hogy a neurotikus büntudat tulajdonképpen az egzisztenciális büntudat tagadásából ered (Koestenbaum, 1978, 356). Ha ugyanis valaki állandóan menekül saját korlátozottsága elől, jöllehet tudatosan éppen ezt hangoztatja, elhárítja magától az egzisztenciális büntudatot, akkor egy úr marad a lelkében, amelyet apró valós, de múltbeli és jelentéktelen hibákkal tölt ki. Érdekes megfigyelnünk, hogy a neurotikus büntudattal élő ember leginkább lényegtelen múltbeli hibákra összpontosít, ahelyett, hogy vállalná jelen felelősségét, és új irányt adna életének.

## Lelkipásztori irányelvek

Mielőtt rátérnénk a lelkipásztori megfontolásokra, szeretnénk még egyszer felsorolni a neurotikus büntudat főbb ismertető jegyeit: (1) nem múlik el a megbocsátással sem; (2) nem idézi elő azt a változást, ill. javulást, ami a hiteles büntudat feladata; (3) ellenkezőleg: bizonyos fokú önkínzó megelégedettséget jelent az egyén számára.

A neurotikus büntudat további ismertetőjegye az állandó rettegés, ti. az ember attól retteg, hogy nem képes semmi jóra. Az ilyen személy egész lelki-pszichés energiáját arra fordítja, hogy a rosszat minden áron elkerülje – ez válik erkölcsi életének céljává és központi témájává. Ha netán mégis bünt, mulasztást követ el, esküdjözik saját maga előtt, hogy ez soha többé nem fog megtörténni; nagy vezeklést vesz magára, hogy valamiképpen megváltsa önmagát. És ez ennek a lelki betegségnek az egyik legsajnálatosabb következménye, kihatása a lelki-vallásos életre. A neurotikus büntudatú ember öntudatlanul is az önmegváltást keresi; nem az isteni kegyelemben, Isten megváltó és megbocsátó szeretetében bíz, hanem inkább saját áldozataiban, imájának mágikus hatásában, a törvények aprólékos megtartásában, ahelyett hogy a szeretetet tenné élete belső törvényévé. Az Evangéliumot és az egész vallásos életet csak egy prizmán keresztül képes értelmezni: bűn, ill. kárhozat. Gyóntató papok már biztosan találkoztak olyan bűnbánóval, aki nem volt megelégedve a feladott penitenciával, kevesellte, mintegy úgy érezve, túl olcsón megúszta a megbocsátást, mintha Isten megbocsátó szeretete nem lenne mindig ingyenes. Az ilyen reakció leginkább neurotikus büntudatra utal, mert a személy a saját penitenciáját, vezeklését valamiképpen biztosabb eszköznek véli, mint a szentségi feloldozást. A gyóntató ilyen esetben jobban teszi, ha nem enged a gyónó kérésének, azaz nem ró ki rá súlyosabb vezeklést.

Rátérve ezek után a neurotikus büntudatú ember lelki vezetésére, mindenek előtt azt kell tudnunk, mi ennek a segítségnek a célja. Az elérendő cél, amint erre rámutattunk: rásegíteni a bűnbánót arra, hogy megbocsásson saját magának és elfogadja saját magát. A lelkipásztor két lépésben valósítja meg ezt a feladatot. Az első lépés abban áll, hogy engedi: azonosuljon vele egy bizonyos fokig, mint tekintély-figurával, és tegye magáévá az ő normáit. Mivel a bűnbánónál gyerekes lelkiismeretről van szó, a lelkipásztor szükségszerűen új, a valódinál sokkal megértőbb „szülő-képpé” válik. A gyónónak ugyanis, sajnos, újra végig kell járnia azt az utat, amelyen erkölcsi-lelkiismereti fejlődésében megrekedt. A második lépés abban áll, hogy lassan önálló értékrendszert alakítson ki, amely kötelező erejű.

Egyéb tanácsok a neurotikus büntudat kezeléséhez: (1) Rámutatni arra, hogy az önvád tulajdonképpen önigazolás és perfekcionizmus megnyilvánulása. (2) Rámutatni a gyökerekre: gyerekes érzelmi kötődésekről van szó, ahol az egyéni felelősség minimális. (3) Végül: a neurotikus büntudat beteges jelenség, egy a neurotikus tünetek közül, ritkán jelentkezik elszigetelten. Sikeres terápiájához ezért hozzátartozik az egész személyiség kezelése, a vele összefüggő személyi-erkölcsi értékrend helyreállítása. Minthogy hívő emberről van szó, a legfontosabb az, hogy felfedezzük vele: Isten szeretet, megbocsátó irgalom, mindig kész a megbocsátásra, csak mi táruljunk ki szeretetének.

## Vajon mindenki depressziós?

Aaron T. Beck amerikai pszichiáter becslései szerint az emberek 12%-a annyira depressziós, hogy tulajdonképpen kórházi ápolásra szorulna (Beck, 1980,1). Mit mondjunk akkor a depresszió kevésbé kóros formáiról, arról az örömtelen, lehangolt, keserű lelki állapotról, amelyet időnként talán mindannyian megtapasztalunk? A depresszióval ugyanis ma már egy kicsit úgy vagyunk, mint a rossz fogakkal: mindenki baja. Ezért a szakemberek már nem is százalékokról beszélnek, hanem így kérdezik: „Vajon mindenki depressziós?” (Woodruff, 1975). Egy kutatócsoport még tovább megy és így módosítja ezt a kérdést: „Mennyire normális depressziósnak lenni?” (Zung, 1972). A választ nem adták meg, de mi hozzáfűzhetjük: a depressziót sohasem lehet normálisnak tekinteni.

A legnagyobb baj azonban talán nem is az, hogy depresszióban szenvedünk, – hanem hogy nem szenvedünk miatta. Arieti és Bemporad neves amerikai pszichiáterek ugyanis éppen annak alapján osztják fel a depressziót súlyosra, ill. nem súlyosra, mennyire érzi az ember rendellenesnek (Arieti and Bemporad, 1978, 58-9). Ha valaki érzi, hogy depressziós és emiatt szenved, szeretne szabadulni ettől az állapottól, esete még nem riasztó. De ha valaki annyira megalkudott depressziójával, hogy már nem is észleli a rendellenességet, hanem elfogadta mint életstílust, állapota súlyos. Hasonló a helyzet, mint minden jellemhibával: mindenkinek lehetnek rossz szokásai, de ha érzi, hogy ez rendellenes és keresi a kiutat, akkor állapota biztosan kevésbé komoly, mint ha valaki talán kevésbé súlyos jellemhibában szenved, de már nem is küzd ellene, hanem elfogadta mint normális állapotot.

Itt – nagyrészt doktori értekezésem eredményeire támaszkodva (Szentmártoni, 1981) – szeretnék rámutatni a depresszió egy igen fontos tényezőjére: az irracionális büntudatra. Hiszem ugyanis, hogy ennek ismerete nagyban segíthet bennünket abban, hogy a depresszió ne váljék életstílussá, hanem ismerve az esetleges kiváltó okokat és az állapotot fenntartó „mechanizmusokat”, sikeresebben uralkodjunk kedélyállapotunkon.

## Egy empirikus kutatás meglepő eredménye

Jóllehet kutatásunk elsődlegesen nem a depressziót, hanem az erkölcsi ítéletet szándékozott tanulmányozni, az eredmények egészen váratlan szempontokat tártak fel, amelyek többet mondanak el a depresszió pszichodinamizmusáról, mintsem az erkölcsi ítéletről.

Kutatásunk kiindulópontja az az általánosan elfogadott meglátás volt, hogy ha valaki szomorú, lehangolt, depressziós, akkor döntései sem egészen tárgyilagosak. Ezt a megsejtést nemcsak a mindennapi tapasztalat igazolja, hanem a hagyományos aszkézis is ismeri. Például szent Ignác lelkigyakorlatos utasításaiban figyelmeztet arra, hogy belső vigasztalásában, szomorú hangulatban nem szabad döntéseket hozni, ill. módosítani a már meghozott döntésen. Az ember ugyanis nem rendelkezik azzal a belső szabadsággal, ítélőképességgel egyensúllyal, ami szükséges a megfontolt döntéshez. Szaknyelven ezt úgy szoktuk mondani: az egyén valóságérzéke hiányos. Kutatásunkban tehát a depresszió és az erkölcsi ítélet közötti kölcsönös viszonyt szándékoztunk kísérleti módszerrel is igazolni.

Hogy megértsük a kutatás folyamán feltárt váratlan eredményeket, vizsgáljuk meg egész röviden az *erkölcsi ítélet* mibenlétét. Lawrence Kohlberg pszichológus, az amerikai Harvard egyetem professzorának elmélete szerint az erkölcsi ítélet képesség arra, hogy két – egymással ütköző – érték közt válasszunk, és döntésünket megindokoljuk (Kohlberg, 1969). Ilyen értékek lehetnek pl. élet és törvény, kölcsönös egyezmény és tekintély, lelkiismeret és büntetés. A dilemmánál nem annyira az érték tartalma a döntő, hanem az a motívum, amellyel a személy döntését megindokolja. Nos, ez a megindoklás történhet három szinten: prekonvencionális, konvencionális és postkonvencionális erkölcsi ítélet-szinten.

A *prekonvencionális* erkölcsi szinten a döntés megalapozója (a norma) egészen külsőleges: valamit megteszek vagy nem teszek meg, mert megparancsolták vagy megtiltották. Ez a tíz éven aluliak erkölcsiségi szintje. *Konvencionális* szinten az erkölcsösség meghatározói a jó tettek és a társadalmi egyezmények megtartása. Valami annyiban jó, ill. rossz, amennyiben elősegíti az emberközi viszonyokat. A hangsúly itt a társadalmi szerepen van: mit várnak el a személytől. Végül a *postkonvencionális* szinten az erkölcsiség meghatározója szabadon elfogadott elvekhez való alkalmazkodás. Az egyén személyesen elfogadott erkölcsi normák alapján képes megindokolni döntéseit. Már most a személyi (postkonvencionális) erkölcsiség kialakulását meggátolhatja a depresszió, mivel a depressziós személy figyelme teljesen önmagára irányul, tehát az én-központúság miatt aligha lesz képes felmérni a döntéshez szükséges összes körülményt.

A *depresszió* pszichodinamizmusának értelmezéséhez a már idézett Aaron T. Beck ún. kognitív elmélete nyújt új adatokat (Beck, 1978; Beck, 1980). Beck elmélete szerint a depresszió alapjait megváltozott gondolkozásmódban kell keresnünk. A kogníció-érzelem viszonyban ugyanis a megismerése az elsőbbség. Minden érzelmet megelőz egy megismerési aktus, a helyzet kognitív felmérése. Például valakinél azért jelentkezik az alacsonyabbrendűség érzelme, mert értéktelennek látja önmagát. S valóban, a depresszióban három jellegzetes tényező van legtöbbször jelen: a páciensnek önmagáról alkotott negatív képe, amely irracionális büntudatként él tudatában; a jelen pillanat, ill. általában az élet negatív észlelése; és egy bizonyos nihilizmus, azaz a távlat hiánya. („Nem érdemes élni” – szoktuk hallani depressziós páciensektől.)

A kutatásokat 20 és 30 év közötti olasz egyetemistákon végeztük. Az eredmények egyértelműen alátámasztották azt a hipotézist, hogy a depressziósok erkölcsi ítéletszintje konvencionális. Az adatok feldolgozását azonban tovább folytattuk az ún. út-analízis pszichometriai módszere alkalmazásával. E módszer különlegessége, hogy bizonyos föltételek mellett alkalmas több pszichés jelenség egymásközi oksági függőségének a kimutatására. Mikor a módszert alkalmaztuk arra a sorrendre, amely szerint a depresszió lenne az okozó, a büntudat a közvetítő és az erkölcsi ítélet szintje a következmény, legnagyobb meglepetésünkre ez a sorrend nem állta ki a módszertani próbát. Az egyedül elfogadható sorrend a következő volt: erkölcsi ítélet szintje – büntudat – depresszió. Más szóval: a depresszió nem oka az erkölcsi ítéletben észlelt visszamaradásnak, hanem következménye. A büntudat megmaradt továbbra is a közvetítő szerepében.

Az eredmény meglepő ugyan, de nem illogikus, ha a következő megfontolás tükrében vizsgáljuk. Az erkölcsi ítélet latba veti az egész embert: jellemével, beállítottságaival, tudatalatti determinánsaival, érzelmeivel, valamint racionális döntésekre irányuló képességeivel. Ez az „egész ember” szubjektív síkon az önazonosság élményében jelenik meg. Mármost ha az erkölcsi ítélet latba veti az egész embert, akkor ha valakinek nincs önazonossága, nem lesz képes a felelős, azaz a következményeket is öntudatosan vállaló erkölcsi döntésre. Vagy visszajára fordítva ezt a meglátást: minden erkölcsi ítélethelyzet feltárja az egyén hiányos önazonosságát. Így is mondhatnók: minden olyan helyzetben, ahol erkölcsi döntés előtt áll, a személy megéli egzisztenciális hiányosságát: nem az, akinek lennie kellene. Ez a hiányosságtudat negatív érzelmeket szül, amit logikusan irracionális büntudatnak nevezhetünk. E büntudat körül alakul ki a depressziós érzelmi hangulat.

Hangsúlyozni szeretnénk: kutatásunk eredménye természetesen a depresszióknak csak egyik, viszonylag kevésbé kóros formájára vonatkozik, arra, amelyet „mindennapi”, vagy reakciós depresszióként ismerünk. De talán éppen ezért képes hasznos támpontokat nyújtani mind a lelkipásztori tanácsadáshoz, mind személyi kibontakozásunkhoz. Nevezetesen két körülményre szeretnénk felhívni a figyelmet: a büntudatra és a hiányos önazonosságra – napjaink igen gyakori két problémájára, amelyek a depresszióval kapcsolatosak.

## Lelkipásztori megfontolások

Mint említettük, a depressziós hangulat mögött mindig valamilyen téves gondolkozásmód rejlik. Beck ezeket „depressziót szülő tévHITEKNEK” nevezi (Beck, 1978, 234). Ilyen téves gondolkozásmód pl. az önkényes következtetés, azaz olyan konklúziók levezetése, amelyekre nincs bizonyíték a valóságban. Pl. valaki egyszer összetört egy poharat vendégtársaságban; ebből arra következtet, hogy ő mindig ügyetlen a társaságban. Egy esetből általánosít. Még gyakoribb eset, hogy a depressziós személy téves premisszára építi szillogizmusát, aminek következtében a konklúzió szükségszerűen téves. Gyakori hamis logika – éppen a téves premissza miatt – a következő: „Ha nem szeretnek, akkor értéktelen vagyok. Péter nem szeret. Tehát értéktelen vagyok.” Mivel depressziósoknál gyakori az ilyen téves premisszákra épített gondolkozásmód, említsünk meg még néhány jellegzetesebb tévHITEK: (1) Ahhoz, hogy boldog legyek, szükséges, hogy minden vállalkozásom sikerüljön. (2) A boldogsághoz szükséges, hogy minden ember egyformán elfogadjon. (3) Ha hibát követek el, az azt jelenti: fogyatékos vagyok. (4) Ha valaki nem ért egyet velem, az azt jelenti, hogy nem szeret. (5) Személyi értékem attól függ, mit gondolnak rólam mások.

A példákat sorolhatnánk tovább is, de ennyi is elég ahhoz, hogy megértsük, miben is rejlik tulajdonképpen a depressziós zavar *kognitív* tényezője: az ilyen téves irányban történő gondolkodásban. A terápia itt arra irányul, hogy a klienssel közösen egyenként elemezzük téves kiindulópontjait, és egyenként kimutatjuk tarthatatlanságukat. A legtöbb esetben maga az illető is rájön erre, csak ügyesen rá kell mutatni a logikai hibára.

Egy fiatal depressziós kliensemél alkalmaztam ezt a „kognitív-terápiát”. A terápia tulajdonképpen nem volt más, mint formális logika-tanítás. Egyik állandóan visszatérő panasza (szinte automatikus gondolata) az volt, hogy nincs kedve semmihez sem, hiszen neki úgysem sikerül semmi. „Látod – mondtam – ez a konklúzió. Vizsgáljuk meg együtt, milyen érvek támasztják alá ezt a következtetést.” Párhuzamos oszlopokban lejegyeztük sikereit és sikertelenségeit. Az arány majdnem egy az egyhez volt. Így fedeztük fel a téves kiindulópontot, amelyet így lehetne kifejezni: „Nekem soha semmi sem sikerül, hiszen egyszer valami nem sikerült.” ő maga is meglepődött, mennyire önkényesen általánosított.

Visszatérve még egyszer az önazonosság – büntudat – depresszió kölcsönös viszonyára, szeretnénk végezetül felvázolni egy lehetséges lelkipásztori-terápiás hozzáállást. Nem hangsúlyozhatjuk eléggé az önazonosság fontosságát a személyi kibontakozásban. Az elhibázott élet, a nem kamatoztatott képességek következményeként jelentkezik egy bizonyos irracionális büntudat. Amint láttuk, ez még nem okvetlenül valóságos mulasztás vagy bűn következménye. Ha már most hívő emberről van szó, aki felismeri, hogy nem tölti be Istentől neki szánt feladatát, a büntudat kifejezett, felismert lesz. Állandóan értékelnünk kell saját hivatásunkat, és ismételten fel kell mérnünk az eszmény és a valóság közötti űrt. Ezáltal azt érzük el, hogy az irracionális büntudatot tudatos felelősséggé változtatjuk át. És éppen itt van a lelkipásztori tanácsadás különleges szerepe. Rá kell mutatni arra, hogy Isten szemében nemcsak annyit érünk, amennyit pusztán saját erőnkől megvalósítottunk, hiszen a hit síkján minden ajándék, vagyis Isten adja az akarást és a véghezvitelt is. Persze ez nem jelent merő passzivitást, mivel a kegyelem felfokozza a szabad cselekvést. Ez különösen fontos szempont a depressziós gyónásánál. Lelki állapotából kifolyólag úgy érzi, nem képes megfelelni a jó gyónás feltételeinek: nem érez bánatot, nincs ereje erős fogadáshoz, nem képes visszaemlékezni összes bűnére. Azt hisszük, téves lenne eltüntetni a gyónástól az ilyen személyt, de ugyanakkor szükséges megszabadítani azoktól az akadályoktól, amelyek útjában állnak a több kegyelem befogadásának. Ezek az akadályok pedig az előbb említett téves gondolatfűzések, a jellegzetes depressziós tényezők: az önérték, a negatív életszemlélet, a kilátástalan jövő. Ezek leépítéséhez nyugodtan alkalmazhatunk vallásos-teológiai megfontolásokat. Az önérték nem attól függ, hányan szeretnek bennünket, hanem ontológiai

adottság: Isten mindenkit szeret, és isteni életre hív. Ez a hit értelmet ad az életnek, amely így nemcsak adottság, hanem feladat, hivatás is. A jövő ezért nem a múlt egyenesvonalú függvénye, hanem a lehetőségek kincstára; tőlünk függ, hogy Isten kegyelmével teljesítjük-e hivatásunkat.

## Test és lélek – pszichológiai szempontból

A modern pszichológia egyre nagyobb figyelmet szentel a test és lélek egységének. Az orvostudományban egyre fokozottabban hangsúlyozzák, hogy az igazán hatásos terápiához szükséges az *egész ember* kezelése; nemcsak a testi tünetek, betegségek gyógykezelését kell szorgalmazni, hanem figyelembe kell venni esetleges hatásukat a beteg pszichéjére is. De nemcsak a testi betegségek befolyásolják a pszichét, hanem a pszichés élmények is hatással vannak a testre. A testnek és léleknek, ill. pszichének ezt a szerves összetartozását és kölcsönös befolyását a lélektan a *pszichoszomatika* néven tanulmányozza.

A test és lélek kölcsönhatásának vannak mindennapi, normális megnyilvánulásai, amelyeket jól ismerünk személyes tapasztalatunkból. Előnt bennünket a szégyenpír, vagy meglepetésünkben megakad a falat a torkunkon. A szégyen, ill. meglepetés pszichés élmények, amelyek azonban fizikai, testi változást, pillanatnyi zavart idéznek elő. Másrészt testi betegségek, bajok pszichés zavarokat idézhetnek elő, pl. a máj-, epe-, gyomorbeteg, vírusos fertőzést, influenzát és még sok más betegséget levertség, ingerültség, szomorúság kíséri. Még a hirtelen időjárásváltozás is okozhat lelki „rövidzárlatot”; ma egyre többet tanulmányozzák pl. a sirokkó, ill. fön (párás, meleg, nyomott levegőáramlatok) hatását nemcsak az emberi szervezetre, hanem éppen a testi gyengeség és kimerültség által a pszichére is. Egyes országokban enyhítő körülménynek ismerik el büntény vagy forgalmi baleset megítélésénél.

Egyébként mindezt megalapozza a filozófiai megfontolás is. Az ember egy, test és lélek lényegi egysége. Nem két teljes szubsztancia összekapcsolódása, hanem két alkotóelv szubsztanciális egysége. A szellemi lélek a test formája, vagyis létet, életet adó elve. Ez a tétel a tomista filozófiának is sarkpontja. A katolikus dogma ugyanezt vallja. A test nem csupán a lélek eszköze, hanem az emberi lény egyik összetevő elve, ezért az emberi lélek nem rendelkezik természetes tökéletességével a test nélkül. A lélek lényegéről nem is beszélhetünk tulajdonképpen, hanem csak az ember lényegéről, aki test és lélek elválaszthatatlan egysége. Az egész ember hal meg és az egész ember támad fel. (Vö. Szabó, 1974, 143 skk.)

## Konverziós reakciók

Az említett test-lélek kölcsönhatások mindaddig normális jelenségeknek tekinthetők, amíg az ember tudatában van annak, mi idézte elő a változást. Ám léteznek abnormális, beteges megnyilvánulások is, a pszichológia ezeket a konverziós (áttételes) reakciók néven tartja számon. Az áttételes reakció olyan testi, szervi vagy funkcionális elváltozás, amelyet tudattalan lelki, pszichés konfliktus idézett elő. Fontos körülmény: a személy nem tudja, mi okozta a testi tünetet, amely a maga részéről bizonyos értelemben szimbolikus beszéddé válik. Mert közzismert, hogy a testnek van szimbolikus beszéde: a magasra emelt fej és az egyenes tartás leginkább a diadal vagy büszkeség, míg a lehajtott fej és meggörnyedt testtartás az alázatosság vagy a bánat kifejezője. Ezek normális szimbolikus testi közlések az adott pillanat lelki állapotára vonatkozóan. A szimbolikus testi kifejezés akkor válik patológiássá, amikor elfojtás révén elveszíti tudatos kapcsolatát a lelki élménnyel és védekező vagy önbüntető szerepet tölt be.

Mi az ilyen áttételes reakció mozgató rugója és mi az üzenete? Mint mondtuk, a konverziós reakció olyan állapot, ahol egy tudattalan konfliktus testi tünetben nyer szimbolikus kifejezési formát. Mivel az egyén nincs tudatában a szimbólum igazi jelentésének, így valójában nyilvánosan kifejezi a konfliktust, és ezáltal levezeti az érzelmi

feszültséget, könnyít a konfliktus szülte szorongáson. A szimbolikus cselekedet így adaptációs szerepet tölt be, és ezért maradandó. Van azonban az áttételes reakciónak egy másodlagos nyeresége is, ti. az, hogy bizonyos előnyöket, megkülönböztetett figyelmet biztosít a páciensnek; foglalkoznak vele, felmentik komolyabb döntések alól stb. A fizikai fogyatékoság ugyanis valamiképpen megtiszteltetést vált ki, míg a tisztán lélektani betegségek, pl. neurózis kevésbé szimpatikus az emberek szemében.

Az áttételes reakciók sokfélék lehetnek, kezdve a konverziós paralízistől a szív- és gyomorzavarokon át egészen a felfokozott étvágyig. Igen, a pszichológiai tankönyvek egész fejezetet szentelnek az ún. bulimiának, azaz pszichogenikus farkaséhségnek. Vannak klinikai esetek, amelyek egyértelműen arra utalnak, hogy az illető személy felfokozott étvágyának tulajdonképpen megoldatlan szexuális probléma a gyökere, nevezetesen az intim kapcsolatoktól való rettegés; a kövérség révén, úgy véli, kevésbé lesz vonzó, és egyben lefokozódik az intimitás kísértése. Persze ez nem az egyedül elfogadható magyarázat arra, miért van napjainkban ilyen sok túltáplált ember. Itt említjük meg, hogy a pszichogén betegségekre egész sor elmélet keres kielégítő választ, több vagy kevesebb sikerrel.

Az áttételes reakciók említett sokasága közül itt csak kettőt szeretnénk megemlíteni, azokat is inkább csak azért, hogy éreztessük ennek a pszichopatológiának a működési mechanizmusát. Az egyik a mutizmus, azaz a beszélőképesség elvesztése, a másik az arc-, ill. általában testrángások, a tic-ek.

A *mutizmus*, a beszélőképesség hirtelen, pillanatnyi elvesztése nem szükségszerűen abnormális jelenség. A hirtelen meglepetés szavunkat veszi; a gyermek első fellépésekor elnémul a színpadon. Vannak olyan érzelmi állapotok, amelyek elnémulásban fejeződnek ki: félelem, kiábrándulás, bánat. Abnormálissá akkor válik ez a jelenség, ha napokon át tart. Az ilyen megnémulásnak közérthető üzenete van: „Nekem nem szabad beszélnem”, azaz a személy lemond legfontosabb kommunikációs eszközéről, a beszédről. Ezáltal mintegy elvágott minden fonalat, ami másokhoz köti, vagy amely révén ki kellene szolgáltatnia magát másoknak. Korábban már beszéltünk az egzisztenciális szorongásról; említettük a mások felé való megnyílás feladatát és a másoknak való kiszolgáltatottságból fakadó szorongást. Itt ismét felismerhetjük ezt a szorongást, amit a személy ilyen drámai módon old fel.

A másik, talán leggyakoribb pszichoszomatikus zavar az ún. *tic*: apró izomrándulások, vállrángatás, fintor, állandó torokköszörülés és ehhez hasonló jelenségek. A személy nem tudja miért teszi ezt, leginkább arra gyanakszik, hogy valami „idegbaja” van. Persze ez is lehetséges, de a legtöbb esetben az ilyen izomrángásoknak nincs fizikai okozójuk, csupán pszichés konfliktus a kiváltójuk. Úgy jelennek meg, mint meséből kiszakított mondattöredékek: mondani akarnak valamit, de nem tudjuk összerakni az üzenetet, nem jön ki a mondat. Ahhoz, hogy megértsük igazi jelentésüket, tudnunk kellene a kiváltó konfliktust. Ez pedig lehet sokféle. Egy általánosításra azonban, úgy látszik, feljogosít bennünket az idevonatkozó klinikai anyag: a tic-ek leginkább önazonossági válság kifejezői. Cameron amerikai pszichiáter leírja egy fiatalember esetét, akinek tic-je állandó fejmozdulatból állt, kb. olyan kifejezés, mint amikor utálattal elutasítunk valamit. Az analízis során kiderült, hogy a fiatalember tudattalanul azt a róla alkotott képet utasítja vissza, amelyet apja igyekezett elfogadtatni vele, de amivel ő sohasem tudott belsőleg azonosulni. Habár külsőleg megalkudott ezzel az ellentétes követelménnyel, a belső konfliktus és a belőle fakadó szorongás szimbolikus formában jutott kifejezésre, az említett fejmozdulatban. (Cameron, 1963, 319.) Ezt a meglátást, ti. hogy a tic-ek leginkább önazonossági problémák kifejezői, alátámasztja az a tény is, hogy leggyakrabban a serdülőknél figyelhetők meg, akik tudvalevőleg éppen önazonosságuk kibontakoztatásának egy érzékeny fordulópontján állnak fejlődésükben. Igen gyakori pl. a pislogás, mint tic. Sokszor a serdülőkorban gyakori önkielégítéssel hozzák kapcsolatba; de nem ennek egyenes fizikai következménye, hanem valószínűleg az önkielégítést kísérő büntudat szülte konfliktus pszichogén reakciója.



## Test és lélek egysége a vallásos életben

Ennél a pontnál szeretnénk kitérni a lelki élet egyes problémáira, amelyek könnyebb megértését elősegítik az eddigi fejtegetések. Dr. Gyökössy Endre magyar pszichológus és lelkész érdekes módon a 32. zsoltáron elemzi annak a lehetőségét, hogy az Istenhez való hűtlenség, vagy mondjuk így: elfojtott és letagadott büntudat is okozhat testi tüneteket.

„Boldog, akinek a bűne megbocsátva,  
akinek be van fődve gonoszsága.  
Boldog az ember, akinek az Úr nem tartja számon vétékét,  
akinek lelkében nem lakik álnokság.  
Ameddig hallgattam, velőmig sorvadoztam,  
sóhajtozásomnak nem volt vége.  
Kezed súlyosan rám nehezedett nappal és éjjel.  
Szívem olyan volt, mint a föld a tűző napon.”

Míg a zsoltáros elnyomta hűtlenségét, vétékét, és úgy élt, mintha mi sem történt volna, testi fájdalmai jelentkeztek és álmatlanság gyötörte. Idézzük Dr. Gyökössyt: „A bűnnek, a sorozatos hűtlenségnek van ilyen hatása: Lassan – olykor hirtelen – megváltozik valami az életünkben. Ízetlenné válik a szánkban a falat; sem étel, sem ital nem esik jól. Lassan nyomasztóvá lesz minden. Orvosunktól gyógyszereket kérünk, szorongások és álmatlanság miatt. Nappal pedig indokolatlanul ingerültek, mindenre felcsattanók vagyunk. Betegnek érezzük magunkat. Hol itt, hol ott jelentkező fájdalmak gyötörnek. De ha orvoshoz megyünk, leleteink legtöbbször negatívak: mi magunk azonban pozitívak, azaz mégiscsak betegek maradunk. Ilyenkor szoktak az orvosok pihenést, kikapcsolódást javallani. De bárhová megyünk – gyógyszereinkkel együtt – önmagunkat is elvisszük. Ezért aztán testi-lelki állapotunk csak átmenetileg (vagy semmit sem) javul.” (Gyökössy, 1978, 18– 19.)

Ám az éremnek van másik oldala is: mikor a testi kimerültség okoz lelki zavart. Ilyenkor valóban csak az kell, hogy az ember „lazítson”. A mai ember túlhajszolja magát. Hogy ismét Gyökössy megkapó összehasonlításával éljünk: „Pörgünk, mint a bűgőcsiga – s ha nem pörgünk, eldőlünk. Biciklista típusúak vagyunk: csak addig ülünk biztosan a nyeregben, amíg taposunk. Amint abbahagyjuk, felborulunk. Egyre gyorsuló ütemben keringünk, mint a körhintán, amelyből kiszállni nem lehet, csak kiesni. Amikor viszont elfáradunk az iramtól, olyankor leverték, ingerültek leszünk. És szomorúak, mert nem tudjuk elvégezni, amit akarunk” (i. m. 92).

A test–lélek egységének, ill. kölcsönhatásának az ismerete jó szolgálatot tehet az öntudatosabb élethez. Hangulatainkat pl. ellenőrizhetjük azáltal, hogy magunkra öltjük, kényszerítjük azt a testi magatartást, amely a kívánt hangulat természetes kifejezője. Gyökössy ajánlja: Használjuk fel az ellenjárat törvényét: mosolyogjunk. Ha másként nem sikerül, készüljünk fel, akár a tükör előtt. Környezetünk a „mégis-mosolytól” is megvidámodik, s utána majd feloldódik a mi szomorúságunk, levertségünk is. Koestenbaum pedig, a Zen-gyakorlatra hivatkozva, ajánlja a „reggeli nevetés” módszerét. Van aki majdnem minden reggel fáradtan, rossz hangulatban ébred; ilyen állapot feloldásához hasznos ez a kis gyakorlat. Alljunk meg csípőre tett kézzel, és kezdjünk el hangosan nevetni. Ez kezdetben persze erőltetett, fizikai és mechanikus nevetés. De egy idő múlva, ahogy a nevetés egyre inkább hatalmába veszi személyiségünket, komikussá válik; ebben a pillanatban a nevetés irányt változtatott: már nem kívülről befelé hat, hanem belülről kifelé. Mert abban a pillanatban, ahogy a nevetés „nevetségessé” válik, intencionális cselekvés – és ura vagyunk kedélyállapotunknak. És éppen ez ennek a kis gyakorlatnak a célja: egységesítve a test–lélek pólusokat ráébreszt bennünket emberségünk egységére.

Mindaz, amit elmondtunk, nem újdonság: a katolikus aszkézisben már évszázadok óta hangoztatott elv. Mikor a lelki élet mesterei, pl. Szent Ignác arra figyelmeztetnek, hogy az imánál fontos a testtartás is, akkor az embernek erre az egységére gondolnak. Ezért, ha valaki furcsának tartja a „reggeli nevetést”, akkor tudunk még jobb módszert: a reggeli imát, de nem ágyban fekve, hanem térden állva vagy leborulva, aszerint, ki mit akar elérni, milyen lelki magatartást. Ezzel egészen új fejezetet érintünk: a testi magatartás szerepét a lelki életben. Szeretnénk hangsúlyozni, és legyen ez a főnti fejtegetéseknek lelkipásztori és egyben keresztény kibontakozásunkat elősegítő üzenete: van értelme – mélyen, pszichológiailag megalapozott értelme a térdelésnek, a mellverésnek, a kitárt karokkal való imádkozásnak, a fejhajtásnak és mindazoknak a mozdulatoknak, amelyeket a liturgiában ajánl az egyház. Mert nemcsak a lelkünk vallásos, hanem az egész ember, azaz lelkünk és testünk egysége.

## Hisztéria

Neves pszichiáter jegyezte meg szellemesen, hogy tapasztalt pszichiáter és kevésbé tapasztalt kollégája között az a különbség, hogy az előbbi hamarabb felismeri a hisztériás pácienszt és azonnal megfutamodik, míg az utóbbi sokat vesződik vele, és mire felismeri, már késő a menekülés. Frank Lake angol lelkész és pszichiáter jegyezte fel ezeket a szavakat, amelyek talán többet mondanak el a hisztéria súlyosságáról, mintsem a pszichiáterekről. Még egy külön figyelmeztetést is fűzött a megjegyzéshez a lelki gondozással foglalkozó papok számára, akik, különösen az idősebbek, tapasztalatból jól tudják, mennyi kint jelent egy hisztériás személy rátapadása.

### A hisztéria tünetei

A hisztériás személy népszerű jellemzését megtaláltuk Gyökössy Endre magyar lelkész és pszichológus „Magunkról magunknak” c. könyvében: „A hisztériás személy számára elviselhetetlen, hogy szüntelenül ne ő álljon az érdeklődés középpontjában, ezért még jó hírét is kész feláldozni. Legyenek körülötte botrányok, kétes személyek, különcök, beteges lelkek, csak történjék és körülötte történjék minden. De akiket így maga köré gyűjt, azokkal egyik napról a másikra szakítani is tud, olykor minden magyarázat nélkül, máskor „egy nagy jelenet” után ... Ő a nagy „tűzijátékos”. Szikrázik, lobog, de hidegen, mint a görögtűz. Kívül vulkán, belül jéghegy, önmagán kívül ritkán szeret valakit, de akkor pusztítóan, bár rövid ideig. A másik ember rendszerint csak arra való, hogy őt visszatükrözze. Ha ezt nem kapja meg, félelmetes, bosszúálló és kegyetlen tud lenni. Ugyanakkor szentimentális. Időérzéke nincs. A pénzt szereti, de nem tud vele bánni. „Rövid lejáratú” ember. Kezdeti nagy sikerek után kiismerik, és elhúzódnak tőle.” (Gyökössy, 1978, 33.)

A hisztériás személyiség főnti jellemzése világosan utal arra, hogy itt tulajdonképpen kiegyensúlyozatlan személyiségről van szó, gyerekes lelki, pszichés beállítottságról, amely mindig attól retteg, hogy elveszíti az édesanyját. Ha a hisztériás személy múltját elemezzük, akkor valószínűleg eljutunk egy pontig, ahol a bontakozó személyiség a gyermekkor első, kritikus éveiben elviselőképességét meghaladó elszakadási kényszernek volt kitéve. Elszakították édesanyjától, és ezáltal megingott az emberekbe, általában az életbe vetett bizalma. Van ugyanis az emberben egy olyan igény, hogy elfogadják olyannak, amilyen, függetlenül attól, amit nyújtani képes. Ezáltal tanulja meg, hogy ő is igent mondjon az életre, a létre. Az első találkozás a léttel azonban az anyán keresztül történik. Ha ő kiesik a gyermek életéből, akkor pánik fogja el: a talajtalanagságtól és végső kiszolgáltatottságtól való félelem. A szorongás feloldása céljából a psziché két hadműveletet alkalmaz: teljesen kifelé fordul (extravertál), és másokhoz kötődik, tapad.

Az ilyen személy ugyanis egyszer s mindenkorra megtanult egy leckét: az elfogadásra („anyára”) nem várni kell, hanem kezdeményezni kell, ha szükséges, kieroszakolni. Úgy érzi ugyanis: őt senkisé hajlandó önszántából elfogadni, az elfogadást ki kell kényszeríteni az emberekből.

Ilyen lélektani háttérből kiindulva válnak érthetővé a hisztériás személyiség egyes viselkedésformái. Például másokhoz való kritikátlan idomulása: mindennel egyezni fog, mindenkinek mindene lesz – hogy önmagát megmentse. Dramatizál, játszik, önmagát produkálja, mintegy jelezve: itt vagyok, tessék, figyeljete fel rám, fogadjatok el. Visszaesik gyerekes lelki állapotokba: sír, könyörög, rimánkodik, fenyegetőzik – csak azért, hogy elfogadják, babusgassák. Ha mindez nem segít, kegyetlenül, gonoszul meggyűlöli azt, akitől az elfogadást várta. Éretlen személyiségről tanúskodik a hisztériás hármas „szomja” is:

szomjas a testi közelségre (kívánja a testi közelséget, a simogatást, a babusgatást); szomjas a beszédre (képtelen elviselni a hallgatást a csendet); végül szomjas a szexualitásra (kihívó, csábító).

Fritz Riemann német pszichológus meggyőzően az egzisztenciális feladatoktól való menekülés távlatából értelmezi a hisztériás személyiséget, nevezetesen az életfeladatok és az állandótól, végérvényestől való menekülés távlatából. Egész életstílusát két szóba tömöríthetjük: a kontinuitás hiánya. Cselekedeteinek nincsenek logikus előzményei, és nincsenek logikus motívumai (Riemann, 1975, 156).

Ismét más szerzők szerint a hisztériát úgy is jellemezhetjük, mint a szeretet vakvágányát (pl. Lake, 1966, 381 skk). A hisztériás képtelen az önzetlen szeretetre, a hiteles partnerviszonyra. Egész magatartása arra irányul, hogy önmagát bizonyítsa. A flörttől kezdve az udvarláson keresztül egészen az elcsábításig mindent megtesz annak érdekében, hogy önmaga szeretetreméltóságát, értékét igazolja. A hűség neki nem érték. Neki partnerra van szüksége, nem igazi élettársra. Olyan partnerra, akiben mint tükörben a saját nagyságát látja, ezért a partnerban nem a más milyent keresi, hanem a magához hasonlót. Szaknyelven ezt úgy mondjuk: nárcisztikus partnerválasztás. A partnerválasztásban továbbá nem a személyi, hanem az anyagi tényezők a döntők: a partner anyagi jóléte, társadalmi sikere, státusa, címe és más ilyen külső tényezők. Ilyen szempontból is felnőtt gyermekként viselkedik a hisztériás: a külsőségektől hagyja magát elragadtatni, olyan körülmények vonzzák, amelyekről szép életet vár. A kiábrándulásokat a partnerra hárítja át.

A szeretet árnyképe az agresszió: a hisztériás személyiség másik igen szembeötlő tünete. A feltétlen sikervágy, az elfogadás utáni vágy elemi ereje arra kényszeríti, hogy társaságban ő és csak ő legyen a középpontban, tündököljön, sziporkázzon. Ezért minden emberben, különösen azonos neműben lehetséges vetélytársat lát. Nem riad vissza semmiféle eszköztől sem, hogy mások jó hírét kisebbítse. Az önkritika és az önfegyelem hiánya következtében agressziója félelmetes. Az intrika nagymestere.

A hisztériás személyiség viselkedésformáit elemezhetnénk így a végtelenségig. Ennél azonban fontosabb rámutatnunk azokra az esetleges lélektani folyamatokra, amelyek életben tartják e viselkedésformákat.

## A hisztéria pszichodinamizmusa

A hisztériás személyiség magkonfliktusát az önazonosság hiányában kell keresnünk. Leginkább olyan családi háttér áll mögötte, ahol a látszat fontosabb volt, mint az igazi értékek: szerepet kellett játszania egész gyermekkorában, pl. a boldog gyermek szerepét, akinek mindent megadtak; ha nem boldog, akkor hálátlan szüleivel szemben. Vagy az „apucika-anyucika kis csillaga” szerepét ruházták rá, ami azt jelentette, hogy szülei saját nevelői, általában társadalmi sikerük kézzelfogható példájaként mutogatták. Mindennek következtében a hisztériás személyiségnél nem alakult ki az önazonosság. Egész életében azt bizonyítja, hogy önmagában is érték, elfogadható, nem pedig csak a ráruházott, tőle elvárt szerep betöltése révén.

Ez a lelki beállítottság kihat egész életére, így vallásosságára is. A hisztériás személy vallásosságát jellemzi a pragmatizmus: sohasem lehet tudni, nem lesz-e szüksége még a vallásra, az egyházra. A látszat a fontos, nem a lényeg. Istenben a jóságos Atyát látja, de az éretlen gyermek magatartásával közeledik feléje: naiv, babonás, hiszékeny. Elfogad minden olyan üdvösségtant, amely saját közreműködése nélkül kínál megváltást, boldogságot. Ezért könnyen csatlakozik szektákhoz. Gyökössy így jellemzi a hisztériás vallásosságát: „Ha vallásos, akkor gyerekesen az. Ő a „jaj istenkém csak most az egyszer segíts meg”, az összes szentekhez szaladgáló, gyertyát gyújtogató, a még meg nem nyert lottószelvényt felajánló ember. Nem a bűntől, csak következményétől féltő ember. Hajlamos rövid ideig „bizseregni”

okkult, misztikus, mágiával foglalkozó társaságokban; aztán vagy ellelkendezi legújabb társaságában, vagy „legyónja” és máshová lebben.” (Gyökössi, 1978, 34.)

## Lelkipásztori megfontolások

Hogyan lehet segíteni a hisztériás személyen? Nehéz kérdés. Könnyebb megmutatni a segítség célját, mintsem eszközeit és módszerét. Mint láttuk, a hisztériás hamis valóságban, egy fantáziavilágban él. A segítség célja tehát abban áll, hogy megértse és elfogadja: élete nem hiteles; nem lehet szabályok, feladatok és felelősségvállalás nélkül élni. Mivel mi itt főként keresztény szempontból vizsgáljuk a hisztériát, hasznosnak találjuk Lake pszichiáter tanácsát: a hisztériást, hacsak lehet, be kell kapcsolni az egyházközség életébe (Lake, 1966, 419). A közösségben ugyanis figyelnie kell másokra; eljuthat egy bizonyos excentricitásra, vagyis nem ő lesz mindig a központ, a „primadonna”. Ha a lelkipásztor mégis csak úgy határoz, hogy vállalja a hisztériás személy lelki vezetését, ill. terápiáját, akkor fel kell készülnie egy hosszantartó és sokszor igen kínos, nem egyszer kilátástalan emberközi viszonyra. A befejező részben szeretnénk felsorolni néhány tanácsot, amelyek útmutatóként szolgálhatnak ebben a nehéz feladatban.

1. Nemcsak a nők hisztériásak, akadnak hisztériás férfiak, sőt gyermekek is, csak talán ez utóbbiaknál kevésbé drámai módon nyilatkozik meg a hisztéria. Megjegyezzük: a nők nem női mivoltuknál fogva hajlamosabbak a hisztériára, mint a férfiak, hanem valószínűleg társadalmi tényezőről van szó. Mert ha igaz, hogy a hisztériás személy alap szükséglete az elfogadottság, akkor világos, hogy egy olyan kultúrában, ahol a kisfiúnak még mindig jobban örülnek, mint a kislánynak, a nők kevésbé érzik magukat kívánatosnak, következésképp elfogadottnak, mint a férfiak. Fontos azonban hangsúlyoznunk, hogy a hisztériás beteg ember. Sajnos, a hisztériáról általában lekicsinylő módon szoktunk nyilatkozni; a „ne hisztizz” szóhasználatnak pedig egyenesen lenézést kifejező jelentése van. Pedig a hisztériás személy éppúgy beteg és szenvedő ember, mint a depressziós, tehát nem egyszer pszichiátriai kezelésre van szüksége. A lelkipásztori tanácsadásban ezt sohasem szabad szem elől téveszteni.

2. A lelkipásztor kellemetlen dilemma előtt találja magát, mikor hisztériás hívőről van szó: megértő vagy szigorú legyen-e vele szemben, közvetlen vagy távolságtartó? Mielőtt erre a kérdésre válaszolnánk, hasznosnak tűnik megvizsgálni még egyszer a hisztériás élményvilágát. A hisztériás tapasztalatból jól tudja: annak ellenére, hogy első néhány találkozásuk alkalmával képes „meghódítani a másikat”, jó benyomást tenni rá, minden emberközi kapcsolata előbb-utóbb kudarcra fog végződni gyerekes követelményei, igényei miatt. A végén mindig olyan követelményekkel áll elő, amelyek miatt a másik szabadulni igyekszik tőle. Ám hajlandó vállalni ezt a kockázatot is: inkább legyen valaki dühös rá, csak ne maradjon magányos. Már most a tragédia abban van, hogy ezt ő is tudja, azaz nem hisz a hiteles, önzetlen baráti viszonyban. Az ő tudatában, élményvilágában csak a manipulált, pragmatikus, haszonelvi emberközi viszony létezik. – Ha tudjuk és ismerjük a hisztériás személy e szükségét, akkor megértjük, miért az egyik legfontosabb terápiás elv: tudni „nem”-et mondani kellő időben. A lelkipásztor ugyanis nem vállalhatja a fantáziaszülő szerepét, az idealizált barát szerepét, még kevésbé az ideális „szerető” szerepét (föltételezve, hogy nőről van szó). Bizonyos ponton nemet kell mondani, és határozottan átutalni az illetőt olyan személyekhez, akik illetékességüknek fogva alkalmasabbak erre a szerepre, pl. pszichiáterhez.

3. Végezetül két jótanács a hisztériás személlyel való foglalkozáshoz. Először: óvakodni kell attól, hogy bármiben is függővé váljunk tőle, legyen az pénzadomány vagy más szívesség. Másodszor: nem szabad megijedni manipulációjától, érzelmi zsarolásaitól, hisztériás kitöréseitől. A hisztériás öngyilkossággal való fenyegetései korántsem olyan veszélyesek, mint a depressziósé, ő zsarolásként fenyegetőzik.

Mintegy zárószóként elgondolkoztatónak találjuk a már idézett Frank Lake megjegyzését: „A hisztériástól mindenki menekül. Ha a lelkipásztor sem fogadja, ugyan kihez forduljon?” Nem szabad elutasítani. De ajánlatosabb egész személyként kezelni. Mert ha a hisztéria azonos a személyi éretlenséggel, akkor a személyi beérés tulajdonképpen már a gyógyulása.

## Hamis félelmek – fóbiák

### Félelem és fóbia

Az élet kockázatos kaland: az ember sok testi és lelki veszélynek van kitéve. Ha jól megfontoljuk, szinte csodának tekinthető, hogy valaki testi-lelki épségben megőregegyék. Napról-napra olvasunk vagy hallunk szerencsétlenségekről, háborúkról, természeti csapásokról, amelyek következtében százak meg ezrek veszítik életüket, vagy válnak nyomorékká. Sok elővigyázatosság, óvatosság és bölcsesség kell ahhoz, hogy elkerüljük a mindennapi kis baleseteket is. Talán ritkán gondolunk arra, hogy az elővigyázatosság a jól beilleszkedett élet egyik alapvető feltétele. A magyar kifejezés jól érzékelteti ennek a beállítottságnak az igazi lényegét: előre vigyázunk, óvakodunk valamitől, amit veszélyesnek ítélünk meg. De ha még pontosabban akarunk fogalmazni, akkor tulajdonképpen elővételezett félelemlről van szó. A félelem ugyanis a beilleszkedés egyik leggyakoribb veszélyelhárító eszköze, és mint ilyen, egészséges, pozitív szerepet tölt be az ember életében, ugyanis védekező-menekülő magatartásra kényszeríti a veszéllyel szemben.

A félelem azonban csak addig mondható pozitív beilleszkedési dinamizmusnak, amíg arányos a veszéllyel. Ha a veszély nemlétező, vagy a félelem nem arányos vele, akkor hamis félelemlről beszélünk, vagy ahogy a szakirodalom nevezi: fóbiákról. A *fóbia* görög szó, félelmet jelent, a jelen összefüggésben beteges, kóros félelmet, a kényszerképzetek egyik formáját. A szorongástól eltérően a fóbiának van megnevezhető objektuma, tárgya, amit szintén görög nevén szoktak nevezni. Egyesek már szinte „közkinccsé” váltak, mindannyian ismerjük a nevüket: klausztro-fóbia (zárt helyiségektől való félelem), agora-fóbia (tériszony), akro-fóbia (magasságtól való félelem), zoo-fóbia (állatoktól való félelem) stb.

### Mi válhat fóbia tárgyává?

Tulajdonképpen majdnem minden. Persze léteznek gyakoribb fóbiák és olyanok, amelyek csak egész ritkán fordulnak elő. A szakirodalom 180 különféle beteges félelmet tart számon. Cameron, amerikai pszichiáter 12 csoportba sorolja a leggyakoribbakat (Cameron, 1963, 279). Ezek a következők:

- 1.– magas helyektől való félelem: erkély, szikla, tető, létra;
- 2.– zárt helyektől való félelem: felvonó, folyosó, szűk helyiség;
- 3.– nyílt térségtől való félelem: utca, tér, mező, park, strand;
- 4.– állatoktól való félelem: kutya, macska, kígyó, csiga, pók, kukac;
- 5.– ölöszerzőkétől való félelem: puska, kés, olló, balta;
- 6.– fertőzéstől való félelem: piszok, baktériumok, méreg, ételek;
- 7.– nyilvános csoportosulástól való félelem: tömegiszony, előadás, templom, színház, hangverseny, stadion;
- 8.– járművektől való félelem: vonat, hajó, autó, repülő, autóbusz;
- 9.– szerencsétlenségtől való félelem: baleset, testi sérülés;
- 10.– természeti csapásoktól való félelem: villám, mennydörgés, szél, árvíz, zivatar, sötétség;
- 11.– ismeretlentől való félelem: idegenek, furcsa helyek vagy állatok;
- 12.– különleges helyektől, helyzetektől vagy emberektől való félelem.

Amint ez a leegyszerűsített felsorolás is érzékelteti, sok minden válhat hamis félelem tárgyává. A főbiák dinamikus szerkezete azonban majdnem mindig ugyanaz. Ez a dinamizmus pedig a következőképpen fejezhető ki: (1) A hamis félelem kialakulása mögött mindig megtalálható annak a veszélye, hogy a személyi egység, integritás széthull, ill. az az élmény, hogy az ún. egointegritást veszély fenyegeti. (2) A személy általános önvédelmi képességei elégtelennek bizonyulnak a széthullási veszélyből fakadó szorongás kiküszöbölésére, ill. nem képes megakadályozni a tudattalan feltöréseit a tudatos élményvilágba. (3) Ezek a „beütések” kényszerképzetek formájában jelentkeznek. (4) Mivel nem tudatosak és gyerekesek, szimbolikus formát öltenek, azaz olyan külső tárgy vagy helyzet köré csoportosulnak, amelyek bizonyos kulcs szerint jelképezik a tudattalan félelmet, indulatot vagy más veszélyt. A belső veszélynek ez a külső tárgyra való végső átvitele fejezi be a főbiás tünet kialakulását, úgyhogy a páciensnek most már van valami kézzelfogható félelem-objektuma, amittől betegesen iszonyodik. Vizsgáljuk meg részletesebben a főbiák e dinamizmusát.

## A hamis félelmek pszichodinamizmusa

A már említett Cameron ajánlja a hamis félelmek két, első tekintetre ellentétes pólusban való elemzését: egyrészt magát a félelmet, ill. az azt magához kötő tárgyat, másrészt a tárgy szimbolikáját, ill. azt az előnyt, élvezetet, amit a félelmet magához kötő tárgy vagy helyzet jelképesen kifejez (Cameron, 1963, 280). Hasznosnak tűnik ilyen séma alapján végigelemezni néhányat a leggyakoribb főbiák közül.

1. *Akrofóbia, azaz a magasságtól való félelem, szédülés.* Az akrofóbiában szenvedő ember irracionális félelmet él meg minden olyan helyzetben, amikor magasról kell a mélybe néznie. Szorongás, szédülés fogja el, figyelme csak arra összpontosul, hogy most mindjárt lezuhan, szinte fizikai vonzást érez arra, hogy a mélybe ugorjon. Ezért eleve kerül minden olyan helyzetet, amelyben magasról kell lenéznie. Nem kétséges, hogy a magasság önmagában veszély, de korántsem ilyen katasztrofális. Miért fél tehát ennyire irracionálisan tőle a főbiás? Ennek megértéséhez fontoljuk meg a magasból való zuhanás szimbólumát, ill. élvezetét. Mert a zuhanás is jelenthet élvezetet. Ennek bizonyítására elég, ha megfigyeljük a gyermekeket, milyen szívesen ugranak, ill. az egészen kis gyermek mennyire örül, ha feldobják és ismét elkapják, vagy mennyire élvezzi a hullámvasutat; vagy a felnőtt emberek olyan szenvedélyét, mint amilyen az ejtőernyős ugrás, vagy legújabbán a zuhanórepülés. Kétségtelen, hogy ezek bizonyos fokú élvezetet is jelentenek, mint minden veszélyes sport. Nevezetesen három alapvető emberi élmény jut itt kifejezésre: az erő, a szabadság és az önelhagyás. Koestenbaum meg is jegyezte, ha valakit egy magas függőhídra állítanánk és elvonnánk a korlátokat, az önmaga fölötti rendelkezés olyan szabadságát biztosítanánk neki, hogy valószínűleg megrettenne ettől az abszolút szabadságtól, és nem tudna ellenállni annak, hogy levesse magát. (Koestenbaum, 1978, 305.)

Ilyen megfontolások után kezd felsejleni valami a főbiák pszichodinamizmusából. Az ilyen ember nem annyira valódi veszélytől fél, hanem inkább a szimbolikus veszélyektől, azaz adott esetben a szabadságtól és a kiszolgáltatottságtól. Mielőtt azonban tovább merészkednénk a következtetésekkel, elemezzünk hasonló módon még egy gyakori főbiát: a klausztofóbiát, vagyis a zárt helyiségektől való irracionális félelmet.

2. *Klausztofóbia, azaz zárt helyiségektől való félelem:* arra az irracionális félelemre vonatkozik, amely leginkább alagutakban, felvonóban, általában olyan szűk, zárt helyen jelentkezik, ahol a személy egyedül marad, és úgy érzi, egy bizonyos ideig nem tud a maga erejéből kiszabadulni. Tény, hogy a szűk helyen való bennrekedés veszélyt jelenthet. Valóban nem kellemes érzés pl. órákon át lebegni két emelet között egy fennakadt felvonóban. Ám van a dolognak másik arculata is. A szimbolikus jelentés itt a magány, egyedüllét. A magány,



egyedül maradás nem szükségszerűen negatív jelenség, ellenkezőleg, magasra értékelt kiváltság, mert az ember szabaddá válik minden külső beavatkozástól, hivatlan tanútól, és alkalma van arra, hogy egyedül maradjon önmagával, képzeletével, legtitkosabb kívánságaival. Ám ilyen értelmezésben a magány egyben tiltott cselekedetek lehetőségévé is válik. Ha most tehát még egy lépéssel előre visszük következtetésünket: a személy tulajdonképpen saját ösztöneitől, kiszámíthatatlanságától, röviden: saját magától fél.

Ha most ismét feltesszük azt a kérdést, mitől is fél tulajdonképpen a fóbiás, akkor válaszunkat így egészíthetjük ki: A fóbiás nem magától a tárgytól vagy helyzettől fél, hanem azoktól az esetleges következményektől, amelyeket a tárggyal való találkozás ill. a rendkívüli helyzetbe való belépés jelenthet. Úgyhogy Aaron T. Beck amerikai pszichológus az összes fóbiákat két csoportra osztja: az első csoportba tartoznak a fizikai félelmek, amelyek a testi megsebesülés és a halál elővételezéséből táplálkoznak, a második csoportba pedig a pszichológiai félelmek, amelyek pszichológiai sebesülés elővételezéséből származnak, mint pl. megalázás, kiábrándulás, társadalmi elmarasztalás (Beck, 1978, 168). Beck ez utóbbit az agorafóbiában, azaz a tériszonyban ismeri fel. Tünetei a következők: a személy képtelen egyedül kimenni az utcára, parkba vagy más nyílt helyekre, különösen akkor, ha elhagyatottak, ha az üzletek már zárva vannak. Ha megkérdezzük az ilyen embert, mitől fél tulajdonképpen, jellegzetes válasza ez lesz: attól, hogy ha valami baleset éri vagy rosszullét fogja el, akkor nem lesz senki, aki segítsen rajta, ott fog meghalni egyedül az utcán. Ez tehát a fizikai sebesülés ill. halálfélelem elővételezése. Másoknál viszont úgy jelentkezik a nyílt helyektől való félelem, hogy nem mernek emberek közé vegyülni. Ha őket kérdezzük, mit éreznek, válaszuk ez lesz: attól félnek, hogy hirtelen elveszítik önuralmukat, elkezdenek idétlenül viselkedni, esztelenül kiabálni, vagy elveszítik fizikai szükségletük fölötti uralmukat, és így megalázó helyzetbe kerülnek. Itt felismerjük mindenekelőtt a társadalmi elmarasztalástól való irracionális rettegést.

Összegezve még egyszer az eddig elmondottak után a fóbiák pszichodinamizmusát, azt kell mondanunk, hogy a beteges félelmek tulajdonképpen spontán, tudattalan kísérletek a beilleszkedésre – akárcsak a félelem volt –, csak egy alacsonyabb fejlődési szinten. A primitív ösztönöket és infantilis félelmeket a személy csak úgy képes feloldani, hogy belső félelmeit külső tárgyakra vetíti ki: a belső veszélyt külsővé változtatja át.

## Hogyan segítsünk a fóbiás személyen?

A fóbia terápiájának magában kell foglalnia az elemzés és a bátorítás kettős technikáját. Nem szabad egyszerűen irracionálisnak, esztelennek nyilvánítani a páciens félelmeit – ezt ő maga is jól tudja –, hanem elemezni kell a hamis félelmek szimbolikus jelentését. A terapeuta vagy lelkipásztor itt nagyrészt passzív szerepet játszik: figyelmesen hallgatja a páciens fejtegetéseit, ugyanakkor bátorítja további, egyre elmélyültebb elemzésre.

Az ilyen elemzési terápia azonban hosszan tartó folyamat, valószínűleg nem ajánlatos lelkipásztor számára, akinek más elfoglaltsága is van. (Frank Lake szerint a lelkipásztor csak valóban kivételes esetekben vállalkozhat olyan terápiára, amely meghaladja a tíz egymás utáni órát.) Ez egyéb lelkipásztori feladatainak kárára menne. Ha tehát olyan emberről van szó – és a fóbiás idetartozik –, akinél a terápia hónapokon keresztül folytatódhat, akkor át kell utalni szakemberhez.

Intelligensebb személy esetében a lelkipásztor eltérhet a passzív terapeuta szerepétől, és próbálkozhat aktív magyarázattal segíteni, kifejtve a fóbiák eredetét, dinamizmusát és szimbolikus jelentését. Ha ez nem is jelent teljes gyógyulást, legalább ideiglenesen könnyíthet a szorongásán. Persze mindig fontos az illető önelemzése is. Ilyen elemzések során figyeljünk a kora gyermekkori társadalmi elszigeteltségből eredő traumás élményekre, mint pl.: magára hagyták, sötét szobában kellett egyedül aludnia, elveszett a tömegben,

beszorult szűk csatornába stb. Ezek mind olyan gyermekkori élmények, amelyek regressziós fóbia magját alkotják. Az ilyen élményeken alapuló fóbiák leginkább a fizikai sérüléstől való félelmek csoportjába tartoznak. Ha viszont a személyi elemzés olyan tartalmakat fed fel, amelyek a személyiség elvesztésével függnek össze, pl. indulatos, időnként nem tudja, miért tett valamit stb., akkor a további elemzésnek ki kell terjednie a páciens emberközi viszonyaira, mert ezen a téren vannak megoldatlan problémái.

## A válság

A személyi érettség felé haladás nem szükségszerűen egyenesvonalú ívelés. Talán nincs olyan egyén, akinek fejlődésében ne lennének időnkénti visszahanyatlások, megtorpanások, kerülők. Ennek ellenére mindaddig, amíg az egyén saját erejére támaszkodva meg tudja oldani ezt a fennakadást okozó problémát, addig lényegében halad. Abban a pillanatban azonban, amikor képtelen saját erejéből megküzdeni a rászakadó nehézséggel, személyiségének kibontakozását az a veszély fenyegeti, hogy végképp megtorpan, mi több, visszafejlődik. Ezt az állapotot nevezzük a krízis, a válság állapotának személyi fejlődésünkben. A krízist még nem tanulmányozták kellőképp; ennek ellenére szinte minden emberi élet szükséges velejárója. Itt szeretnénk kitérni a válság mibenlétére, a válságos állapotban végbemenő lelki folyamatokra, valamint arra, hogy miként segíthetjük a válságba jutott embert. Ez annál is fontosabb, mert a lelki-vallásos életben is vannak időnként krízisek.

### A válság mibenléte

Mi a krízis? Nehéz egységes módon meghatározni a válság mibenlétét, mert egyénenként változó: ami valakinek áthidalhatatlan nehézséget jelent, az másnak esetleg a megszokott életproblémák közé tartozik. Általános meghatározásban akkor válik válságossá egy élet-megpróbáltatás – modern kifejezéssel: stressz –, mikor annyira ránehezedik az egyénre, hogy az nem látja többé a kiutat belőle. A modern krízis-elmélet megalapozója Abraham Maslow amerikai pszichológus. Elmélete szerint a válságba jutott ember alapjában normális, és még mindig képes a további növekedésre, amennyiben pozitív módon képes megoldani a válságot (vö. Hoff, 1978, 7-8). Ez a kiindulópont roppant fontos éppen ahhoz, hogy megértsük a válság mibenlétét és megoldási lehetőségeit.

Kétféle válságot különböztetünk meg. Létezik ún. *fejlődési krízis*, amely bizonyos életkorokhoz, átmeneti fázisokhoz fűződik azok velejárójaként. Ilyen átmeneti időszakok: a születési trauma, átmenet a csecsemőkorból a gyermekkorba, gyermekkorból serdülőkorba, innen a felnőttkorba, az érettség korából az öregkorba, és végül a halál. Ezeket az átmeneteket gyakran válság kíséri. Gondoljunk pl. sok nyugdíjazás előtt álló emberre: mennyire rettegnek attól a naptól, amikor meg kell válniuk megszokott munkakörüktől. Ezek az átmenetek ugyanis jellegzetes feladatok elé állítják az embert; ezek sikeres megoldásától függ a következő életszakasz. – A fejlődési kríziseknél bizonyos szempontból látványosabb az ún. *helyzeti (szituációs) válság*, amelyet nem várt, megrázó esemény vált ki: szeretett személy elvesztése, tűzvész, árvíz és egyéb természeti csapások, gyógyíthatatlan betegség diagnózisa stb.

A válságba jutott ember érzelmileg feldúlt, és képtelen a szokásos módon megoldani problémáját. Ezen felül úgy érzi, elvesztette minden kötelékét eddig biztosságot és támaszt nyújtó környezetével. A válság azonban nem pillanat műve, hanem fázisokban történő folyamat. Minden válságban megfigyelhető négy fázis. (1) A válságot előidéző, megrázó esemény – vagy életszakaszi feladat – növeli a szorongást; (2) ennek következtében a megszokott probléma-megoldási sémák csődöt mondanak; (3) még inkább fokozódik a szorongás, amely (4) a negyedik fázisban mozgósítja a személy minden tartalékképességét, és szokatlan, új, kreatív megoldási lehetőségekre indítja. Ez tulajdonképpen a válság intenzív állapota: az elviselhetetlenné felfokozódott szorongás állapota. Ez a lelki feszültség kibírhatatlan, ezért lényegében nem hosszú időtartamú. A válságba jutott emberekkel való tapasztalat arra enged következtetni, hogy a válság ilyen akut állapota legfőlőbb két hétig viselhető el. Ekkor valaminek történnie kell, amit maga a válságba jutott személy ilyen

szavakkal szokott környezete tudtára adni: „Ezt nem lehet kibírni...” vagy: „Megőrülök, ha ez így megy tovább ...”

S ez az utolsó kétségbeesett mondat jelzi azt, hogy a válság, sajnos, lehet negatív kimenetelű is – esetenként tragikus (pl. öngyilkosság). Az elviselhetetlen szorongást ugyanis le lehet vezetni neurózisban, azaz a személy összeroppan a szorongás súlya alatt, „idegösszeroppanást” kap, ahogy mondani szoktuk; még súlyosabb esetekben pszichotikus viselkedésmódba fojtja szorongását: teljesen magába zárkózik, gyanakvóvá válik, másokat kezd üldözni. Ezek negatív megoldások. Lehetséges megalkuvó, kompromisszumos megoldás is azáltal, hogy a személy visszavonul a válság előtti állapotba, azt is mondhatnék, visszafejlődik. Ez különösen könnyen és gyakran előfordul fejlődési krízisek „megoldásában”.

## A válságba jutott ember lelki állapota

Vizsgáljuk meg részletesebben a válságba jutott ember lelki állapotát: mit érez, hogyan gondolkodik, hogyan viselkedik? Már említettük a *szorongást*, mint a válság állapotának központi tünetét. A szorongás sokféle módon nyilvánul meg: ok nélküli nyugtalanság, az önfegyelem meglazulása, képtelenség, hogy az ember egy valamire összpontosítsa figyelmét; esetleg testi tünetek formájában: izzadás, hányinger, fejfájás, szívdobogás. A válságot élő ember *gondolkozásmódja* is megváltozik: figyelme egészen a válságot előidéző eseményre és annak körülményeire rögződik. („Mindenütt csak az ő arcát látom.” – szoktuk hallani egy-egy tragikus haláleset után. Vagy: „Nem tudom elterelni lelki szemem elől azt az iszonyatos látványt, mikor gyermekem haldoklott.”) Szokatlan *viselkedése* ennek az érzelmi, valamint gondolati irányultságnak a kifejezése. A válság egyik legszembeötlőbb jele, hogy az ember képtelen kielégítő módon eleget tenni hivatásbeli kötelességeinek.

## Lelkipásztori megfontolások

Hogyan lehet – és kell – a válságba jutott emberen segíteni? Általános megfogalmazásban: elő kell segíteni a növekedést biztosító megoldást. A sikeres krízismegoldáshoz létezik néhány igen pontos, egyszerű szabály.

1. Aktív módon és őszinte megértéssel (empátia!) meghallgatni a válságba jutott személyt – ez az első és alapvető szabály. Mikor a személy szégyelli a problémával szembeni tehetetlenségét, vagy úgy érzi, hogy mások szemében nevetségesen kicsi az a probléma, amellyel ő nem tud megbirkózni, máris óriási segítség maga a figyelmes, megértő meghallgatás is. Az odahallgatás, odafigyelés ugyanis azt az érzést kelti a problémába jutott emberben, hogy személye fontos és megérdemli a segítséget, bár problémája esetleg mindennapi.

Itt említjük meg, hogy a lelki-vallásos életben is vannak válságok, amelyek szintén vezethetnek magasabb vallási szinthez, de előidézhetik a vallásos élet hanyatlását, visszafejlődését is. A vallásos krízisbe jutott ember lelki állapotára érvényes mindaz, amit általában a válságról elmondtunk. Az embert szorongás fogja el, egész figyelme, gondolatai csak erre irányulnak, úgy érzi, elvesztette Istenhez fűző kötelékeit. Sokszor nem tudunk mit kezdeni a vallásos krízisben szenvedő emberrel. Leginkább támadó-védekező magatartás a válaszuk: vitába szállunk vele, minden áron tévedésének belátására akarjuk rávenni; legjobb esetben általános hitigazságokat ismételtetünk. Pedig itt is az első lépés abban áll, hogy megértő figyelemmel meghallgatjuk.

2. A válságba jutott embert továbbá bátorítani kell arra, hogy szabadon fejezze ki érzelmeit – ez a hatékony segítség második lépése. A válság állapotában ugyanis felgyülemlenek negatív érzelmek: a tehetetlenség, kiszolgáltatottság, frusztráltság, düh,

kilátástalanság érzelme. Ezeket a negatív érzelmeket legtöbbször szégyelli az ember. A válság állapotában szükséges azonban, hogy a segítséget nyújtó személy elfogadja a másikat ezekkel az érzelmekkel együtt, és ezáltal egy új érzést indít meg benne: az elfogadás-érzést, amely egyrészt közvetlen megkönnyebbülést nyújt a bajba jutottnak, másrészt pedig visszaállítja megszakadt társadalmi kapcsolatát.

3. A válságmegoldás harmadik lépése abban áll, hogy segítjük az egyént a válság okának megértésében. Ilyen állapotban az ember leggyakrabban ugyanis ilyen és hasonló kérdésekkel gyötrődik: „Miért éppen velem kellett, hogy megtörténjék ez a szörnyű dolog?” „Mit tettem, mivel szolgáltam rá?” Vagyis önmagát teszi felelőssé a megtörtént esetért. Vagy vallási krízis esetén helytelenül a bosszúálló, megtorló Istenre gondol. A segítségnek arra kell irányulnia, hogy rámutatunk a válságot előidéző, kiváltó tényezők szinte beláthatatlan sokaságára. Ezáltal azt érzük el, hogy a személy nem önmagát kárhoztatja a megtörténtekért, hanem a problémára irányul tekintete. Továbbá a helyes Isten-képet kell neki bemutatnunk: Isten szeretet. Ezt követi a negyedik lépés:

4. Segíteni neki, hogy elfogadja a valóságot. A válságban lévő személy könnyen beleéli magát az „áldozat” szerepébe. Ettől kell őt megóvni, megszabadítani. Rá kell mutatnunk, hogy az üldöző-áldozat viszony nem egyoldalú, hanem kölcsönös. A tanácsadónak itt attól kell óvakodnia, nehogy könnyelműen elfogadja ezt a beállítást, és a megmentő szerepét játssza. Sohasem szabad annyira beleélnie magát a másik lelki állapotába, hogy elveszítse valóság érzetét.

5. Új megoldási lehetőségek, válságból kivezető utak felkutatása és megvitatása az ötödik lépés. Ha sikerült megszabadítani a személyt a „tehetetlen áldozat” tudatától, akkor új utak felé kell indítani. Ezt elsősorban azáltal érzük el, hogy visszakapcsoljuk megszokott környezetéhez, helyreállítjuk régi társadalmi viszonyait, szükség esetén új kapcsolatokra segítjük. Ezek a válság megoldásának leghathatósabb eszközei.

6. Döntésre kell bátorítani a személyt. Ez magába foglalja a következőket: arra biztatjuk, hogy kutassa a probléma gyökereit, mérlegelje annak súlyát és a megoldási lehetőségeket, majd pedig döntsön egy megoldási lehetőség mellett, és próbálja ki a mindennapi életben. Az így elfogadott megoldási sémát meg kell erősíteni, azaz időt kell adni a tényleges megoldáshoz.

A válság, mint láttuk, veszély, de egyben lehetőség is, buktató, de ugyanakkor a növekedés mozgatója és hordozója is lehet. Úgy is mondhatjuk, a válság a pszichikai-lelki életben éppúgy mint pl. az egyház életében lehet kihívás a választásra, serkentés az elmélyülésre és az igazi növekedésre.

## Kegyelem és szabadság

Az eddigiek során az olvasó talán ezt a kérdést vetette fel magában: Lényegében csak a patológikus, beteges, rendellenes lelki-szellemi magatartásokról volt szó; – hol vannak a „normális” emberek? Igaz, főleg azokat a problémákat vettük sorra, amelyek félresikerült vagy beteges személyiségekre jellemzők. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a lelkipásztornak csak ilyenekkel van dolga, – hála Istennek! De a legtöbb nehézség itt adódik. Másrészt valamilyen hiányossága, rendellenessége szinte mindenkinek van; a kérdés csak az, ki mennyire tudja megtalálni az egyensúlyt, és eljutni egy bizonyos szabadságra, hogy fogékonyá váljék a kegyelem befogadására.

Az ember egzisztenciális helyzete az adott világban olyan, hogy nehezen lehetne ujjal rámutatni valakire és teljes meggyőződéssel azt mondani: „íme, a tökéletes ember!” Mindannyiunkban vannak ugyanis rendellenességek, félresikerült fejlődési irányvételek, sohasem megvalósított képességek. A lélektan külön fejezetet szentel a mindennapi élet pszichopatológiájának, vagyis az olyan rendellenességeknek, amelyek zavarók ugyan, de nem akadályozzák lényegesebben a mindennapi életbe való beilleszkedést. Mégis akadályai a teljesebb életnek: szelleminek és lelkinék.

## Szabadság és kegyelem

Minden pszichés betegség közös vonása, hogy beszűkíti az ember szabadságát és befogadóképességét a külső behatásokkal szemben. A személyiségzavarokkal küszködő ember figyelme, valamint pszichés energiája nagyrészt abban emésztődik fel, hogy irracionális, megoldatlan problémáira keresi a megoldást. Idejét és erejét olyan tevékenységre pazarolja, amely sok esetben hiábavaló, mert nem céltudatos. Emlékezzünk vissza a depresszióra vagy a hisztériára, amikor is a személy képtelen kilépni önmagából és rábízni magát másokra, következésképp Istenben sem képes minden fenntartás nélkül megbízni. A neurotikus zavaroknál pedig külön megfigyeltük a páciens eltorzult Isten-képét: a szigorú, büntető-jutalmazó Istent rituális imákkal és cselekedetekkel igyekszik megnyhíteni.

A patológikus személyiség kegyelemgátló állapotát három pontban tudnánk összefoglalni: alkalmazkodási merevség, zárt pszichikai körben való mozgás és sebezhető lelki egyensúly.

1. *Alkalmazkodási merevség*: Minden beteg psziché velejárója az új helyzetekhez, új környezethez, új emberekhez, új feladatokhoz való alkalmazkodás nehézsége. A szorongásos neurozisznál láttuk, hogy a páciens nehezen tudja elviselni a változást: a megszokott formák és módok embere ő. Hogy mit jelent ez a merevség, szemléltesse ez a tragikus példa: ismertem egy embert, aki öngyilkos lett, mikor bejelentették neki, hogy házát lebontják. Annak ellenére, hogy új lakást ígértek neki, nem volt képes elviselni ezt a változást életében. „Egész életemet beleépítettem ebbe a házba – mondta –, ha lebontják, nekem már nincs miért élnem.” Megértjük, de nem tudjuk elfogadni ezt az érvelést. Ahhoz pedig, hogy mit jelent a változások iránti nyíltság, szolgáljon például Szent Ignác vallomása. Arra a kérdésre, hogy mit tenne, ha hirtelen betiltanák az általa alapított Jézustársaságot, állítólag ezt válaszolta: elég lenne egy negyedóra ahhoz, hogy összeszedje magát, és tovább folytassa megkezdett munkáját. E vallomás súlyát megértjük, ha megfontoljuk, hogy egy ember életművéről volt szó.

Isten kegyelme kiszámíthatatlan, mert hívás: új utakra, új életmódra, új feladatokra hív. Feltételez tehát egy bizonyos fokú belső mozgékonyt, alkalmazkodási képességet. Minél nagyobb bennünk ez a képesség, annál könnyebben válaszolunk Isten kegyelmi hívására.

2. *Zárt pszichikai körben való forgás:* A patológikus alapokra épülő személyiség maga keresi a patológiáját alátámasztó helyzeteket, mivel a tudattalan dinamizmusok mindig alkalmazkodási szerepet töltenek be, jóllehet regressziós módon, azaz gyerekes, alacsonyabb fejlődési szinten. Ezt a mechanizmust külön megfigyeltük a hisztériánál, ahol a személy tudattalanul mindig a saját értékét bizonyítja. Tehát szüksége van olyan helyzetekre, amelyekben szorongáscsökkentő mechanizmusai működnek. Ezért nem halad és nem haladhat személyi kibontakozásában mindaddig, amíg ki nem lép ebből a zárt pszichés körből. Ez továbbá azt is jelenti, hogy a külvilággal szemben nem kreatív, hanem előre rögzített kategóriák, értelmezési sémák szerint igazodik. Különösen nyilvánvalóvá vált ez a patológiás büntudatnál, ahol mindig megmarad az irracionális félelem, mert a páciens öntudatlanul is az önmegváltást keresi, vagyis képtelen hinni Isten irgalmas megbocsátó szeretetében. – Az ilyen zárt körű pszichés élet megakadályozza a kegyelem kamatoztatását. Az életszentség célja ugyanis a több-ember, hiszen Jézus mondta: „Azért jöttem, hogy életük legyen, és minél bőségesebben legyen.”

3. *Könnyen sebezhető lelki egyensúly* a patológikus alapokra épülő személyiség harmadik jellemzője. Az ilyen személy nem képes elviselni a külső nyomást, a megpróbáltatásokat, a stresszt. Velük szemben csak úgy tud védekezni, hogy még mélyebbre vonul önmagába, belső világába, aminek következtében állapota csak súlyosbodik. A hisztériánál megfigyelhettük, hogy nem képes a hiteles emberközi viszonyra, a közreműködésre, a partnerságra. Pedig az aktív közreműködés Isten kegyelmével szükséges és elkerülhetetlen feltétele az életszentségnek. Isten nélkülünk teremtett bennünket, de nem üdvözít bennünket közreműködésünk nélkül: vállalnunk kell a ránk váró részt. Éppen ezzel az utóbbival, az aktív együttműködéssel kapcsolatban szeretnénk most kifejteni néhány gondolatot.

Jézus, a nagy emberismerő tudta az orvosságot minden bajunkra, testre és lelkire. Tanulmányozva az evangéliumokat olyan irányelveket fedezünk fel, amelyek csodálatos módon új irányba fordították sok olyan ember életét, aki már maga sem hitt a jobb jövőben. Hátha mi is éppen Jézus tanítása alapján fedezzük fel jobbik énünket, vagy a teljesebb emberséghez vezető utat? Vizsgáljunk meg ezért három ilyen jézusi terápiás elvet. És a nagy felfedezés az lesz, hogy az, amit a modern lélektan csak sok évi fáradozás után tudott megfogalmazni, és ma mint alapvető pszichoterápiás technikákat alkalmaz, az már „meg van írva” az evangéliumokban. (H. Wolff, 1978 nyomán.)

## **Evangéliumi pszichoterápiás elvek**

### *1. Az akarat a döntő*

„Meg akarsz gyógyulni?” – kérdezi Jézus a béna embert a Betesda fürdőnél. Ugyanezt a kérdést intézte a Jerikói vakhoz is, mielőtt meggyógyította: „Mit akarsz tőlem, mit tegyek?” Hasonló értelemben, habár más megfogalmazásban tér vissza ez a kérdés a kánaáni asszony esetében, aki nagyon akarta, hogy Jézus meggyógyítsa kislányát: „Legyen úgy, ahogy te akarsz.” Majd egy újabb formában találkozunk a kérdéssel Jeruzsálem megsiratásánál: a várost már nem lehet meggyógyítani, mert nem akart meggyógyulni.

Mit jelent ez? Azt, hogy Jézus csak azt gyógyította meg, aki maga is akart meggyógyulni. Minden gyógyulásnál az akarat volt a döntő. Ugyanez érvényes minden pszichoterápiánál. Ha valaki nem akar meggyógyulni, azt senki sem képes meggyógyítani. Mert sajnos, vannak olyan bajok, amelyekből a beteg – gyakran nem tudatosan – nem akar gyógyulni, mert állapota bizonyos nyereséget is jelent. Valakinek pl. tériszonya van, nem mer kimenni egyedül az utcára. A beteg asszonyt ezért mindig és mindenhová elkíséri férje. Az elemzések folyamán kitudódik, hogy betegségének igazi funkciója az, hogy magához kösse az őt egyébként elhanyagoló férjet. Természetesen az ilyen beteg nem akar szabadulni betegségétől, mert a gyógyulás veszteséget is jelentene. A lélektan ezt ellenállásnak nevezi. A

betegnek előbb tehát meg kell ismerkednie betegsége igazi értelmével, okaival, egyszóval: szembe kell néznie helyzetével. Ezzel érintjük a gyógyuláshoz szükséges második elvet:

### *2. Az önmagunkkal való bátor szembefordulás a döntő*

Két ember áll a templomban: egy farizeus és egy vámos. Az egyik önmaga vállalát veregetve sorolja életének apró hazugságait és toldja meg a legnagyobbal, ti. hogy ő „igaz”. Ellenben a másik a mellét veri, és egyetlen nagy igazságba tömörítve önti ki szívét Istene előtt: „bűnös vagyok”. Ez meggyógyul, amaz nem. Mi a döntő? A bátorság, hogy szembenézzünk magunkkal: elismerjük, hogy rászorulunk az orvosra, az Üdvözítőre.

Mindaddig, amíg az ember menekül saját maga elől, apró hazugságok mögé bújjik, addig szó sem lehet a változásról. A változás akkor kezdődik, mikor az ember szembenéz önmagával és felfedezi igazi arcát: „Lám, ez vagyok!” Az ilyen felfedezés korántsem egyszerű és könnyű folyamat; a pszichoterápiában is hosszú időre van szükség, mire valaki legyőzi mindazokat az ellenállásokat, amelyek akadályozzák az önismeretben. A tudatalatti tartalmak, elfojtott félelmek és büntudat tudatba való bebocsátásáról van szó. A tékozló fiúnak hosszú időre volt szüksége, mire bevallotta saját maga előtt, hogy nyomorban él, testiben és lelkiben. De éppen ez az önmagával való bátor szembenézés volt a döntő a fordulathoz. Ellenben a „szép fiúnak”, a gazdag ifjúnak nem volt bátorsága ahhoz, hogy szembenézzon önmagával. Mikor Jézus figyelmeztette, hogy esetleg betegesen gazdag ahhoz, hogy új tartalmakat fogadjon be életébe, ő ezt nem tudta elfogadni: elfordult Jézustól, valójában önmagától, és visszatért apró hazugságainak világába.

### *3. A begyakorlás a döntő*

A teljesebb emberi élet ajándék is, de feladat is, amit meg kell valósítanunk. Ahogy a kisgyermek nem tanul meg járni, ha sohasem gyakorolja a lépéseket, ahogy nem lehet gyakorlat nélkül megtanulni az úszást, úgy nem lehet teljesebb emberi életet sem élni, ha nem gyakoroljuk. Erre is Jézus tanított meg bennünket. Elég visszaemlékezni a talentumokról szóló remek példabeszédére: mindegy, hogy mennyi van, de nem lesz több, ha az ember nem forgatja és kamatoztatja. Az ember sohasem lesz több-ember, ha nem éli emberségét.

A pszichoterápiának is ez a kimenetele: a sikeres gyógyulás nem vég, hanem kezdet. Miután az ember felfedezte azokat a lehetőségeket, amelyek még rá várnak, el kell kezdenie megvalósításukat. Talán a legmegkapóbb példa ide a béna ember meggyógyítása, azé, akit a mennyezetet felbontva eresztettek Jézus elé. Figyeljük meg jól, mit mond neki Jézus. Nem azt mondja: ember, meggyógyultál, most már nyugodtan fekhetsz ágyadon, hanem: „Kelj föl, és menj haza.” Vagyis: élj új lehetőséggel, gyakorold be újonnan keletkezett állapotodat. Vagy egy másik eset; a meggyógyult vakot biztatja, hogy nézzen, lásson: s valóban, az előbb csak homályosan lát, szétfolyó árnyakat, de aztán, ahogy tovább igyekszik, egyszerre már embereket is lát, meg színeket, fényt, napot, mindent.

A pszichológia is csak eddig a pontig képes segíteni bennünket. Ha egyszer megláttuk, vagy csak megsejtettük azt a „másik utat” (lám, ez is bibliai kifejezés!), amely a mi részünkre a teljesebb emberség ígérete, akkor azon már nekünk kell elindulnunk, és Isten kegyelmével megvalósítanunk magunkban az életszentséget.

## **Természet és kegyelem**

A személyi érettség és lelki élet között mély összefüggés, kölcsönhatás létezik. Az ember egységes lény: test és lélek, személyiség. Személyisége rányomja pecsétjét életének minden megnyilvánulására: viselkedésére, erkölcsére, vallásosságára. Az életszentséget sem lehet megvalósítani „magunkon kívül”, mintegy megkerülve saját magunkat, vagy személyiségünkkel ellenkező formában. Ami jó volt Vianney Jánosnak, nem biztos, hogy megfelelő nekem is, egyszerűen azért nem, mert más embertípus vagyok, más szellemi, lelki, személyiségi alkatom van.



Ha már a szenteket hívjuk tanúknak, akkor azt is el kell mondanunk, hogy van az éremnek másik oldala is: mindenkiből lehet szent, még ha patológikus vonásokat hordoz is magában. Isten kegyelme képes minden anyagot felhasználni, vagy hogy Jézus szavaival éljünk: „kövekből is Ábrahám fiait teremteni”. De ne tévesszük el az oksági viszonyt: a szentek nem azért lettek szentek, mert beteges lelkek voltak, hanem esetleges patológikus alkatuk *ellenére is* képesek voltak megvalósítani az életszentséget, rábízva teljes önmagukat – lelki fogyatékoságukat, patológiájukat is – Istenre. Érdekes, izgalmas és fölötte hasznos lenne egyszer pszichológus szemmel végigelmélkedni közismert szentek személyiségét, elemezve esetleges patológikus vonásaikat is.

Ám a szentek élete másra is tanít bennünket: arra, hogy igyekeztek előbb emberi eszközökkel megoldani problémáikat, hogy így egyre szabadabbakká váljanak a kegyelem befogadására. A pasztorális pszichológia éppen ezt a célt igyekszik szolgálni: emberi eszközök alkalmazásával növelni a kegyelem iránti befogadóképességünket.

## „Együtműködő” pasztorális munka

Eddigi fejezeteinkben mindenekelőtt a lelkipásztor és egy másik személy közti kapcsolattal foglalkoztunk. Pedig minden lelkipásztori munka szükségképpen a közösségből ered, benne és érte is történik. Krisztus egyházától és egyházáért kapja küldetését a lelkipásztor. Isten mindenkit név szerint szólít és szentel meg. Krisztus Lelke ken fel minden hívőt és ruház fel egyeseket külön megbízatással. A kegyelem áradása azonban az egyházi közösségen keresztül ér el minden személyhez, és csordul tovább rajtuk át, hogy az egység jelei legyenek a világ végéig, hogy szakadatlanul építsék Isten népét. Nincs lelkipásztor mások együtműködése nélkül, akikben szintén a Lélek tüze lobbant lángra, akik szintén részesültek a szolgálati vagy legalábbis az általános papság kegyelmeiben. A lelkipásztorkodás letéteményese az egyházi közösség – hangsúlyozza a legutolsó német egyházi szinódus. Kinek-kinek megvan a sajátos feladata, szerepe és felhatalmazása, mint a tagoknak a testben (1 Kor. 12,12-31).

Az egyház közösségi életének lélektani vonásait sok oldalról tanulmányozhatjuk. Hasznos ismereteket szerezhet a lelkipásztor közösségéről a szociálpszichológiában alkalmazott felmérési módszerekkel. Tíz évvel ezelőtt alkalmunk volt ilyen módon a Rio de Janeiro-i egyházmegye népi vallásosságát megvizsgálni, és az eredményeket a lelkészkedő papsággal megbeszélni. (Benkő, 1975.) Fontos ezeknél a felméréseknél, hogy ne csak helyesen válasszuk meg a kérdéseket, hanem törekedjünk szakszerű kiértékelésre (ami ma a statisztikai módszerek alkalmazását is megkívánja), és főleg arra, hogy a közösség tagjai is tudomást vegyenek az eredményekről. Megesik ugyanis, hogy egy egyházközség, egyházmegye vizsgálatát célozva a kérdések özönével árasztják el a hívőket. De talán maga a vezető sem tudja, hogy miért ezeket a kérdéseket tette fel és nem másokat, milyen „egyházkép” húzódik meg a kutatás háttérében, miként kapcsolódhat bele maga a közösség az eredmények felhasználásába. Ha ezekre nem ügyelünk, legtöbbször kevés haszon származik a sok energiát követelő munkából; az egész felmérés „kísérlet” marad. – Érdekes problémákra vet fényt a vallási hovatartozás (l'appartenance religieuse) kutatása is. Mennyiben él a hívőkben a „mi”, egy egyházi közösséghez való tartozás tudata; mennyiben tették igazán magukévá a krisztusi erkölcs és felfogás értékskáláját. – A vallási közösségek jótékony hatása a tagokra köztudomású. De hogy egyes közösségi megnyilvánulásoknak patológikus oldaluk is lehet, arról szakszerű és elgondolkodtató képet fest A. Görres professzor a Handbuch der Pastoraltheologie II. kötetében (Görres, 1966).

Egy téma köré szeretnénk csoportosítani gondolatainkat. Klostermann professzor találó kifejezése szerint „együtműködő pasztorális munkának” (Pastoral in Zusammenarbeit) nevezhetjük. Az egyházi életnek azt a formáját értjük rajta, amelyikben a csoport vagy egyházközség tagjai szolidárisan és tudatos egybekapcsolódással, közösen akarnak – szóban és tettben – tanúságot tenni az evangéliumról. Ennek a lelkipásztorkodásnak egyik központi kérdése az egyházi közösségek vezetési stílusa. A probléma nem az egyházi közösségeknél merült fel, nem is kizárólag őket érinti. De az utóbbi időkben elég sok idevágó tanulmány jelenik meg, amelyek mutatja, hogy a kérdés időszerű az egész világon.

### Vezetési stílus a közösségben

A közösségi lélektan egyik klasszikus kutatása (White – Lippitt, 1960) érdekes összefüggésekre mutat rá a vezető viselkedése és a tagok reakciója között. Háromféle társadalmi klíma kialakulását figyelték meg a csoportokban aszerint, hogy a vezető hatalmi (autokrata), demokrata vagy laza (laissez-faire) viselkedést tanúsított. A hatalmi viselkedést a

vezető parancsoló magatartása jellemzi: övé minden közérdekű döntés, ő szabja meg a tennivalókat, dicséri és bírálja a többiek munkáját, akikre főleg a végrehajtás vár. A demokratikus vezető sem mond le felelősségéről. De főként arra törekszik, hogy serkentse, összhangba hozza a többi résztvevőben szunnyadó képességeket. Így akarja elérni, hogy a tervezésben és végrehajtásban mind többen vállalják saját felelősségüket. A laza vezetési stílusnál valaki megkérdőjelezheti, hogy meddig alkalmazható rá a vezetői minőség; hisz minimálisan vesz részt a csoport életében, irányításában: ki-ki csinálhat tulajdonképpen azt, amit akar.

Az eredményt két szempontból lehet felmérni: a szorosan vett teljesítmény terén és a megelégedettség oldaláról. A teljesítmény a hatalmi stílussal vezetett csoportoknál volt a legmagasabb. Legalábbis amíg a vezető jelen volt. Amikor azonban az ilyen csoport magára maradt, hamar feladta a munkát. Mondhatnánk, hogy dolgoztak, éspedig jól, amíg a nyomás tartott. A demokrata csoport teljesítménye szintén jó volt, bár kisebb, mint az előzőé. De ők akkor is tevékenyek voltak, ha a vezető eltávozott: megtanultak önállóan dolgozni. A laza csoport teljesítménye igen alacsony szintet ért el. Talán meglepő, de megelégedettség sem volt tapasztalható ennél a vezetési stílusnál: nem tetszett a vezető közönye, „hiánya”. A legmegelégedettebb volt a demokratikus vezetést élvező csoport. A hatalmi vezetéssel együtt járt a belső feszültség, a tagok közti ellentét s a vezetővel szembeni „behódolás”, illetve agresszivitás. A két oldalt együtt véve mondhatjuk, hogy a demokratikus vezetési stílus ért el legjobb eredményt; a tagok jól és együtt működtek.

Újabb kutatások kifinomították a fenti meglátásokat. Így K. Frielingsdorf „Wege zur partnerschaftlichen Führung in der Kirche” (Társas vezetés útjai az egyházban) c. tanulmányában öt főbb vezetési stílust sorol fel, amelyek két vektor összetevődéséből adódnak. Az egyik (a horizontális) a vezető tárgyiasságát jelöli: mennyiben érdeke a feladat, az eredmény, a termelés. A másik (a vertikális) a vezetőnek a személyekhez (egyénekhez és csoportokhoz) való viszonyát, irányukban mutatott érdeklődését ábrázolja: milyen mértékben érdekli a sorsuk, személyes jólétük (Frielingsdorf, 1976).

Az „együttműködésen alapuló stílus” (der partizipative Führungsstil), vagy egyszerűen: kooperatív vezetés a legmagasabb fokban egyesíti magában mind a tárgyiasságot, mind a személyes kapcsolatot. Pontokban kifejezve mindkettőből 9-et érne el (9-9). Éppen ezért egyformán hajlékony és aktív, hogy a munkatársakat minél inkább bevonja a munkába és a döntésekbe. Szem előtt tartja mind saját, mind a többiek igényeit. Bizalom uralkodik a vezető és munkatársai között. Ezért a döntéseket rendszerint közmegegyezéssel hozzák. Ha véleménykülönbségek merülnek fel, a vezető gondoskodik arról, hogy a tényeket átvizsgálják, a problémákat megtárgyalják, s a döntésekhez tartsák magukat.

A „hatalmi stílus” (9.1) a termelést és a teljesítményt tartja egyedül fontosnak, a személyes kérdések nem érdeklik. Többi jellegzetességében megegyezik az előbb említett (White–Lippitt-féle) autokrata vezető magatartásával. Hasonló módon egyezik a „laza vezetési stílus” (1.1) jellemzése is a fentebbi összefoglalással. A laza vezető jelszava: „csak semmi rosszat ne lássak!” – elzárkózik, visszahúzódik. Ezért azután a többiek sincsenek bizalommal iránta.

A „fehérkesztyűs békéltető” (1.9) nem tud nemet mondani, és csak arra ügyel, hogy munkatársai megelégedettek legyenek. A viszony meleg és kedves, – de a teljesítmény kárára. A legkisebb ellenállás elve uralkodik.

Míg a „lépést tartó”, azaz alkalmazkodó és egyezkedő vezetési stílus (5.5) a két szélsőség, a hatalmi és a laza stílus között ingadozik. Elve, hogy csak ne túl keményen és ne gyorsan haladjon, különben hajcsárnak tekinthetnék; másrészt nem is akar mindent a munkatársakra hagyni, mert ez gyengeség jele lehetne. Eredményt akar anélkül, hogy „megszakadnánk”. Ér is el bizonyos eredményeket, de jóval kevesebbet, mint amit ténylegesen lehetne. A bizalom igen változékony a vezetővel szemben.

## Vezetői stílus az egyházi közösségekben

Valószínűleg nem kell sokat érvelni, ha azt állítjuk, hogy az utolsó évszázadokban a II. Vatikáni Zsinatig az egyházban elsősorban a hatalmi vezetési stílus uralkodott. Minden újabb és kicsit fontosabb lépésnél Rómát kellett konzultálni. A plébános vagy a lelkiigazgató kiadta a parancsokat, kiosztotta a feladatokat, s a hívektől elvárta, hogy teljesítsék. A hatalmi stílus egyik változatának tekinthető az ún. patriarkális stílus. Ennél már van személyi kapcsolat is a tagok és a vezető között. De a mérce itt is a vezető belátása, tapasztalata. A patriarkális egyházközségben csak egy személy képviselhetette a közösséget. A plébános bizonyos joggal mondhatta: én vagyok az egyházközség – írja Greinacher a régi felfogásról (Greinacher, 1979). Sok szép és értékes gyümölcsöt is hozott ez a vezetési stílus. Gondoljunk csak az egész világon egységes liturgiára, a biztonságot sugárzó döntésekre, az előljáróik felhívására egyhangúan felelő tömegekre. Hogy hátrányai is voltak, azt nem igen vettük észre, mert a világi életben sem uralkodott más légkör. Így nem is csodálkoztunk, hogy mennyi jó kezdeményezés fojtódott el már csírájában, mert nem az „illetékes” helyekről indult útra; mennyire túlságosan passzív szerep jutott a legtöbb hívőnek az egyház életében; mennyire nem a saját ügyüknek tekintették a „lelkipásztorkodást”, azaz az egyház önmegvalósulását. Ez a papok és legfeljebb még a szerzetesek feladata volt.

A II. Vatikáni Zsinattal új folyamat indult meg az egyházban. A Zsinat kiemelte a kollegialitás szerepét, sürgette a helyi szokások figyelembe vételét, elismerte a pluralizmust, a különböző felfogások létezését, rámutatott a dialógus jelentőségére. A tervezésnél, a döntéseknél éppúgy, mint a végrehajtásnál a „másik”, a „többi” véleményének is legyen súlya, mint egyenértékű személy vehessen mindenki részt. Avagy ez a folyamat már lappangott, s csak kifejezésre jutott? Vagy pusztán alkalmazkodni kívánt volna az egyházi hierarchia a korszellemhez, amelyben a demokrácia az egyik kulcsfogalom? Lehet, hogy belejátszott a világhelyzet felismerése. Ami önmagában semmi rosszat nem jelent, hisz az egyház korok szerint más és más hangot üt meg, hogy az emberek meghallják a krisztusi jóhírt. Helyesebb azonban az a felfogás, amelyik szerint az egyházban a Lélek vezetése alatt (nem utolsó sorban éppen eddigi stílusának gyengeségeit látva) ismét tudatosodott, hogy önmegvalósulását az együttműködésen alapuló (kooperatív) vezetési stílus segíti elő a legjobban.

A vezető főfeladata az, hogy az egész közösség aktív részt vegyen küldetése megvalósításában. Nem neki kell mindent megcsinálni. Fontosabb, hogy a többieket mozgósítsa, s velük együtt álljon munkába. Így lesz minden ember „lelkipásztor”, így hirdeti mindenki a krisztusi ígét. Láttuk, hogy a modern pszichológia szerint az ember csak akkor működik igazán közre egy terv, egy feladat megvalósításában, ha evvel saját belső igényeinek is eleget tud tenni. S belső igényei megkívánják – amint már Rogers elméletének ismertetésénél is említettük –, hogy képességeit kifejleszthesse, személyi értékeinek elismerést szerezhessen. Vagyis akkor lesz minden hívő igazán lelkipásztor, ha maga ügyének érzi a krisztusi küldetést. Ezért nélkülözhetetlen, hogy a közösség vezetője ennek a szellemnek kiépítésére fektesse a fősúlyt az ő saját munkájában. Mert amint láttuk, a személyi értékek elfogadása (a tárgyas beállítottsággal együtt) képesíti leginkább a közösség tagjait a feladatok megvalósítására. Ha ez a klíma kialakul az egyházi közösségekben (legyen az egyházmegye, plébánia, liturgikus bizottság stb.), akkor minden résztvevő sugározni próbálja, s ezzel maga is „lelkipásztor” lesz mind testvéreivel, mind pedig a „kivülállókka” szemben.

Szociálpszichológiai kutatások azonban azt is mutatták, hogy ha egy csoport előbb hatalmi vezetés alatt állt, s utána a vezető kooperatív stílussal közeledik munkatársaihoz, ezek egy része elfojtott elégedetlenségből és önállótlaniságból származó bizonytalanságból kifolyólag szabados, szélsőséges módon viselkedik. Mintegy átcsap a másik végletbe.

Legalább is egy ideig. Mert nemcsak az egyénnek nehéz új életstílust felvenni. A közösségnek is időre van szüksége, amíg értékelné tudja az újabb vezetési stílust. Ezekben az átmeneti időkben találkozunk avval a követelménnyel, hogy „állítsák vissza a régit, mert az biztosabb volt”, mert az „több eredményt ért el”. Könnyen igazolják követelményüket a hatalmi vezetési stílusban elért teljesítmények felmutatásával. Az autokratikus rendszerben általában hamarabb indul meg a munka, mint a kooperatívban, mert ennél figyelemmel kell lenni az egyéni igényekre is. Ezek pedig különbözők. Több időbe kerül az egység kialakítása, ha többek hozzászólását kell meghallgatni, és nemcsak a hatalmi szóval kiadott parancs hangzik el. Viszont ha sikerül egységet teremteni a résztvevők között, a tagok mélyebben kapcsolódnak be a munkába, mert szabadabban és felelősségteljesebben vesznek részt: az egyház önmegvalósulása szívügyük lett.

## A keresztülvitel nehézségei

Nem ritkán merül fel a kérdés: az egyház hierarchikus felépítésének nem felel-e meg jobban az autokrata vezetési stílus, mint a kooperatív-demokratikus? A „hierarchia” Krisztustól származik; lehet-e akkor szó „demokráciáról” az egyházban? – A kérdés dogmatikai oldalát megvilágítja Gánóczy S.: Az Egyház, valamint Őrsy László: Egyházjog és teológia c. könyve (Őrsy, 1977; Gánóczy, 1980). „Szükségesnek látjuk megemlíteni – írja Gánóczy (118. o.), hogy a hierarchia fogalmát először a VI. század elején egy magát „Areopagita Dénesnek” nevező újplatonikus misztikus teológus alkalmazta az Egyházra, jobban mondván az egész Egyház belső szerkezetére.” Maga a kifejezés tehát nem az újszövetségi írásokból ered. Másrészt igaz az, hogy „az egyházban egyes intézményeket a Szentlélek működése teremt meg, másokat emberek... Az egyháznak vannak Istentől elgondolt szerkezeti elemei, amelyeken nem áll szabadságunkban változtatni. A legjelentősebb példa a püspöki hivatal, amely felszentelésben gyökerezik; egy szentség pedig nincs az ember hatalmában: a közösség nem törölheti el, – sem senki más. Isteni alapítással van dolgunk. Ennélfogva az Egyházban a demokrácia nem jelenthet politikai demokráciát a szó szoros értelmében, minthogy a joghatóság, vagyis a kormányzó hatalom megváltoztathatatlanul a püspököké, a Szentlélek adta nekik felszentelésükkel. De jelenthet a demokrácia olyan társadalmi struktúrát, amelyben Isten egész népének, minden egyes embernek biztosítva van a hozzájárulás lehetősége, hogy a püspökök jól kormányozzanak” (Őrsy 101. o.).

Ezért hangsúlyozta már Szent Pál, hogy nem mindenkinek jut ugyanaz a szerep az egyház testében. Elöljárókat, alattvalókat, vezetőket és vezetetteket azonban minden közösségben találunk. Így általánosabb értelemben véve a „hierarchia” kifejezést mondhatjuk, hogy ez sok polgári és katonai közösségben éppen úgy megvan, mint az egyházban. Szociálpszichológiai és történelmi bizonyítékok igazolják azonban, hogy magukban a „hierarchikus” közösségekben is többféle vezetési stílus uralkodhat. Ennélfogva különböző társadalmi légkört találhatunk az ún. hierarchikusan felépített rendszerekben is. Kétségtelen, hogy egy adott társadalom szerkezete és a benne uralkodó vezetési stílus kölcsönhatással van egymásra. Legalábbis annyiban, hogy pl. egy rangkülönbségeket erősen kidomborító közösség hajlamosabb az autokrata vezetési stílusra, mint az, amelyikben az „előjárók” elnevezést is kerüljük, és pl. „vezetők”-et, „felelősök”-et mondanak helyette. De önmagában véve a közösség felépítése és vezetési stílusa más és más síkon mozog. – Az is tagadhatatlan, hogy a II. Vatikáni Zsinat kiemeli a papság „szolgálati” jellegét. Azaz új légkört kíván teremteni, amelyben kevésbé domborodik ki a hatalmi felsőbbség, és inkább előtérbe jut a kapott képességek és megbízások (= lelki hatalom) felelősségteljes bevetése a testvérek érdekében.

A vezetési stílus nincs tehát teológiailag megszabva. A demokratikus, az

együttműködésen alapuló vezetési stílus életbe léptetésének inkább lélektani akadályai vannak. Egyrészt maguk a hívek sem szoktak hozzá. Elvárják, hogy a lelkipásztor úgy bánjék velük, mint eddig, töltsse be azt a szerepet, amit „mindig” gyakorolt. Amint említettük már: lélektani tény, hogy egy megszabott rendszer megváltoztatása bizonytalanságot teremt. A bizonytalanság szorongást idéz elő. A szorongást pedig öntudatlanul is ki akarja küszöbölni az ember, védekezik ellene. Így érthető, hogy ellenállást vált ki az a lelkipásztor, aki az eddig kitaposott út helyett más irányt mutat, – akár a legjobbat is.

Két kis példán szeretnénk ezt szemléltetni. Tudjuk, hogy teológiailag és egyházjogilag semmi akadálya sincs annak, hogy a megfelelő engedéllyel laikus hívők is áldoztathassanak. Sok helyen be is vezették ezt. S mégis nem egy hívő inkább vár, elmegy a másik sorba, ahol a pap áldoztat, mert nem kívánja laikus kezéből kapni Krisztus testét. Egyesek nem is tagadják, hogy itt érzelmi elem játszik közre: eddig ez nem volt megengedve, nem volt szabad, hát akkor most egyszerre szabad lett?

A következő részletet egy falusi plébános jegyezte föl. Önállóbb, öntudatosabb felkészülésre akarta rávezetni kb. 15 éves, bér málkózásra készülő gyerekeit. Ezért egyik hittanos csoporttal egész másként viselkedett, mint addig.

Plébános: Ma ti magatok szervezhetitek meg a hittanórát. (Néhány percig tartó csönd, torokköszörülés, suttogás; egy-egy megnyilatkozás a bér málandók részéről: „Plébános Úr, miért nem kezdi el?” „Buta lehetek, mert nem tudom, mit is kell csinálni.” „A tanítók mindig kijelölik az anyagot.” „Hülyeség.” „Ehhez nem szoktunk hozzá.”) Plébános: Gondoljátok meg, hogy hogyan tudnátok ezt az órát hasznosan eltölteni. (Csönd, néhány suttogás.)

Egyik bér málandó: Ezt mi nem tudjuk, javasoljon maga valamit. (A nyugtalanság növekszik a gyerekek között; ide-oda tologatják a székeket.)

Plébános: Meg vagyok győződve, hogy ti képesek vagytok erre.

Bér málandó kislány: Nem csinálunk semmit. Ez unalmas. Ez nem bér málási előkészület!

Plébános: Mi lenne, ha egy közületek játszana a plébános szerepét? (Pár perces vita következik, ki vegye át ezt a szerepet. Mindenki vonakodik. Végül rátukmálják egyikükre, az kényszeredetten beleegyezik. A többiek megkönnyebbülten föllélegzenek.)

Az új „plébános”: Vegyétek elő az énekeskönyvet – úgy, most üssétek föl – milyen éneket ismertek? (Nevetés.) Csend!

Valaki a bér málkózók közül: Dicsérvük az Urat!

Az új „plébános”: Melyik oldalon van az? (Mindannyian lapoznak, keresnek, míg megtalálják.)

Az új „plébános”: Na, te most olvasd az első versszakot. (Majd sorban elolvassák a többit is. Utána:) Most hozd ide a szentírást. Üsd föl a 153. oldalon. (Elolvasnak egy fejezetet.) Most pedig menjünk a 368. oldalra.

A bér málkózók közül: Folyton csak olvasni, miért? Ez unalmas!

Az új „plébános” bizonytalanná válik, és a plébánoshoz fordul: Nem tudom, mit csináljak.

A plébános ezek után megbeszéli a gyerekekkel, hogy mi is történt, mi ment végbe a teremben, miként ítélik meg a helyzetet. Lesz, aki hirtelennek tartja az elindulást, fokozatosabb bevezetést kívánna. Mindenesetre jól látszik a gyerekek bizonytalansága. Ugyanakkor érezhető, hogy nem elég magyarázatokkal meggyőzni akarni a bizonytalanságban lévőt: „meg vagyok győződve, hogy képesek vagytok erre”. A vezetőnek olyan módon kell eljárnia, mint a kliensre összpontosított tanácsadásnál: egész

magatartásával kell a klímát megteremteni, amelyikben a kliens lassan a maga kezébe meri venni élete irányítását. Úszni csak a vízben tanulhat meg az ember!

Nehézség eredhet abból is, hogy nem egyszer úgy tüntetik fel az együttműködésre épített pasztorálist, mintha ez minden szempontból könnyebb lenne az „egyember-üzemnél”, mintha minden probléma azonnal megoldódna. „Az együttműködő pasztorális munka időbe kerül, figyelmet igényel, és terhet jelent. Már maga a helyes beállítottság: „a hivatalos lelkipásztori szolgálat (a papi szolgálat) lényegében együttthaladás a munkatársakkal, az ő lelkesítésük”, – már ez a beállítottság nem csekély felelősséget és időbevetést kíván” – írja Friedberger professzor, a freisingi teológiai továbbképző intézet igazgatója (Friedberger, 1979). Hányszor kell az együttműködésre törekvőnek türelemmel lenni, s igazán a másik felé fordulni, amíg azt bizonyos teendők végzésére megtanítja! A kísértő suttogja: ugyan, ne vesztegesd az időt, amíg elmagyarázod, már meg is csináltad! Lehet, hogy az idő valóban sürget. De legtöbbször lélektanilag helytelen magatartást takar az ilyen kijelentés. Ha a másik képes a feladat elvégzésére és szeretné is, kész rá, közreműködésének visszautasításából kiérzi, hogy ő „felesleges”, „lassú”, „buta”. A lelkipásztor elhanyagolta, hogy kibontakoztassa a másikban szunnyadó talentumot. Mivel nem tanította meg a másikat, továbbra is egyedül marad. – Máskor úgy tűnhet, hogy a lelkipásztor megy az egyik csoport, tanács üléséről a másikra, másra sincs ideje. Végül az autokratikus „egyember-üzem” megengedheti, hogy valaki „hivatalosan” viselkedjék, magát még idejében „hivatalával” bátyázza körül. Az együttműködésnél ez nem lehetséges. Gyakran megköveteli a résztvevőktől – főként az egyházközség vezetőjétől, a paptól, hogy kiálljon a porondra, támadásoknak és kritikának tegye ki magát, s minden mezt levetkőzzék. A hivatali és ráruházott tekintély ennél a vezetési stílusnál nem sokat jelent; mindenesetre akkor nem, ha a közösség vezetője őszintén kívánja az együttműködést. A lelkipásztor a kooperatív vezetési stílussal könnyebben valósíthatja meg a nagy előfutár jellegét: neki növekednie kell, nekem pedig csökkennem. Aki az autokratikus eljárásmodot követi, talán észre sem veszi, milyen nehéz neki valóban a Lélek működésére bízni a közösség minden egyes egyénének személyes kiteljesedését. Ugyanakkor – jegyzi meg Friedberger: „Az ember minden egyes alkalommal elámul, milyen felszabadító élményként él meg az egyházi tisztséget viselők az együttes lelkipásztorkodást, amikor ebbe begyakorolták magukat, biztonságra tettek szert új szerepükben, és felfogták ésszerűségét.”

Az első, elengedhetetlen feltétel: a lelkipásztor legyen meggyőződve, hogy érdemes elvetni az együttműködő stílus csíráját közösségében. Nagy hasznára lehet kezdeményezéseiben, ha a kliensre összpontosított tanácsadásnál megtanulta a másik belső világát követni, saját eljárását autentikussá csiszolni. A közösségben azonban rendszerint nagyobb az érzelmi fűtöttség, mint két személy közti viszonyban. Új erőter keletkezik, éppen mert többen nyilvánítják ki élményeiket. Ügyelni kell arra is, hogy a teljesítmény síkját el ne hanyagolja a személyekhez való fordulással.

Az utolsó évtizedekben számos pszichológus és szociológus tanulmányozta különböző csoportok dinamikáját. Eredményeiket nemcsak elméletekben foglalták össze, hanem igyekeznek azok vezetőképességét is fejleszteni, akik harmonikusabb együttműködésre törekszenek munkatársaikkal. Ehhez a legközvetlenebb utat az ún. csoportdinamikai tanfolyamokon való részvétel tárja föl. A tapasztalt vezető megteremteni a demokratikus klímát, segít, hogy mind a résztvevő egyénektől, mind pedig a csoporttól mint egésztől átél mozzanatok tudatosuljanak, kifejeződhessenek.

Egy idő óta külön tanfolyamokat rendeznek a lelkipásztorok részére. Mind a német nyelvterületen, mind pedig Latin-Amerikában (ezt a két helyzetet ismerjük közelebbről) egyre szaporodik a számuk. A papok és egyéb egyházközségi vezetők és munkatársak részére szervezett továbbképző tanfolyamok egyik sarkpontját alkotja. Nem egy helyen már bevezették a szemináriumok és teológiai fakultások programjába (Arens, 1976). Helytelen

lenne azonban – jegyzi meg Friedberger –, ha ezek a tanfolyamok megrekednének a pusztá pszichológiai és szociológiai szempontoknál. Úgy kell őket megszervezni, hogy érvényre jusson bennük a kifejezetten lelkipásztori oldal is, vagyis az élő egyház testvéri közössége. „Ezt azonban nem lehet tanítani, ezt meg kell tapasztalni és be kell gyakorolni” – fűzi hozzá.

Nem is próbálkozunk avval, hogy egy rövid fejezet keretébe szorítsuk be egy ilyen – rendszerint legalább egy hétig tartó – tanfolyam ecsetelését. Ehelyett Ruth Cohn témára *összpontosított* módszerének alapelveit szeretnénk vázolni (Kroeger, 1973). Teljes képet erről sem nyújthatunk. De az alapelvek hasznosak lehetnek mindenkinek, aki másokkal együtt kíván egy problémát tanulmányozni, elmélyíteni. Cohn tanulási módszerként dolgozta ki először eljárását. Ezért később alkalmazhatták kiképző tanfolyamokon. Az a nagy előnye, hogy nem másokat manipuláló technikákra akar megtanítani, hanem saját részvételünket kívánja építőbbé tenni, egymással való kapcsolatunkat elmélyíteni.

R. Cohn három tételt fogad el alapfeltevésként:

Az élet megéri, hogy éljük, – vagyis felfogása optimista.

Minden dolog összefügg, – áll ez elsősorban benső világunkra, amely egységet alkot, s ebbe belejátszik megismerő, érzelmi és akaratú képességünk, valamint múltunk, jelenünk és jövőnk.

Az emberre hatnak külső okok, de képes szabadon is dönteni, – neki kell tehát saját sorsának irányítását kézbe venni, hogy kapcsolatban maradjon környezetével, s mégse vessen alá magát.

A kiképzés célja éppen ezeknek az alapfeltevéseknek kidomborítása a csoportmunka folyamán. Az „én” (egyén), a „mi” (csoport) és az „az” (a téma) kölcsönhatású teret alkotnak, s ebben alakul ki a csoportmunka, a csoport élete.

A fenti megfontolásból születtek meg a következő alapelvek:

1. Légy saját magad elnöke! Te magad dönts el, mikor akarsz beszélni vagy hallgatni. Törekedj azt adni és kapni ezen a gyűlésen, amit magad szeretnél adni és kapni.  
Elnök az, mondja R. Cohn, aki egy bizottságban a vezető szerepét tölti be, s aki felelős, hogy a tagok jól együttműködjenek. A személyre alkalmazva: irányítsd önmagadat, és felelősségteljesen járj el a benned felmerülő törekvésekkel, kívánságokkal, érzelmekkel, értékítéletekkel szemben, tekintetbe véve testi-lelki lehetőségeidet és a környezet adottságait. (Vagyis mindez „tag”, aminek te vagy az „elnöke”.)
2. Ne így beszélj: „mi”, „az ember”, „egyese”, azaz ne menekülj személytelenségbe, hanem mondd: én...  
Így fejezed ki, hogy vállalod a felelősséget.
3. Legtöbbször jobb, ha nem kérdéseket teszel fel, hanem közöld a véleményedet. Ha kérdezni akarsz, mindjárt mondd meg, mi indított erre.  
A kérdés a másik manipulációját jelentheti, amire az védekezéssel felelhet, s vetélkedés jöhet létre.
4. Ha egyszerre többen beszélnek, ill. kívánnak beszélni, előbb meg kell egyezni az eljárásmódra nézve.  
Így elkerüljük, hogy valaki állandóan beszéljen, a másik meg mindig kimaradjon.
5. Tartózkodj a többiek értelmezésétől; inkább mondd meg, hogyan érint téged a másik viselkedése.  
Ezzel ismét elkerülhetjük a másik manipulációját, ugyanakkor visszatükrözzük, amit velünk közölt, s ezzel segíthetjük, hogy ő is jobban láthassa saját magát (feedback).
6. Tartózkodj az általánosítástól.
7. Ha valóban nem tudsz részt venni a beszélgetésben, mert untat vagy ingerel, bosszant,



szakítsd félbe a megbeszélést, s közöld, amit átélsz.

Csak így lehet helyrebillenteni a zavaros kapcsolatokat a csoportban. Más szóval: a csoportélménynek elsőbbséget kell adni; ha nincs meg, helyre kell állítani.

8. Figyeld, hogy milyen külső (testi) kifejezéseket és jeleket használsz te magad és a többiek is, főleg érzelmeid közlésére.

Érdemes elgondolkodni ezeken az elveken: mennyiben segíthetik egyházi közösségeink életét, mennyi evangéliumi gyöngyszem rejtőzik bennük, mennyi helyes aszketikus csírákat rejtenek magukban. – Teljes megvalósításuk akkor történik zökkenésmentesen – vagy legalábbis kevesebb súrlódással –, ha a csoport minden tagja előtt ismertek ezek az elvek, és ha tapasztalt vezető segíti a résztvevőket, amikor letértek a kijelölt útról.

## Milyen közösség?

Az egyénhez hasonlóan a közösségek élete is alakul, fejlődik, esetleg visszafejlődik. Nincs két teljesen egyforma egyházközség, bibliakör, teológiai évfolyam stb. – Előző fejezetünkben a „község” megjelölést használtuk, s néha a csoport fogalmát is. Azt a benyomást kelthettük, mintha mindaz, amit mondtunk, teljesen egyformán valósulna meg minden egyházi közösségben. A szociológia különböző osztályokba sorolja a közösségeket. Mi csak néhány esetet szeretnénk megemlíteni. Rajtuk keresztül láthatjuk a közösségi megnyilvánulások sokrétűségét. Alkalmunk nyílik elmélkedni néhány egyházi közösség dinamikájáról.

## Együttes

Induljunk ki egy gyakori esetből. Egyik nagyobb plébánián két pap, a kántor és négy egyházközségi tag érzi, hogy többet kellene tenni a hívekért. Elhatározzák, hogy kidolgoznak egy közös munkatervet. Pár napos imádságos megbeszélésen végigveszik egyházközségük életének fontosabb pontjait, és megtervezik a munkát. Főleg azt szeretnék elérni, hogy az összes hívő mindinkább felnőtt keresztényként vegyen részt a kegyelmi életben, és sugározza a krisztusi örömhírt.

Szociológiailag „team”-nek, együttesnek nevezhetjük ezt a munkaközösséget. Elsősorban egy célt kívánnak megvalósítani. Mindenki egyformán részt vett a tervezésben. Nem is gondoltak arra, hogy ki a „vezető” és ki a „vezetett”; együtt dolgoztak. El is határozták, hogy rendszeresen összejönnek, munkájuk ellenőrzésére, fejlesztésére. Egy ideig így is történt. Lassan azonban mind nehezebben találkoztak: „nincs rá időnk”, mondogatják. Figyelmesebb szemlélő azonban észreveheti, hogy megszűnt az összmunka. Egymás mellett dolgoznak, de már nem együtt hozzák meg a fontosabb döntéseket, nem segítik egymást kölcsönös visszatükrözéssel: nem mondják el, hogy is látják kinek-kinek a részvételét, problémáit, a hívek véleményét.

Több okot találhatunk erre az elhidegülésre. Érezhető a korkülönbség: az egyik pap és két egyházközségi tag 30 év körüliek, a kántor 54, a többiek még idősebbek. Ezenfelül három tag nő. Érzelmi világuk nem egyezik a férfiakéval. Mindezeket túl azonban jelentkezett egy mélyebb probléma is. Mind kezdetben, mind pedig a munka közben tisztázatlan maradt, hogy hogyan is oldják majd meg a hetük között fellépő esetleges nehézségeket, véleménykülönbségeket. Az első időkben mindent még rózsás színben láttak, az egyéni igények nem jutottak előtérbe. Amikor felmerültek („mindig a másiknak van igaza”, „pedig az én tervem most igazán jobb volt” stb.), nem találtak módot arra, hogy összhangba hozzák közös céljukkal, munkájukkal. Hiányzott a R. Cohntól említett negyedik elv alkalmazása.

Elfelejtették, hogy a közös munka gazdagsága nem kíván teljesen egyforma gondolkodást a résztvevőktől. Bizonyos egység, bizonyos közös nevező nélkülözhetetlen, egyébként nincs kiindulópont, és nincs lehetőség a nehézségek áthidalására. Több és különböző teremtő készséggel megáldott ember együttese azonban azt is eredményezi, hogy nem mindig az ő véleményét követi a többi. Sőt az is lehet, hogy – gyakorlati esetekről lévén szó – a csoport egyik vagy másik „hivatallal” felruházott tagja másként dönt, mint a többség.

A lélektan a következő pontokra hívja fel a figyelmet: Az ilyen együtteseknél – lehetőleg mindjárt a munka kezdetén – meg kell teremteni az „összinte véleménynyilvánítás” lehetőségét. Ez kettőt jelent. Egyrészt valóban az együttes minden tagja szabadon mondhatja el véleményét a munkára vonatkozóan. Másrészt azonban – s ez nehezebb pszichológiailag – olyan légkört kell kialakítani, amelyben azt is kimondhatják a tagok, ami „a lelkükön

fekszik.” Vagyis ki-ki tükrözhesse a másikhöz való viszonyát: miként érzi magát, mit jelent számára a másik véleménye, magatartása. Csak így lehet az esetleg fellépő konfliktusokat idejében lokalizálni, s megoldásukon dolgozni. Olyan légkört kell kialakítani, amelyikben a vélemények és érzések nyilvánítása nem agresszivitást és védekezést szül a másiknál, hanem a megértés és a kölcsönös segítség tudatát, élményét.

Meg kell egyezni abban is (kifejezetten vagy hallgatólagosan), hogyan járjanak el, ha nem jutnak egyhangú eredményre. Mert akkor sem szükséges „megsértődni”, vagy még inkább „mindent otthagyni”, ha pl. a kisebbség véleményét veszi alapul a „hivatallal” felruházott vezető. Föltétlenül szükséges azonban ilyen esetekben, hogy mondja meg az okot, amelyik erre a lépésre készíti. Evvel valószínűleg eléri, hogy a többiek legalább „próbára” elfogadják eljárás módját. Talán feszültebb várakozással nézik majd, hogy milyen is lesz az eredmény. De az ellentéteket eléggé áthidalhatja az okok feltárása.

A felmerült nehézségek egyik lélektani oka lehet az együttműködés céljánál beállott fokozatos eltérés. Kezdetben egyes tagokban csak a közös apostolkodás gondolata tudatosult. Félig tudatosan azonban már ott lehet a vágy, hogy mint együttes a keresztény szeretet és testvériség életét éljék egymás között. Ez, amint erre még visszatérünk, újabb követelményeket jelenthet, amire a többi tag talán nem is gondolt. Az idő haladtával elkerülhetetlen lett, hogy célkitűzéseiket tisztázzák, jobban kidolgozzák. Pusztán külső tevékenységekre (pl. sportolásra) irányuló együtteseknél könnyebb körülhatárolni, mi is a közös cél. Az egyházközi együttéseknél, éppen a lelkipásztori működés sajátossága folytán, nem mindig oly könnyű azt mondani, hogy vállalkozom a mások javára végzett munkára, de magam nem akarom elérni életemben azt, amit a többinek ajánlok, amiért kifelé dolgozom.

A megoldás nyitját jelentheti, ha egy ilyen „jóindulatú” együttes tagjai nyugodt összejövetelel kifejezésre tudják juttatni, hogy mit is éreznek munkájukról, egymás iránt. Első pillanatra újabb feszültséget okozhat élményeink, a másikhöz való viszonyunk feltárása. De ez csak látszat. Mert a feszültség már ott lappang. Nem avval oldjuk meg, hogy mindenáron el akarjuk kendőzni. Ha nem a másik ledorongolása vezeti a problémák szőnyegre hozását, hanem egyszerűen a nehézség feltárása, remélhető, hogy a többség megérzi ezt, s kialakul a helyes légkör. Annál is inkább, mert rendszerint minden együttesben akad valaki, aki érzékenyebb az érzelmi töltések visszatükrözésére. A helyes visszatükrözés pedig elősegíti a tárgyiasítást, s ezzel a kérdés élét veszíti. Természetesen még hasznosabb lehet az ilyen „krízisbe jutott” együttesnek, ha egy csoportdinamikában képzett személy vehet részt ezeken a „kibeszéléseken”. Könnyebben felszínre juthatnának az esetleg lappangó ellentétek, vetélkedések.

## Kisközösség

Utolsó megjegyzésünkkel azonban már el is jutottunk egy másfajta közösséghez, az ún. egyházi kiscsoportokhoz. A tagok számát tekintve a fenti „együttest” is nevezhetnénk kiscsoportnak. De egy elsődlegesen munkára összegyűlt együttest mégsem szoktunk kisközösségnek nevezni. Hiányzik az a törekvés, hogy a résztvevők valóban meg akarják osztani életüket, ne csak együtt dolgozzanak. Utóbbi lehetséges pl. egy kisüzemben is, s mégsem hívjuk kisközösségnek. Találó tehát a ma már egyes kiscsoportokra általános használatba átment kifejezés: egyházi kisközösség.

Egy nemrég megjelent kiadványban (Alszeghy, 1981), s ebben első helyen Szentmártoni Mihály tanulmányában értékes szempontokat találunk ezeknek a kisközösségeknek lélektanára nézve. Mindenekelőtt láthatjuk, hogy maguk ezek a kisközösségek sem egyformák, különböző a benső dinamikájuk. Megértésükhöz hasznos tanulmányozni a szociológiában és pszichológiában megjelenő kiscsoportokra vonatkozó kutatásokat. Ugyanis

kisközösségek nemcsak vallásos érdeklődéssel alakulnak. Általános emberi szükséglet teremti meg őket. Régen az ún. nagycsalád képezte ezt a keretet. Ma a nagyvárosok személytelensége ösztönzi az embereket, hogy „emberszabású”, „szemtől szemben”-i csoportokban is részt vegyenek. Vagyis olyanokban, ahol mindenkinek közvetlen kapcsolata lehet a többivel. Ilyen viszony nehezen tud kiépülni, ha több mint 15-20 személy van együtt. A „szemtől-szemben” közvetlen kapcsolat vezet el egymás kölcsönös és mélyebb ismeretére, az élet megosztására.

Az ilyen csoportoknál felmerülő – gazdagító és nehézségeket támasztó – dinamikát ma külön is, mintegy „laboratóriumban” kutatják. Lelkipásztori szempontból értékes tapasztalatot szolgáltatnak pl. a „szenzibilizációs” csoportok (sensitivity training). Céljuk, hogy a résztvevők megtanulják, miként fejezhetik ki magukat jobban, milyen hatást vált ki magatartásuk a többiekben, miként élnek meg ők maguk a többi résztvevő és az egész csoport viselkedését. Igen hasznosak a már említett „témára összpontosított” csoportok is. A kifejezetten terápiás célzattal létrejött csoportok még mélyebb szintre vezetik a résztvevőket. Veszélyük abban rejlik, hogy a pszichológiailag még nem képzett résztvevő könnyen minden más csoportot ezek mintájára akar átalakítani.

Minden kisközösség életében megfigyelhető, hogy kezdeti lendület után megtorpanás következik. A csoport elér bizonyos szintet abban, amit meg akar valósítani. Eddigi erőbevetése elég volt erre. Most válaszüton áll: akar tovább menni a megkezdett úton, vagy pedig elegendőnek tartja az elért nívót? A folyamat nem tudatos, – legalábbis legtöbbször. A tagok érzik, hogy ha tovább kívánnak haladni, benső világukat esetleg még jobban közölni kell a többiekkel. Egyidejűleg ez a vágy fenyegetést jelenthet a „benső rejtek” számára. Nem teszem ki magamat evvel túlságosan mások ítéletének? Nem kíván-e nagyobb elkötelezettséget, ha valaki egészen feltárja magát? Nem válik ezzel sebezhetőbbé?

Érezhetővé vált ez egy katolikus családmozgalomhoz tartozó kisközösségben. A hét házaspár és a lelkész már 11 év óta minden hónapban egyszer összegyűlt lelkiéletük elmélyítésére, egymás támogatására a kegyelemben. A kereszténység valóban éltető elemüké vált. Gyakran együtt mentek szórakozni, s találoztak pihenő idejükben is. Mindennek ellenére tíz év után probléma merült fel: egyesek úgy érezték, hogy nem tartanak eléggé össze. Több alkalommal megbeszélték a helyzetüket. Világossá vált, hogy négyük főcélját továbbra is a lelkiség építése alkotta. Inkább „befelé” próbálták képezni magukat. Ezért hajlandók voltak elfogadni a többiek „építő kritikáját”, elismerni nehézségeiket, még jobban megnyílni. A másik három azonban úgy látta, hogy már tevékenyebbnek kellene lenniük: társadalmilag is szerepet vállalniuk. Szociális kérdések megoldását tartották fontosabbnak. Barátságukat megtartották, de az év végén a három pár kivált a mozgalomból. Egyikük két év múlva belátta, hogy lélektanilag tulajdonképpen menekülés vezetett kilépésüket. Ezért újra csatlakozott a kisközösséghez. Újra belépésük ismét arra készítette a többieket, hogy átgondolják, meddig kívánják egymással megosztani benső életüket. S ekkor úgy látták, hogy elég az a szint, amire eljutottak, ezen szeretnének maradni.

A helyzet még bonyolultabb lehet, ha a kisközösség kifejezetten is az apostolkodást tekinti egyik céljának. Ilyen csoportoknál gyakori a kérdés: meddig kell mindent megosztani, hogy a Krisztustól hirdetett egység és szeretet jelei legyenek a világban? Az első keresztények jeruzsálemi egyháza kivétel volt, vagy minden keresztény közösségnek azt kell utánoznia? A szinte minden rendalapító körül összegyűlt első lelkes társak kisközössége követendő példa-e minden Krisztusnak komolyabban elkötelezett hívő számára? – Senki sem tagadhatja, hogy az apostoli kisközösségek a krisztusi ideál megtestesítői lehetnek. De azt se felejtjük el, hogy éppen a közvetlen kapcsolat következtében átütőbb pszichológiai erőter alakul ki bennük. A „szeretet”, az „agresszivitás”, a „félelem”, a „megelégedettség” felgyülemlik a csoport tagjai között, és már nem annyira az evangéliumi szellem, hanem pusztán pszichikus fűtöttség uralkodik köztük. A pszichológiai laboratóriumokban s a

terápiás csoportokban a tapasztalt vezető figyelemmel kíséri az ilyen érzelmi töltéseket. Ha úgy látja, hogy félig tudatos érzelmi telítés a mozgató erő, meg-megállítja a csoportot, és felteszi a kérdést: mi is megy most végbe közöttünk, X és Y között?

A hívő kisközösségeknél az őszinte ima nyithatja meg azt a távlatot, amelyik az ilyen problémák megoldásához szükséges. – A fent említett családmozgalomban szokásos volt egy eljárás, amely élénken szemlélteti a megoldás útját. A résztvevők egyik feladata abban állt, hogy férjnek és feleségnek havonta legalább egyszer elegendő időt kellett szakítania, hogy mintegy Krisztus jelenlétében megbeszéljék problémáikat, egymáshoz való viszonyukat. Vagyis egy délutánra vagy estére szabaddá kellett magukat tenniük erre a beszélgetésre. Evvel megteremtették a külső körülményeket a nyugodt párbeszédhez. Azután Krisztus jelenlétébe helyezkedtek, hogy mintegy „hármásban” tárgyilagosabban tudják nézni egymást, elfogadják a másikat úgy, ahogy Krisztus őket elfogadja. Ez a módszer igen sokszor megoldotta a lappangó problémákat, felderítette a nehézségek gyökerét. Ezen az elven alapul az a módszer is, amelyet „a szellemek megkülönböztetésének” neveznek, s egyes közösségek alkalmazzák fontosabb döntések előtt.

A kisközösségekben valósulhat meg legteljesebben az egyházi élet keretén belül a demokrata vezetői stílus. A kiscsoport természete szerint előmozdítja a horizontális kapcsolatokat a tagok között. Szinte szükségszerűen a „hivatali álarc”, a „máz” levetését hozza magával. Nagyon sok kisközösségben a vezetést évente más-más tagra bízják. Az esetleg együttműködő lelkésznek az „asszisztens” szerepe jut. Viszonya hasonló lesz a laboratóriumi kiscsoportok pszichológusáéhoz, aki egyrészt törekszik úgy részt venni a csoport életében, mint a többi tag, másrészt azonban szaktudását kamatoztatja a csoport érdekében. Autenticitása megköveteli, hogy ne hanyagolja el ezt a feladatát. Éppen ezért élesen ügyel arra, hogy a többi tag ne ruházza fel – éppen szaktudása következményeként – mindenfajta szereppel, feladattal, amit magának a csoportnak ill. többi tagjának kell vállalni. Más szóval: a kisközösség vezetőjének (főként a lelkész-résztvevőnek) ügyelnie kell pl. arra, hogy az esetleg felmerülő teológiai kérdéseknél ne mindjárt avatkozzék be. Elsősorban serkentse a többieket arra, hol és hogyan találhatják meg maguk a megfelelő választ. Ez a magatartás fejleszti ki a nagykorúságot a többieknél. Másrészt mindig megmarad sajátos küldetése, karizmája a kisközösségen belül is.

A kisközösségekben kialakuló belső kapcsolat kohéziós erőként hat a tagokra. Ennyiben kívánatos is. Lélektanilag azonban mások, a „kívülállók” lekicsinylését eredményezheti. A fent említett családcsoport tagjai pl. általában oly jól érezték magukat egymás között, hogy az országos, központi vezetőség irányelveit gyakran mint belső életükbe való beavatkozást élték meg. Külön erőfeszítést igényelt részükről, hogy megtalálják a helyes egyensúlyt a két erőter között. – Az egyházi kisközösségek a krisztusi szeretet és egység jelei kívánnak lenni, ennek melegágyaiként akarnak működni. Szobavirágok maradnak mindaddig, amíg nem képesek a nagy, általános katolicitás erőterébe beilleszkedni.

## Egyházközség

Az általános egyházat korunkban az egyházmegye és az egyházközség képviseli közvetlenül a hívő számára. Végeredményben ebben kell „együttműködően” lelkipásztorkodni. Az egyházközség vezetési stílusa természetesen függ az egyházmegyei légkörtől. Mindenképpen vannak azért sajátos problémái is, amelyekben különbözik az együttesektől, illetve kisközösségektől. Százakra vagy ezrekre rúgó közösségekben az egyének nem képesek 15–20 tagú csoportok személyes viszonyát kialakítani. Minél nagyobb a közösség, annál inkább válik vertikálissá a vezető és a tagok közötti kapcsolat, és annál inkább lesz a szerkezeti felépítés és maga a vezető a tagok összetartásának öre és előmozdítója. Eszményien úgy lehetne a kisközösségekben rejlő bensőséges és dinamikus

tanúságtételt összeegyeztetni a nagyobb egységet szimbolizáló egyházközséggel, hogy minden hívő valamelyik kisközösségnek lenne a tagja, s ezek a kisközösségek alkotnák az egyházközségét. Az egyes tagok jobban tapasztalhatnák a krisztusi szeretet mélységét, míg az egész közösség sugározná a szeretet egységét. Eszményi cél; a gyakorlatban azonban még Dél-Amerikában is messze állunk megvalósításától.

Addig, amíg ezt el nem érjük, az egyházközségért végső soron felelős lelkipásztornak arra kell törekednie, hogy előmozdítsa a kisközösségek életét, s egyszersmind az egyházközség szolgálatában végzendő általános tevékenységüket. Evvel elveti az együttműködő lelkipásztorkodás első csírát.

Minden egyházközségben működik az egyházközségi tanács. Itt kell elültetni a második csírát. Főként akkor nyílik erre lehetőség, amikor új testületet választanak. Az új tagokkal együtt kell megtervezni az egyházközség életét. Talán úgy tűnhet, hogy lassan ver gyökeret köztük az új vezetési stílus, mert eddig máshoz voltak szokva. De ha a lelkipásztor kihasználja a kezdeti lelkesedést, s bensejében meg van győződve, hogy megéri a lassabb elindulás, akkor a termés nem várat magára.

A nagyobb közösségek együttműködését jelentősen előmozdítja a feladatok és hatáskörök átruházása (delegálás). Növeli a felelősségtudatot a munkatársakban. A konfliktusok megelőzését pedig elősegíti a megfelelő kommunikációs rendszer kiépítése.

A sajátos feladatokat szolgáló csoportok (bibliakörök, liturgikus bizottság, családmozgalom, karitatív szervek stb.) megbízott (választott) felelősei meghatározhatják az együttműködő lelkipásztorkodás átütő erejét, ha bennük is ez a szellem uralkodik, s ha ezt terjesztik csoportjaikban. Ezeknek a csoportvezetőknek és az egyházközségi testület tagjainak megfelelő kiképzése új lendületet adhat az egész egyházközségnek.

Az együttműködő lelkipásztorkodás arcélét csaknem mindig az egyházközség hivatalos fő-lelkipásztorának, a papnak a magatartása szabja meg. Tud-e együttműködni híveivel, munkatársaival? Ez utóbbiak között egyedülálló szerepet tölthetnek be szomszédos paptestvérei. Tud-e velük együttműködni? Nemcsak olyan értelemben, hogy együtt terveznek meg mindannyiukat érintő munkákat. Hanem olyan szempontból is, hogy tud-e velük lelki kisközösséget alkotni. A papnak küldetése folytán sajátos munkákat kell végrehajtania hívei körében, amit senki más nem végezhet el helyette. A hívek a tőlük függő és megvalósítandó feladatokban könnyebben találnak társakra a maguk körében, mint a pap egyházközségén belül; hisz rendszerint egyedül van. Emberi síkon tehát paptestvérei között kell megtalálnia a szükséges lelki támaszt. Minden felelős személy számára életkérdés, hogy megfelelő közösségben merítsen új erőt küldetése betöltéséhez. Igaz, a pap számára ott az Oltár ereje. De Krisztus tudta, hogy miért hangsúlyozta apostolainak egységük fontosságát. A papi kisközösségek teremtik meg azt a környezetet, ahol maga a pap újra töltekezhet, ahol kiöntheti szívét, ahol megértésre számíthat. Ennek az igénynek kívántak eleget tenni egyes francia püspökök. Szórványvidéken működő papjaikat központokba vonták össze; onnét mennek ki gépkocsin munkahelyükre. A testvéri együttélés erőforrása az együttműködő lelkipásztorkodásnak.

+

Pár éve Varbai Jenő „Tudsz a tömeggel bánni? Tömeaglelkipásztori tanulmányok” címen (Szabadka, 1968) érdekes könyvet írt. Tudományos szempontból kérdőjelet tehetünk egyik-másik megállapítása után. Érezhető, hogy ő maga is küzdött a tömeg fogalmának meghatározásával, s annak eldöntésével, hogy plébániáink híveit tömegnek tekinthetjük-e, vagy sem. Ennek ellenére igen sok eredeti és értékes gondolatot tett közzé. Felfogásának kissé még patriarkális íze van. De lelkesen sürgeti a hívek bekapcsolását a lelkipásztori munkába; tanácsokat ad, hogy érhetünk el jobb eredményt az érdeklődés felkeltésével, a

tömegekre ható eszközök (élőszó, sajtó, irodalom, művészetek stb.) alkalmazásával.

Befejezésül két részletet szeretnénk közölni ebből a magyar nyelven ritkán tárgyalt témáról szóló könyvből. Ahol „tömeglelkipásztorkodást” írt, ott olvassunk „közösségi, együttműködő” lelkipásztorkodást.

„A tömeglelkipásztorkodás sikere Isten kegyelmén kívül nagymértékben a lelkipásztor egyéni tulajdonságaitól függ ... kellene szükséges papi tulajdonságok a tömeg vezetéséhez. Ilyen elsősorban az életszentség. De ez még nem elég. Voltak jámbor papok, kanonizált szentek, akik nem tartották magukat alkalmasnak a tömeg vezetésére ...

A második tulajdonság a szónoki tehetség ... de a szónoki tehetség sem az egyedüli tulajdonság a tömeg vezetésére. – Mi tehát a tömeglelkipásztor tulajdonsága? Erre a kérdésre senki sem tudna helyes feleletet adni, mert nem egy-két tulajdonság teszi a lelkipásztort jó tömegvezetővé, hanem lelkülete” (141-42).

A második részletben pedig két kifejezésnek adnánk demokratikusabb vezetői stílusnak megfelelő fogalmazást: „ismertessük céljainkat” – „és tárgyaljuk meg velük, hogy miként látják ők, mit kívánnak ők”; „jelöljük ki az ő munkaterületet” – „tervezzük meg velük együtt, hogy mit és hogyan kell tenni”. Legfeljebb még azt ajánlanám, hogy ne magunknak, hanem az evangéliumi életnek próbáljuk őket megnyerni. A többivel szószerint egyetértek.

„Munkatársakat kell toborozni. Kik lehetnek a plébános munkatársai a plébánián? Ugyanazok, akiket előbb kifogásoltam: a kántor, a sekrestyés, a harangozó, egyházközségi képviselők és a társulati vezetők. Ezeket kell magunknak megnyerni, különben tehetetlenek leszünk. Módja pedig az emberséges bánásmód, együttérzés anyagi gondjaikban, segítőkészség és bizalom bennük. Tartsunk velük időnként megbeszéléseket, ismertessük céljainkat, jelöljük ki az ő munkaterületet egy-egy terv megvalósításában. Utána számoljunk be munkájuk eredményéről. Nem új mód, kézenfekvő, ne mondjunk ítéletet róla, míg ki nem próbáltuk. Ha valami az együttműködésben nem megy simán, keressük ki, küszöböljük ki az okot, és utána újra próbálkozzunk. Nincs más mód rá, hogy munkatársakat szerezzünk magunknak” (146–47. o.).

## Felhasznált irodalom

- AKISKAL, H. S.-Mc KINNEY, W. T., Overview of Recent Research in Depression. *Archives of General Psychiatry*, 1975, 32, 285-301.
- ALSZEGHY, Z. (szerk.), *Kereszténység és közösség. Tanulmányok a kisközösségekről*. Róma: Teológiai kiskönyvtár, 1981.
- ARENS, A., *Pastorale Bildung. Erfahrungen und Impulse zur Ausbildung und Fortbildung für den kirchlichen Dienst*. Trier: Paulinus Verlag, 1976.
- ARIETI, S.-BEMPORAD, J., *Severe and Mild Depression*. London: Tavistock Publ., 1980.
- ARNOLD, F. X.-RAHNER, K. (Hrg.), *Handbuch der Pastoraltheologie*. Vol. I. Freiburg: Herder, 1964.
- AUSUBEL, D. P., *Ego Development and the Personality Disorders*. New York: Grune and Stratton, 1965.
- BÁNKI, M. Cs., *A beteg elme*. Budapest: Medicina, 1981.
- BÄRENZ, R. (Hrg.): *Gesprächsseelsorge. Theologie einer pastoralen Praxis*. Regensburg: Pustet, 1980.
- BECK, A. T.: *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1978.
- BECK, A. T. (Ed.): *Cognitive Therapy of Depression*. Chichester: John Wiley, 1980.
- BENKŐ, A.: Aspectos Psico-Sociais da Religiosidade no Estado da Guanabara. *Sintese*, 1975, 2, 49-103.
- BESIER, G., *Seelsorge und Klinische Psychologie. Defizite in Theorie und Praxis der „Pastoralpsychologie“*. Göttingen: Vandenhoeck u. Ruprecht, 1980.
- BISCHOF, L. J., *Adult Psychology*. London: Harper and Row, 1976.
- BUDA, B., *Az empátia – a beleélés lélektana*. Budapest: Gondolat, 1978.
- CAMERON, N., *Personality Development and Psychopathology: A Dynamic Approach*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1963.
- CARKHUFF, R. R., *The Development of Human Resources: Education, Psychology and Social Change*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1971.
- CARKHUFF, R. R., *Helping and Human Relations: A Primer for Lay and Professional Helpers*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1969.
- CLINEBELL, H. J., *Modelle beratender Seelsorge*. München: Kaiser, 1971.
- COLLINS, G., *Einführung in die beratende Seelsorge*. Witten: Bundes-Verlag, 1979.
- CURRAN, A., *Counseling in Catholic Life and Education*. New York: The MacMillan Co. 1952.
- DAHM, K. W.-STENGER, H. (Hrsg.), *Gruppendynamik in der kirchlichen Praxis*. München: Kaiser/Mainz: Grünewald, 1974.
- DEBARGE, L., *Psychologie et pastorale*. Paris: Desclée, 1968.
- DEMAL, W., *Praktische Pastoralpsychologie*. Wien: Herder. 1949.
- DEUTSCHEGESELLSCHAFT für PASTORALPSYCHOLOGIE (Hrsg.), *Zur Situation der Pastoralpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland*. Tübingen: DGfP, 1978.
- FRANKL, V. E., *Psychotherapy and Existentialism*. Harmondsworth, Middlesex: Penguin, 1978.
- FRANKL, V. E., *The Doctor and the Soul*. New York: Vintage Books, 1973.
- FRANKL, V. E., *The Will to Meaning*. New York: The World Publ., 1969.
- FREEDMAN, A. M., KAPLAN, H. I., SADOCK, B. J., *Modern Synopsis of Comprehensive Textbook of Psychiatry/ II*. Baltimore: Williams and Wilkins, 1976.



- FRIEDBERGER, W.-SCHNIDER, F. (Hrsg.), *Theologie-Gemeinde-Seelsorger*. München: Kösel, 1979.
- FRIEDMAN, R. J.-KATZ, M. M. (Eds.), *The Psychology of Depression: Contemporary Theory and Research*. Washington: Winston and Sons, 1974.
- FRIELINGS DORF, K.-STÖCKLIN, G. (Hrsg.), *Seelsorge als Sorge um Menschen. Pastoralpsychologische Modelle für die Fortbildung von Theologen und Mitarbeitern im kirchlichen Bereich*. Mainz: Grünewald, 1976.
- FROMM, E., *The Fear of Freedom*. London: Routledge and Kegan Paul, 1977.
- GÁNÓCZY, S., *Az Egyház*. Róma: Teológiai Kiskönyvtár, 1980.
- GASTAGER, H.-GASTGEBER, K. (Hrsg.), *Praktisches Wörterbuch der Pastoralanthropologie*. Wien: Herder/Göttingen: Vandenhoeck u. Ruprecht, 1975.
- GODIN, A., *Le relation humaine dans le dialogue pastoral*, Paris/Bruges: Desclée de Brouwer, 1963.
- GÖRRES, A., Pathologie des katholischen Christentums. In: ARNOLD, F. X.-RAHNER, K. (Hrsg.), *Handbuch der Pastoraltheologie*. Vol. 11/1. Freiburg: Herder, 1966.
- GREINACHER, N.-METTE, N.-MÖHLER, W. (Hrsg.), *Gemeindepraxis. Analysen und Aufgaben*. München: Kaiser/Mainz: Grünewald, 1979.
- GYÖKÖSSY, E., *Magunkról magunknak*. Budapest: Református Sajtóosztály, 1978.
- HEANEY, J. J. (Ed.), *Psyche and Spirit: Readings in Psychology and Religion*. New York: Paulist Press, 1973.
- HILTNER, S., *Pastoral Counseling*. New York/Nashville: Abingdon Press, 1949.
- HILTNER, S., *Preface to Pastoral Theology*. New York/ Nashville: Abingdon Press, 1950.
- HOFF, L. A., *People in Crisis: Understanding and Helping*. Menlo Park, California: Addison-Wesley, 1978.
- HOSTIE, R., *L'entretien pastoral*. Paris/Bruges: Desclée de Brouwer, 1963.
- JÁLICS, F., *Testvéreink hite*. Eisenstadt: Prugg Verlag, 1979.
- KENNEDY, E., *On Becoming a Counselor. A Basic Guide for Non-Professional Counselors*. New York: Continuum, 1980.
- KILIAN, S. J., *Theological Models for the Parish*. New York: Alba House, 1977.
- KISKER, G.W., *The Disorganized Personality*. New York: McGraw Hill, 1972.
- KLOSTERMANN, F.-ZERFASS, R. (Hrsg.), *Praktische Theologie heute*. München: Kaiser/Mainz: Grünewald, 1974.
- KOESTENBAUM, P., *The New Image of the Person (The Theory and Practice of Clinical Philosophy)*. London: Greenwood Press, 1978.
- KOHLBERG, L., Stage and Sequence: The Cognitive-Developmental Approach to Socialization. In: GOSLIN, D. A. (Ed.), *Handbook of Socialization: Theory and Research*. Chicago: Rand McNally, 1969, 347-480.
- KOLB, L. C., *Modern Clinical Psychiatry*. Philadelphia: Saunders, 1973.
- KROEGER, M., *Themenzentrierte Seelsorge*. Stuttgart/Berlin: Kohlhammer Urban-Taschenbücher, T-Reihe, Bd. 605, 1973.
- LAKE F., *Clinical Theology. (A Theological and Psychiatric Basis to Clinical Pastoral Care.)* London: Longman and Todd, 1966.
- LEE, R. R., *Clergy and Clients. The Practice of Pastoral Psychotherapy*. New York: The Seabury Press, 1980.
- LIDZ, T., *The Person*. New York: Basic Books, 1976.
- LIGIER, S., *L'adulte des milieux ouvriers. Essai de psychologie pastorale*. Paris: Les Éditions Ouvrières, 1950.
- MASLOW, A. H., Self-Actualization and Beyond. In: BUGENTAL, J. F. (Ed.), *Challenges to Humanistic Psychology*. New York: McGraw Hill, 1967, 279-286.
- MAY, R., *Man's Search for Himself*. London: Souvenir Press, 1975.

- MILLON, T.-MILLON, R., *Abnormal Behavior and Personality*. Philadelphia: Saunders, 1974.
- NATALE, S. M., *Pastoral Counseling: Reflections and Concerns*. New York: Paulist Press, 1977.
- NIEDERMEYER, A., *Handbuch der speziellen Pastoralmedizin. Bánd V. Psychopathologie, Psychotherapie*. Wien: Herder, 1949.
- OATES, W. E., *Seelsorge and Psychiatrie: Neue Wege der Zusammenarbeit*. Graz: Styria Verlag, 1980.
- ÓRSY, L., *Egyházjog és teológia*. Róma: Teológiai kiskönyvtár, 1977.
- PFISTER, O., *Das Christentum und die Angst*. Olten: Walter-Verlag, 1975.
- RABKIN, L. Y.-CARR, J. E. (Eds.), *Sourcebook in Abnormal Psychology*. Boston: Houghton Mifflin Co., 1967.
- RIEMANN, F., *Grundformen der Angst*. München: Ernst Reinhardt Verlag, 1975.
- ROGERS, C. R., *Counseling and Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1942.
- ROGERS, C. R., *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
- ROGERS, C. R., *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- ROGERS, C. R.-KINGET, G. M., *Psychotherapie et relations humaines I-II*. Louvain: Publications Universitaires 1965.
- SAHAKIAN, W. S., *Psychopathology Today: Experimentation, Theory and Research*. Itasca, Illinois: Peacock, 1970.
- ST.-ARNAUD, Y., *La consultation pastorale d'orientation rogérienne*. Paris/Bruges: Desclée de Brouwer, 1969.
- ST.-ARNAUD, Y., *Les petits groupes. Participation et communication*. Montreal: Les Presses de l'Université Montreal, 1978.
- SZABÓ, F., *Ember és világa*. Róma, 1974.
- SZENTMÁRTONI, M., *Moral Judgment and Depression*. (Doktori disszertáció.) Roma: Università Pontificia Salesiana, 1981.
- TOMKA, F.-HORVÁTH, L., *Gyakorlati teológia*. Budapest: Katolikus Teológiai Főiskolai Jegyzetek, 1980.
- VARBAI, J., *Tudsz a tömeggel bánni? Tömeglelkipásztori tanulmányok*. Szabadka, 1968.
- WHITE, R.-LIPPITT, R., Leader Behavior and Member Reaction in Three Social Climates. In: CARTWRIGHT, D.-ZANDER, A. (Eds.), *Group Dynamics*. New York: Roew, Peterson and Co. 1960. (Magyarul: A vezető viselkedése és a tagság reakciója háromféle „társadalmi klímában”. PATAKI, F. (szerk.): *Csoportlélektan*. Budapest: Gondolat, 1969, 315-345.)
- WHITEHEAD, E. E. (Ed.), *The Parish in Community and Ministry*. New York: The Paulist Press, 1978.
- WOLFF, H., *Jesus als Psychotherapeut*. Stuttgart: Radius-Verlag, 1978.
- WOODRUFF, R. A. és mások: Is everyone Depressed? *American Journal of Psychiatry*, 1975, 132, 627-628.
- ZUNG, W. K., How Normal is Depression? *Psychosomatics*, 1972, 13, 174-178.