

Becsky Borbála

Spiritualitás és hivatásszemélyiség, avagy a segítő foglalkozások és az etikai tájékozódás

Kivonat

Hogyan válhatunk érzékennyé a segítő hivatás jelenkori problémáira, mire van szükség a hatékony segítő háló kiépítéséhez? Vizsgálódásom tárgya, hogy hogyan befolyásolhatja a transzgenerációs delegáltság, a társadalmi igény és presztízs, a digitális kor a segítő kapcsolatokat. Milyen változásokat hoz a segítő hivatások területén, módszereiben, az etikai gondolkodásban, a különböző társadalmi szereplők közötti párbeszédben?

Fókuszban a hiteles segítő valósága, az emberkép körüli tisztánlátás és az etikai gondolkodás, valamint a fogalmak tisztázása és a helyén kezelése.

Abstract

How can we become sensitive to the contemporary issues of the helping professions, and what is needed for the construction of an effective support network? My investigation focuses on how transgenerational delegation, social demand and prestige, and the digital age can influence helping relationships. What changes it brings to the field of helping professions, in their methods, ethical thinking, and the dialogue between various social actors?

We are focusing on the reality of the authentic helper, clarity around the concept of humanity, ethical thinking, as well as the clarification and proper handling of concepts.

Bevezető gondolatok

„Az Elhívó individuumként tekint ránk és szólít meg minket – mint páratlan, kivételes, becses, fontos és felelősségteljes szabad embert. Ő, aki szólít minket, személyes, ugyanakkor végtelen és önmagában is egyedi, nemcsak bennünket tekint egyedinek. Így tehát, amikor elhív, individuumként szólít meg és invitál minket egy kapcsolatra.”¹

¹ Guinness, O.: *Az elhívás – életünk céljának megtalálása és beteljesítése*. Harmat – KEVE, Budapest

Akik valamilyen segítő hivatást választanak, különféle indíttatások alapján döntenek úgy, hogy életüket a másik ember szolgálatának² szentelik. Egy kapcsolatban való működésre köteleződnek el, melyre sajátos dinamika és jelenlét jellemző. A jó szakember–kliens viszonyt³ bizonyos etikai alapelvek tiszteletben tartása jellemzi. Így logikus, hogy fontos a megfelelő etikai tájékozódás és a betartandó elvek ismerete. És még valami egészen szubjektív, ami talán nem teljesen kézzelfogható, nem mérhető.

Volker megállapítása erre a kapcsolatra nézve is érvényes: „Az értette meg ember volta lényegét, aki a felelősségvállalás lényegét megértette.”⁴

A klinikai szakpszichológia, valamint a pszichoterápia területén végzett huszonöt évnyi munkám tapasztalata, mentálhigiénés és pasztorálpszichológiai szemléletem és miveltem alakította ki bennem azt a hozzáállást, hogy érzékeny legyek a segítő hivatást érintő bármilyen kérdésre. Digitális világunkban a „fájdalom” és a „szenvedés” értelmezése teljesen más, mint hagyományosan: egyre sorvad az emberi élet nagyon is fontos értékeinek a személyes tartalma, és miközben alapvető szükségleteinkben nem szenvedünk hiányt, az információk özönében egyre tanácstalanabbak vagyunk, és a dolgok értelmezése egyre jobban elszakad a teremtettségi mivolt valódiságától.

A segítő hivatás és a segítő személyiség vizsgálata, a segítő kapcsolatok természetének meghatározása mindig is fontos volt az emberek, közösségek életében – a támogató személy és intézmény megléte szinte biztosítékként szolgált, hogy szükség esetén van kihez forduljon a rászoruló.

Hogyan válhatunk érzékenyebbé a segítő hivatás jelenkori problémáira, mire van szükség a hatékony segítő háló kiépítéséhez? Meg kell vizsgálnunk több oldalról például, hogy hogyan befolyásolhatja a digitális kor a segítő kapcsolatokat, milyen változásokat hoz a segítő hivatások területén, módszereiben, az etikai gondolkodásban, a különböző társadalmi szereplők közötti párbeszédben. De nem maradhatunk csak ennél a kérdésnél. Számomra még mindig hangsúlyosabb a hitteles segítő valósága, az emberkép körüli és etikai gondolkodás tisztánlátása és a fogalmak helyén kezelése.

Elsődleges kérdés, hogy miért választunk segítő hivatást, és miért éppen az adott területet. A gyökerek és motivációk különbözőek lehetnek. A leglogikusabb

2012, 77.

² Varga Gy. – László V.: *Spiritualitás és hivatásgondozás a diakóniában. Segédanyag.* Evangélikus Hittudományi Egyetem, Budapest 2019. 10.

³ Tringer, L.: *A gyógyító beszélgetés.* Magyar VIKOTE, Budapest 1991, 22.

⁴ Volker, K.: *A Biblia négy vezetési alapelve.* Harmat, Budapest 2016, 65.

és leggyakoribb az, hogy gyakran gyermekkori emlékek hatásaiból, transzgenerációs örökségből vagy delegált szerepekből, mások életpéldájából merítjük az inspirációt. Az életesemények, személyes tapasztalataink, vagy éppen bizonyos hiányérzet is motiválhat bennünket a segítő hivatás választására. Minden esetben azt mutatja ez a mozdulat-döntés, hogy az emberben valamilyen formában jelen van⁵ az altruizmus, a segítségre való hajlam, valamint a másokra utaltság érzése. Ugyanakkor az a segítői attitűd is fontos, aminek csakis az emberi kapcsolatokban van jelentősége, értelme, ott tud igazán kibontakozni. Guinness meglátása az, hogy „Isten elhívására emberi mivoltunk a válasz. Jóval mélyebb ez, mint az a késztetés, hogy »írd meg saját életed forгатókönyvét«. Az elhívásra adott válaszhoz bátorságra van szükség, de tudnunk kell azt is, hogy nem rendelkezünk teljesen saját magunkkal. A döntés nem kizárólag rajtunk múlik.”⁶

Örök interdiszciplináris kérdés: miért segítünk?

A *segítés, segíteni akarás és segítség mint hivatás* körüli gondolkodásnak számos erényt, kötelességet és normát kellene magában foglalnia. Az alábbiakban néhány fontos elemet emelek ki, a teljesség igénye nélkül. A segítség alapjául szolgáló érték az *empátia*,⁷ azaz a másik ember érzéseinek, elveinek és helyzetének megértése és az iránta való szeretet. A segíteni akarás mögött a másik ember iránti törődés és szeretet áll. A segítséshöz szükséges az egyéni és közösségi *felelősségvállalás*. A segítőnek tudatosan vállalnia kell (érdemes) a felelősséget a másik emberért és a segítség folyamatáért. A segítség alapja tehát a másik ember *tiszteletben tartása és megbecsülése*. Így az magától értetődő, hogy a segítőnek fontos elismernie a másik ember értékét és méltóságát, és tiszteletben kell tartania a saját határait és autonómiáját. A segítség legtöbbször nem csak egyéni szinten valósul meg, hanem közösségi szinten is. A segítőnek érdemes felismernie a közösség fontosságát és *szolidárisan* cselekednie a másokkal való kapcsolatban. A segítség hatékony és eredményes lebonyolításához szükséges a *szakmai alaposság és kompetencia*. A segítő hivatásban elengedhetetlen, hogy a segítő rendelkezzen azokkal az ismeretekkel, készségekkel és képességekkel, amelyek lehetővé teszik a hatékony segítségnyújtást. De talán már érzékelhetjük, hogy valójában a segítség ennél egy kicsit több, más. Az a valódi, amikor a segítő személye válik eszközből élő társsá ebben a folyamatban, az adott szakmai szerepe az identitása részévé minősül, őt meghatározza. A hiva-

⁵ Grant, A. M.: *Adni és kapni*. HVG könyvek, Budapest 2013, 13–25.

⁶ Guinness, O.: i. m. 77.

⁷ Buda B.: *Az empátia. A beleélés lélektana*. (3. átdolgozott, bővített kiadás). Gondolat, Budapest 1985.

tásos segítőik széles körben jelen vannak személyes és társadalmi valóságunkban. A szolgálatuk nem korlátozódik egyetlen területre vagy szerepkörre, hanem átfogja és behálózza életünk legfontosabb köreit, jelen vannak a kapcsolatainkban, az interperszonális és társadalmi viszonyainkban, és olyan területeken tevékenykednek, ahol szükség van segítségre, támogatásra, gyógyításra vagy személyes fejlődésre. Jó esetben biztos pontok és kapuőrök.

Hivatás, elhívás és professio

A hivatás, elhívás és professio fogalmakról röviden, tisztázva érdemes megállapítanunk a lényegi különbségeket és a hasonlóságokat.

A *hivatás* az Isten általi meghívást és elhívást jelenti az életünkben. Ez egy mélyebb értelemben vett elhívás, amely az Isten és az ember közötti kapcsolatra utal. Isten meghív bennünket, hogy kövessük őt, így betöltjük a küldetésünket és feladatunkat az életünk során. Hivatástudatunk alakulása segít megmaradni a szolgálatban.

Az *elhívás* az a konkrét esemény vagy élmény, amelyben Isten megszólít bennünket, és meghív minket a szolgálatra vagy egy adott feladatra. Az elhívás történhet hirtelen és egyértelműen, vagy fokozatosan, amelyet csak lassan értünk meg. Az elhívás általában személyes életünkben vagy a hitünkben történik, és irányt mutat a további lépéseinknek. Erősíti a hivatástudatot, ha tudatában vagyunk ennek a formálódásnak és annak is, hogy egy segítői szerep eszközzel és identitást meghatározó jellege nem összekeverhető.

A *professio* (szakma) arra a specifikus tevékenységre vagy területre vonatkozik, amelyben valaki szakemberré válik. Ez lehet bármilyen szakmai terület, mint például orvosi, jogi, pszichológiai, művészeti, egyházi vagy technikai terület. A *professió*hoz tartozik az ismeretek, készségek és gyakorlat megszerzése, valamint a szakmai etika és normák ismerete, és azok tiszteletben tartása.

Összefoglalva: ezek a fogalmak összekapcsolódnak, mivel a hivatás az általánosabb, mélyebb értelemben vett elhívást jelenti, amelyet az egyéni életünkben vagy hitünkben tapasztalunk. Az elhívás konkrétabb, specifikusabb meghívás egy adott szolgálatra vagy feladatra. A *professio* pedig az a terület, ahol a konkrét tevékenységet vagy szakértelmet fejlesztjük, és ahol a hivatásunkat gyakoroljuk. Tehát nemcsak teljesít és feladatot lát el, hanem létezik és van másokért, másoknak, önmaga hitelességében. Biztos kézzel bánik a kapcsolati biztonsággal is.

A segítő kapcsolatokban⁸ a jó szakember–kliens viszonyt egy sajátos struktúra és az etikai alapelvek tiszteletben tartása jellemzi. Az etikai tájékozódás és az alapelvek betartása elengedhetetlen a sikeres, hiteles segítő munkához. A feladat és a biztonság fogalmainak helyén kezelése segítenek nekünk a gyakorlatban való helytállásban.

A spirituális dimenzió⁹ az, ami új megvilágításba helyezi a segítő kapcsolatokat, és felveti a kérdést, hogy vizsgálódjunk afelől, hogy a már említett kapcsolati biztonságot és tudást mi és hogyan szabályozza, azaz kapcsolódik az etikához ez a terület is. Az ember, aki a segítség útját választja, általában hosszú és komplex *fejlődési folyamaton* megy keresztül a hivatásszemélyiségének¹⁰ kialakítása és a szakmaiság magas szintjének elérése érdekében. Ez a folyamat általában *több lépést* foglal magában, amelyek röviden a következők lehetnek:

Választás és elköteleződés: Az egyén először is döntést hoz arról, hogy a segítség területén szeretne tevékenykedni, és elkötelezi magát ennek a hivatásnak a követésére. Ez lehet egy tudatos választás vagy egy fokozatosan kialakuló érdeklődés. Ekkor még eszközként jelenhet meg a segítői szerep. Azaz olyan, mintha a valaminek lenni kérdés lenne fókuszban.

Tanulás és képzés: A segítő szakmákban a képzés és tanulás kulcsfontosságú része a fejlődésnek. Ez magában foglalhat egyetemi tanulmányokat, szakirányú képzéseket, gyakorlati tapasztalatszerzést és továbbképzéseket. Ez a fázis a szakmai ismeretek, készségek és attitűdök fejlesztéséről szól. Ebben a fázisban (a képzés minőségétől függően) már az eszközjelleg és a minőségi ugrás is megjelent. A reflexió és önreflexió képessége kialakul és fontos összetevő.

Személyes fejlődés: A segítség útján haladva az ember folyamatosan foglalkozik saját személyes fejlődésével. Ez magában foglalja az önismeret, az érzelmi intel-

⁸ Fodor L. – Tomcsányi T.: Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás. In: Pálhegyi F. (szerk.): *A személyes beszélgetés pszichológiai alapjai és technikája*. Károli Gáspár Református Egyetem, Budapest 1995. 19. A *segítő kapcsolat* szűkebb értelemben a különböző pszichoterápiás kapcsolatokat öleli fel, de a szakirodalom a különböző szakterületeken emberekkel foglalkozókat is idesorolja (pl. lelkész, pedagógus, jogász, szociális gondozó, vezetők, laikusok). A humán foglalkozású emberek fokozott mértékű komplex-érzelmi kapcsolatban állnak másokkal. Ezért fontos számukra, hogy olyan pszichológiai képzettségre és jártasságra tegyenek szert, amelyek alapján teljesebben képesek eligazodni az érzelmek és az emberi kapcsolatok terén. „Ma a gyakorlati pszichológia a segítségnek azzal a formájával foglalkozik, amely két vagy több ember személyes kapcsolatán és így sajátos pszichológiai és kommunikációs törvényszerűségeken alapul.”

⁹ Siba, B.: *Isten és élettörténet – A narratív identitással kapcsolatos kutatási eredmények gyakorlati teológiai jelentősége*. Loisir Kiadó, Budapest 2010.

¹⁰ Allport, G. W.: Hivatásszemélyiség, 1960. In: Bagdy E.: *A segítő kapcsolat pszichológiája*. Művészetpszichológiai szakirányú továbbképzés, első félév tematikája, KRE. Budapest, 2004.

ligencia, a kommunikációs és kapcsolatépítési képességek fejlesztését, valamint a személyes értékrendek és hitrendszer kialakítását a nehézségekkel való megküzdés útján. Szakértővé válik a segítő, de kellő tudatosság, reflektivitás hiányában elmaradhat a mély alázat, és hogy eszközjellege minőségi ugrással segítő identitássá minősüljön. Érzékletesen fogalmaz ebben a témában Török: „Ami megterhel, lenyom – az fölemel, megtart.” „A segítő kapcsolatban hitelesebben van jelen az a hivatásos vagy önkéntes segítő személy, aki nem hord álarcot, nem erőlteti bele magát a tökéletes, a mindentudó, az abszolút „egészséges”, a semmitől nem fenyegetett segítő szerepébe – ugyanis ezzel növekszik személyes hatóereje, s bátran vállalhatja a kapcsolat kockázatát is.”¹¹

Gyakorlati tapasztalatszerzés: A segítő szakmákban a gyakorlati tapasztalatszerzés elengedhetetlen a fejlődéshez. Ez lehetőséget ad az elméleti ismeretek alkalmazására a valós élethelyzetekben, valamint a segítési készségek és technikák gyakorlására. A tapasztalatok során a segítő fokozatosan kiépíti saját stílusát és megközelítését a segítésben.

Szakmaiság és önreflexió: Ahogy az egyén halad a segítő hivatásának formálásában, egyre nagyobb hangsúlyt kell fektetnie a szakmaiságra és az önreflexióra. Ez magában foglalja a folyamatos szakmai fejlődést, az etikai szabályok betartását, a szupervíziót és a saját munkájának kritikus elemzését. Az önreflexió és az önkritika segít a személyes és szakmai növekedésben, valamint az esetleges határok és korlátok felismerésében. Minőségi ugrás lehet.

Minden egyén más-más ütemben és módon haladhat a folyamatban, és saját tapasztalatok, élettörténetek, örökségek és kihívások alakítják a fejlődését, fejlődése egyéni és egyedi lehet.

Bagdy így fogalmaz: „Mi kell ahhoz, hogy kompetens segítőkké válhassunk? Elsősorban az, hogy saját személyiségünket tegyük e szakmai feladatokra alkalmas, kicsiszolt munkaeszközzé.”¹²

¹¹ Török I.: Ami megterhel, lenyom – az fölemel, megtart. *Embertárs*, 2015/3. 288–293. „Az a segítő, aki maga is sebzett, s teljesen elfogadta gyenge, tökéletlen önmagát, nagy valószínűséggel jobban el tudja fogadni sérült, szakmai hibájával terhelt kliensét. A saját lelki fájdalmát átélő segítő nagyobb megértést, mélyebb empátiát érezhet kliense szenvedése iránt. A saját keresztjére felkerült segítő, aki megtalálta sebzettségének értelmét, eredményesebben tudja facilitálni kliense értelemkeresését. Nem a bajok, fájdalmas problémák okát próbálja kideríteni, hanem azok célját, értelmét. Abban próbál segíteni kliensének, hogy ne hátrafelé, hanem előre irányítsa tekintetét.”

¹² Bagdy E.: *A segítő kapcsolat pszichológiája*. Művészetpszichológiai szakirányú továbbképzés első félév tematikája a 2004-es tanévben. KRE, Budapest. 5–6.

Szakmai személyiségünk és önazonosságunk struktúráit, tematikáit mintha elsősorban „sebeink” keletkezésének és gyógyulásának tapasztalata alapozná meg. Így a személyiség fejlődésébe ágyazott magánélet és a professzionalizáció egymásba fonódva, rétegződve alakítja ki azt a sajátos, egyedi szövetet, amely minden korábbi személyes élményünk hordozója – fogalmazza meg Mándi és Csürke.¹³ A keresztény „segítő társadalom” különböző rétegeinek és szolgálati területeinek munkásai különböző szempontok szerint motiválhatók a szakmai fejlődésre. Lisztünk néhány lehetséges és fontos motivációt:

Hitbeli elkötelezettség: A keresztény segítők a hitük alapján érzik elhívásukat a segítő szolgálatra. A vallásos hit és az Isten iránti szeretet motiválja őket arra, hogy másoknak segítsenek és szolgáljanak. Ahogy Kálvin fogalmaz: „Olyan [...] az élet, mint egy őrhely (stacio), amelyre az Úr állított bennünket, s amelyben ki kell tartanunk, amíg Ő vissza nem hív. [...] Minden egyes ember számára tehát élete útja mintegy az Úr által rendelt őrállomás, hogy élete folyamán ide-oda ne vándoroljon.”¹⁴

Közösségi szolgálat: A keresztény hit közösségi értékeket is hordoz magában, és a segítő szolgálat egy módja annak, hogy az emberek segítsék egymást, és építsék a közösséget. A közösségi szolgálat iránti vágy lehet a legfőbb motivációja a segítőknek a szakmai fejlődésre.

Szeretet és empátia: A keresztény értékek központjában a szeretet áll, és sok segítő szolgálatban ez az alapelv vezérli a munkát. A szeretet és az empátia „vágya” motiválhatja a segítőköt, hogy fejlesszék szakmai képességeiket, és hatékonyabbak legyenek a segítségnyújtásban.

A segítő pályákra jellemző adekvát értékdimenziók különbözőek lehetnek ugyan, de általában az empátia, a türelem, a megbocsátás, az igazságosság és az alázat a fontos értékek. Ezek az értékek segítenek a segítőknek az empatikus kapcsolat kialakításában, a másik ember szükségleteinek felismerésében és az etikus döntések meghozatalában. A segítők attitűdje a problémakezelésben is fontos szerepet játszik. Az attitűd befolyásolhatja a segítők hozzáállását, gondolkodásmódját és viselkedését a problémák kezelése során. Fontos, hogy a segítők pozitív, támogató attitűddel legyenek jelen, hogy segítsék a kliensek önállóságát és erőforrásait, és hogy bizalmi kapcsolatot építsenek velük, figyelembe véve vallásos irányultságukat (akár azok patológiáját is).¹⁵

¹³ Mándi N.– Csürke J.: A gyógyító seb. A lelki egészség megőrzésének és fejlesztésének kérdései a segítők körében. *Embertárs*, 2015/3. 280–287.

¹⁴ Kálvin J.: *Tanítás keresztyén vallásra*. Magyarországi Ref. Sajtóosztály, Budapest 1991, 147.

¹⁵ Gyökössy E.: *Életápolás*. Kálvin János Kiadó, Budapest 1993, 108–110.

Téves hiedelmek mentén sokan Istennek tulajdonítják azt az elvárást, hogy egyedül kell boldogulni, kitalálni a dolgokat, megoldani a problémákat. Mintha nem lenne illendő vagy szabad segítséget kérni.

Az általam felvetett problémákra jellemző, hogy a házastársi kapcsolatok feszültségeire, válságaira gyakran magánügyként tekintenek a gyülekezetekben. Az emberek szégyellik vagy túl személyesnek tartják a problémáikat vagy betegségeiket, és nehezen osztják meg másokkal, még a lelkigondozókkal vagy pszichológusokkal is. Ez a tartózkodás és szemérmesség sajnos hozzájárulhat ahhoz, hogy a problémák mélyüljenek, és ne kapjanak időben megfelelő segítséget. Leggyakoribb hiedelem, hogy ha bármilyen nehézség adódik, az egyenesen azt jelentheti, hogy az érintett személynek, házaspárnak vagy családnak gyenge vagy nem elégséges a hite, vagy nem elég következetesek a keresztyén életvitelben. Mindenki tart a kiközösítéstől, a megbélyegzettségtől. Az ilyen szemérmesség és a vallásgyakorlatban tapasztalható téves hiedelmek valóban megnehezítik a segítségkérés folyamatát. A keresztyének gyakran úgy érzik, hogy egyedül kell boldogulniuk, hogy az Istennek vagy a vallásnak köszönhetően minden problémát maguknak kell megoldaniuk (amit nem általánosíthatunk). Azonban ez a hozzáállás nemcsak elszigetelést eredményezhet, hanem a gyógyulás és fejlődés lehetőségét is korlátozza. Számos kutatás¹⁶ támasztja alá, hogy mennyire fontos az egészséges hitgyakorlat és vallásgyakorlás, a spiritualitás építő és fejlesztő jellege, szemben a büntető és megkötöző, lelki éretlenségben tartó vallásoskodással és babonás előítéletekkel.

A rendszerszemlélet¹⁷ fontos megközelítés, amely segít megérteni, hogy a problémák soha nem csak az egyénben gyökereznek, hanem a kapcsolatrendszerben, és azok működési zavarainak következményei is lehetnek. A házassági vagy családi problémák nem mindig egyetlen személy hibájából vagy felelőségéből erednek, hanem a kapcsolati dinamikákból és az együttműködés hiányából fakadhatnak.

A diakónia, az egészségügyi ellátás és a lelkigondozás területén lehet hiány a képzett keresztyén szakemberekből, ami megnehezítheti a megfelelő segítség elérését a gyülekezeti tagok számára. Időszerű, hogy a gyülekezetek és a vallási közösségek felismerjék a segítségnyújtás jelentőségét, és biztosítsák a megfelelő támogatást és erőforrásokat az embereknek a házassági problémák, lelki nehézségek

¹⁶ Jáki Zs.: *A spiritualitás megjelenése a pszichoterapeuták képzésében, szakmai kapcsolataikban és a lelkivezetőkkel való együttműködésükben*. Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, 2019.

¹⁷ Hézszer G.: *Miért?* Kálvin Kiadó, Budapest 2001, 23–25.

és egyéb kihívások kezelésére. Szinte úgy tűnik, mintha a gyülekezetben minden gondnak a lelkipásztor – és adott esetben a felesége – vállára kell nehezednie, és minden területen tőlük várnak segítséget. Nagy kérdés, hogy tényleg a lelkipásztor vagy a tiszteletes asszony feladata-e egyszerre jó pedagógusnak, igehirdetőnek, lelkigondozónak, terapeutának, gyógyítónak lenni. Mennyire elérhetőek a hiteles, keresztyén szakemberek, segítők a gyülekezetek számára?

A vallási orientáció és a vallási szempontok figyelembevétele fontos lehet sok ember számára a segítő kapcsolatokban, de marad a kérdés, hogy elegendő-e, ha csak ezen a téren vagyunk járatosak. A segítő hivatások interdiszciplináris párbeszéde egyre időszerűbb és fontosabb.

A pszichoterápiák¹⁸ szerint a lelki bajok orvoslásához feltétlenül hozzátartozik, hogy a beteg jobban megértse tapasztalatainak lelki hátterét és viselkedésének igazi motívumait, akár keresztyén, akár nem keresztyén páciensről beszélünk, ebben nincs különbség. Mondhatni, hogy egy egyszerű képlet mentén gondolkodhatunk, azaz a zavarok látókör-beszűküléssel járnak együtt – kiküszöbölésükhöz a látókör kitérítésére van szükség. A klasszikus beláttatásra-belátásra épülő pszichoterápiák igyekeztek időben, a személyes élettörténeti múlt irányában kiterjeszteni a látómezőt.

Visszaemlékezni – újra átélni – átdolgozni: így írja le a gyógyulás lépéseit röviden a pszichoanalízis. Az emberi élet idői kiterjedését veszi alapul és segíti a magabiztosabb tájékozódást a humanisztikus pszichoterápia is. Mind a pszichoanalízis, mind pedig a humanisztikus pszichoterápia és a tőlük tanuló lelkigondozás az egyént tartja szem előtt.¹⁹

A pszichoanalízis tehát az egyéni élettörténet múltbeli eseményeire koncentrálnak, és arra törekszik, hogy a személy újra átélje ezeket az élményeket, és átdolgozza azokat. A gyógyulás és az elmaradt feldolgozás pótlása révén a személy képes lehet jobban megérteni a múltbeli eseményeket és azok hatásait, és így megbirkózhat velük.

A humanisztikus pszichoterápia pedig a jövőbe tekint, és az emberben meglévő, de kiaknázatlan erőforrásokra helyezi a hangsúlyt. Az erőforrások mobilizálása és a növekedés elindítása révén a személy magabiztosabbá válhat és teljesebb életet élhet.

Mind a pszichoanalízis, mind pedig a humanisztikus pszichoterápia tehát a személyt tartja a fókuszban, míg a lelkigondozás²⁰ számára fontos annak Istennel

¹⁸Németh D.: *Isten munkája és az ember lehetőségei a lelkigondozásban*, Kálvin Kiadó, Budapest 1993, 200–201.

¹⁹Hézszer G.: *Miért?* Kálvin Kiadó, Budapest 2001, 14–18.

²⁰Németh D.: i. m. 19.

való kapcsolata is. A közös céljuk az egyén támogatása, segítése a problémák megértésében, átdolgozásában és a fejlődésében.

Németh szerint Jung pszichológiájából Haendler dolgozta fel teológiailag és értelmezte azokat a lényeges dolgokat, melyek először az igehirdetés, majd a lelki gondozás számára tették gyümölcsözővé ebből a komplex pszichológiából nyert ismereteket. Haendler beszél arról, hogy a hittörténesek lelki, azaz pszichikai történetek is egyben. Vagyis: „Azok a hittartalmak, amelyek jelentőséget kaptak az ember életében, nemcsak a hitére nézve fontosak, hanem az életére tisztán pszichológiai hatással is vannak. S minden bizonnyal ennek a fordítottja is igaz: a pszichológiai hatások és állapotok hatnak az ember hitbeli meggyőződésére.”²¹

Az emberi élettörténet, az érzelmi és mentális folyamatok, a jelen és a jövő iránti figyelem, a transzcendenssel való kapcsolat és viszonyulás mind részei lehetnek a segítő folyamatnak a pszichoterápiában és a lelkigondozásban. Az ember számára a hitkérdés alapvető létkérdéssé minősül. Németh szerint a hit belső, pozitív erőket szabadít fel a lelki élet konfliktusainak a feloldására. És éppen ebben az értelemben fogalmazza meg, hogy az igehirdetés és a lelkigondozás egybefonódik, amikor ez utóbbi segít feldolgozni azt, amit az igehirdetés tartalmaz és közvetít. Vagyis akkor jut el az üzenet, ha az emberhez szól, annak a jelenlegi helyzetéhez, kontextusához. A különböző módszerek, segítő stratégiák és kutatások fejlődése hozzájárult a családterápia kialakulásához. A rendszerszemléletre alapozva figyelt fel arra, hogy az egyén mindig egy kapcsolatrendszer tagja, önmagában ezért sohasem érthető meg, bármennyire is felgöngyölítjük a múltját, és bármilyen jóhiszeműen és nagy várakozással tekintünk is a benne szunnyadó erők jövőbeni kibontakozására. Az időbeli látókörbővítés mellett felmerül a térbeli körültekintés igénye is.²² Az emberi problémáknak nemcsak története, hanem térbeli kiterjedése is van.²³

A családterápia²⁴ célja éppen az, hogy felismerje és megértse a családi, párkap-

²¹ Németh D.: i. m. 22–23.

²² Varga Gy. – László V.: *Spiritualitás és hivatásgondozás a diakóniában. Segédanyag*. Evangélikus Hittudományi Egyetem, Budapest 2019, 10–14.

²³ Balogh K. – Hézszer G. – Krasznay M.: *Beszélgetések a családról*. Kálvin Kiadó, Budapest 2021, 14–25. Egyénekre hatni nem lehet úgy, hogy a környezetük, a kapcsolatrendszer, amelyben élnek, változatlan marad. Nincs olyan egyéni életprobléma, amely ne érintene még jó néhány személyt, és nincs olyan problémamegoldás, amely ne járna a kapcsolatok átrendezésével és azok átértékelésével.

²⁴ Satir, V.: *A családi együttélés művészete*. Coincidencia Kiadó, Budapest 1999, 298–304. Az egyén mindig része egy kapcsolatrendszernek, és az egyéni problémák nem érthetők meg teljes mértékben, ha nem vesszük figyelembe a kapcsolatrendszer dinamikáját. A múlt megértése mellett a térbeli szempontokra is szükség van. Az emberi problémák és konfliktusok nem csak időbeli di-

csolati vagy egyéb kapcsolatrendszer dinamikáját, és bevonja azt a terápiás folyamatba. Ez lehetővé teszi a kapcsolatok átalakítását és az új megoldási lehetőségek felfedezését. A problémák megoldása és a gyógyulás érdekében a családi és kapcsolati dinamikát is figyelembe veszi. Ezáltal lehetőség nyílik a kapcsolatok megerősítésére, az egészséges kommunikáció fejlesztésére és a harmonikusabb együttműködésre a kapcsolatrendszerben. Satir pozitív párosnak nevezi azoknak a feleknek a közösségét, akik jól leírható, transzparens és működő párkapcsolatban élnek.

Németh is rávilágít, hogy többnyire nehezen határozható meg, hogy a rendszerben vagy az egyénben kell-e elkezdődnie a változásnak, az viszont bizonyos, hogy a teljes gyógyulás folyamatában egyik sem maradhat érintetlen. A rendszerszemléletű lelkigondozás és az ezt követő kutatások rámutatnak arra, hogy a rendszerszemlélet²⁵ segítségével jobban megérthetjük az emberi élet komplexitását és a kapcsolatrendszerben rejlő dinamikákat. Ez a megközelítés olyan területeket is érint, amelyek a teológiai etika határain túl esnek.

A rendszerszemlélet alkalmazása a lelkigondozásban – ahogyan arra Morgenthaler berni gyakorlati teológus tanulmányai rámutatnak – úttörő kísérlet, amely segít felhívni a figyelmet arra, hogy a lelki problémák és az emberi tapasztalatok megértése szorosan összefügg egymással, a kapcsolatrendszerrel és az azt befolyásoló tényezőkkel.

A segítő hivatások és a vallási/spirituális dimenzió közötti párbeszéd új perspektívák és megoldási lehetőségek felfedezését segítheti elő, a vízszintes és függőleges dimenziók találkozását és megértését a segítő kapcsolatban.

Az új orientáció valóban ígéretes lehetőségeket nyit a pasztorálpszichológia, az etikai megfontolások,²⁶ a lelkigondozás és a gyülekezeti munka számára. Az in-

menzióval rendelkeznek, hanem térbeli kiterjedéssel is. Az egyénekre hatást gyakorolni nem lehet úgy, hogy a környezetük, a kapcsolataik állandók maradnak. Az egyéni problémák általában más embereket és kapcsolatokat is érintenek, és azok megoldása általában a kapcsolatok újraértékelésével és átrendezésével jár.

²⁵ Hézszer G.: *Miért?* Kálvin Kiadó, Budapest 2001, 23–26.

²⁶ Fazakas S. (szerk.): *Protestáns etikai kézikönyv*. Kálvin és Luther Kiadó, Budapest 2017, 8–9: „Az etika azt a dinamizmust hivatott megjeleníteni, amellyel a hit és a hívő értelem viszonyul a megélt valósághoz, illetve az ember életét meghatározó világ kérdéseire, irritációihoz, kihívásaihoz vagy éppen örömeihez. Így az etikai tájékozódás állandóan reflektálni kényszerül, az erkölcsi döntés pedig relevánssá teszi a hit és az értelem összetartozását a világ valóságának és a társadalmi élet realitásainak horizontján. Az etika iránt jelentkező fokozott igény nem jelentheti azt, hogy a morál tekintélyével, közelebről egyfajta protestáns vallási erkölcsiség autoritásával kívánnánk kész válaszokat adni a felmerülő kérdésekre és erkölcsi kihívásokra. Egyetlen etika sem rendelkezik minden helyzetre alkalmazható megoldásokkal vagy lehívható erkölcsi mintákkal. A reformatori etika sem!”

terdiszciplináris megközelítés és a rendszerszemlélet lehetővé teszik a különböző szakemberek együttműködését a lelki egészséget előmozdító tevékenységek terén, a segítő háló kialakításában.

A segítő szakmák²⁷ kiszélesedtek, és korábbi részterületeik önálló területekké alakultak ki, mégis a határok elmosódtak, és sokszor bizonytalanság uralkodik az ellátás szervezettsége és átláthatósága helyett. Az interdiszciplináris teamekben való együttműködés tenné lehetővé a leghatékonyabb módon a lelki egészség előmozdítását. Ez a közös munkacsoportokban részt vevő pszichológusok, pszichoterapeuták, orvosok, a segítő hivatásra képzett pedagógusok, lelkészek, védőnők stb. közötti együttműködést jelentené, minden szakember azt csinálná, amiben jártas, amit szeret, és amire képzett. Ez a fajta interdiszciplináris együttműködés lehetővé tenné a szélesebb látókörű és hatékonyabb szolgáltatások nyújtását a segítő szakmák terén, és segítene áthidalni a határokat és bizonytalanságokat, amelyek jelenleg is fennállnak.

Az egészség és betegség területén sem mindig lehet egyértelmű határokat vonni a lelki zavarok esetében. A tanácsadás és a pszichoterápia szétválasztása sem könnyű feladat, mivel a határok homályosak és összefonódnak. Az érett személyiség²⁸ szempontjából indulunk a részletesebb vizsgálódás során, mivel ennek előmozdítása közös célja a segítő beavatkozásoknak. Az érett személyiség fogalma átfogó és összetett. Általában azt jelenti, hogy az egyén képes az egészséges működésre, érett döntéseket hoz, kapcsolataiban kiegyensúlyozott és felelősségteljes. Az érett személyiség fejlesztése a segítő beavatkozások közös célja lehet, függetlenül attól, hogy melyik segítő szakmából érkezik a beavatkozás. Ez a közös nevező lehetőséget ad a különböző területekről érkező segítő szakemberek együttműködésére.

Teljesen egyetérthetünk abban, hogy nem a személyiség átalakításáról, hanem az érett (egészséges, jól működő)²⁹ személyiség kialakításáról és fejlesztéséről

²⁷ Hézszer G.: *Miért?* Kálvin Kiadó, Budapest 2001, 109–113.

²⁸ Allport, G. W.: *A személyiség alakulása*. Gondolat Kiadó, Budapest 1985, 299–330.

²⁹ First, M. B. – Skodol, A. E. – Bender, D. S. – Oldham, J. M.: *SCID-5-AMPD – Strukturált Klinikai Interjú*. Oriold és Társai Kiadó, Budapest 2018, 13–17. A személyiségfunkció a szelf- és interperszonális funkció együtt. A *szelf-funkció*: az identitás domént (szelféret, önértékelés, érzelmintartomány és érzelemszabályozás) és az önirányítottság domént (képeség az értelmes célok követésére, a viselkedés konstruktív és proszociális belső normái, önreflektív funkció) foglalja magába. Az *interperszonális funkció* pedig az empátia domént (mások élményeinek és motivációinak megértése és méltányolása, eltérő nézőpontok tolerálása, a saját viselkedés másokra gyakorolt hatásának megértése) és az intimitás domént (kapcsolatok mélysége és tartossága, vágy és képesség a közelségre, egymás kölcsönös tekintetbe vételének tükröződése az interperszonális viselkedésben) összesíti. A személyiség funkcionáltsága egy kontinuum mentén képzelhető el. A funkcionálás és az

ről beszélünk, amikor a négy szakma perspektíváját figyelembe vesszük. Az érett személyiségnek meg vannak a megfelelő belső pszichés funkciói, amelyek lehetővé teszik az életöröm megtapasztalását, az önmegvalósítást és az autonómiát. Az érett személyiség elfogadja önmagát, és összhangban van személyiségével és tapasztalataival, ami hitelességet eredményez viselkedésében. Képes az önismeret fejlesztésére és mások reális észlelésére. Szeretni tud és szeretetet tud elfogadni. Az empátia képessége jelen van, és képes szabályozni a közelséget és a távolságot a kapcsolataiban, valamint megéllheti az intimitást. Alkalmas arra, hogy a munkában képességei szerint teljesítsen és részt vegyen az alkotás folyamatában. Értékkrendje stabil, de nem merev. Tulajdonképpen az érett személyiség fejlesztése minden segítő szakmában fontos, mivel ez a közös célja a segítő beavatkozásoknak. Minden kis lépés és minden szegmens hozzájárulhat az érett személyiség felé vezető úton, és minden szakember hozzáteheti a saját szakmai perspektíváját és módszereit az előrehaladáshoz. Az érett személyiség kialakítása (eszközjelleg minőségi átalakulása) és fejlesztése a segítő beavatkozások középpontjában áll, és ezzel együtt jár az egyén belső erőforrásainak megerősítése és az étellel való harmonikus kapcsolat kialakítása.³⁰

Pintér kutatásai alátámasztják, hogy az érett személyiség képes kialakítani és megtapasztalni az érzelmi biztonságot, és megfelelő mértékben bevonni belső erőforrásait a problémamegoldásba és a stresszel való megküzdésbe. Ez azt jelenti, hogy képes a saját érzelmeit szabályozni és hatékonyan kezelni a stresszes helyzeteket. Az érett személyiség képes az elérhető funkciókat és erőforrásokat megfelelően integrálni az egyéni és társas helyzetekben.

A segítő háló és a szakmai kapcsolat tehát rendkívül fontos a pszichológusok, pszichoterapeuták, orvosok, szociális munkások, pedagógusok és lelkipásztorok

alkalmazkodás szempontjából központi szerepet tölt be, hogy a személy általánosságban hogyan gondolkodik magáról, hogyan érti meg saját magát és a másokkal való interakcióit.

³⁰Pintér G.: Társszakmák a lelkiegészség szolgálatában. In: *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 20. Semmelweis Egyetem, Pető András Kar, Humántudományi Intézet, Budapest ELTE, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Tanácsadás Tanszék. 2019/3, 207–238. Fontos megérteni, hogy az optimális elvárásokat egy egészséges ember sem tudja teljes mértékben teljesíteni élete során. Az érett személyiség fejlesztése és megvalósítása állandó folyamat, amely a segítő és terápiás eljárások során történik. A segítő és terápiás módszerek különböző szinteken és módon elősegítik ezeket a funkciókat és hozzájárulnak a kívánt integráció eléréséhez. Az érett személyiség kialakítása és fejlesztése segítséget nyújthat az egyénnek a boldog és kiegyensúlyozott élet elérésében, „küldetése” beteljesítésében, fogalmazza meg a szerző. A terápia lehetőséget ad az elakadások feloldására és a szükséges változások elérésére, így segítve az integráció és az érettség fejlődését, míg a lelki gondozás/lelkivezetés az Istennel való kapcsolatot tisztázza, fejleszti és alakítja.

között. Hiszen gyakran találkoznak azonos vagy hasonló problémákkal és helyzetekkel a segítői munkájuk során, és a tapasztalatok és tudás megosztása, a párbeszéd segíthet nekik a fejlődésben és a hatékonyabb támogatásban. Tudatosan kereshetik és kiépíthetik a kapcsolatokat egymással, ami segítséget nyújthatna a tapasztalatok és szakmai ismeretek megosztásában, a problémamegoldó stratégiák fejlesztésében és az egymást támogató közösség kialakításában. Cél lenne, hogy a különböző szakterületekről érkező szakemberek jobban megértsék és megbecsüljék egymás munkáját, és kölcsönösen tanuljanak³¹ egymástól.

Paradigmarendszerek szükségessége a segítő hivatásválasztás folyamatában

A segítő hivatásválasztás³² folyamata során a paradigmarendszerek, azaz a gondolkodásmódok és elméleti keretek rendkívül fontos szerepet játszanak. A paradigmarendszerek a segítő szakmákban meghatározzák, hogyan értelmezzük és értékeljük a segítő munkát, hogyan jelöljük ki a célokat, és milyen módszereket alkalmazunk a gyakorlatban, egyfajta irányítóként szolgál a segítő szakemberek számára, támogatva őket abban, hogy eligazodjanak a munkájuk során felmerülő különböző helyzetekben. Meghatározzák, hogyan tekintünk az emberi problémákra, az emberi viselkedésre és a változás lehetőségeire, segítenek a megfelelő intervenciós stratégiák és módszerek kiválasztásában, amelyeket alkalmazunk a segítő folyamatban.³³

A paradigmarendszerek tehát segítenek a segítő szakembereknek a szakmai identitás kialakításában, a hatékony munkavégzésben, az etikai alapelvek kidolgozásában és betartásában. Ezek az elméleti keretek és gondolkodásmódok lehetővé

³¹ Bagdy E.: *Utak önmagunkhoz*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest 2012, 9–12. „Nemes, tiszta, hitteles ismeretekre van szükség, hiszen már nem ezoterikus (keveseknek, a beavatott kiváltságosoknak szóló, titkos) ismeret a pszichológia. Ha van érvényes tudásunk, akkor többé nem lehetünk illetéktelen, felkészületlen, botcsinálta „szakemberek” áldozatai, akik olyan módszereket kínálnak nekünk, melyeknek sem tudományos érvényük, sem gyakorlati ellenőrzöttségük, hitelük nincs.”

³² Bagdy E.: *Utak önmagunkhoz*, 81–87. „Akkor beszélhetünk altruista viselkedésről, ha bizonyítani tudjuk, hogy ennek célja az embertárs megsegítése. Ha a végső cél a saját jóllét növelése, saját haszon elérése, akkor a motiváció önző.”

³³ Hézszer G.: *Miért?* Kálvin Kiadó, Budapest 2001, 11–14. A belső térképünk a tudatunkban jelenik meg, és összességében meghatározza, hogyan értelmezzük a külvilágot és hogyan reagálunk rá. Ez magában foglalja a tapasztalatainkat, értékeinket, meggyőződéseinket, morális és esztétikai nézeteinket. Az öröklött genetikai faktorok mellett a belső térképet az élettapasztalatok, az egyéni fejlődés, az oktatás és a környezeti hatások is formálják, állítja a szerző.

teszik a szakemberek számára, hogy a legjobb módon segítsék és támogassák a klienseiket a fejlődés és a változás felé, segítenek eligazodni a világban és értelmezni a tapasztalatainkat, állapítja meg Hézser.³⁴ A belső térkép mentén az ember saját tapasztalatai, értékrendje, világképe és az általa elfogadott paradigmák alapján hozza létre belső képzetét a világról és benne saját helyzetéről. A zsoldárok spiritualitása fontos paradigmaként jelenik meg a keresztyén segítő szemléletben.³⁵ Lényege abban rejlik, hogy mindent, amit az ember az életben tapasztal és érez, természetes módon kapcsolatba hozzák Isten valóságával. A zsoldárosok az élet minden pillanatát az Élet Forrásához kötik, tanítanak minket arra, hogy a segítő hivatásunkban komolyan vegyük a meggyőződésünk, a bizonytalanságunk és az újralakított meggyőződésünk fázisait. Egy átkeretezett hit állomásait, kihívásait és ajándékait jelenti személyes életünkben és a ránk bízott emberekkel való kapcsolatunkban egyaránt. A valódi kérdés nem az, hogy ki mit él át, hanem hogy amit átélünk, az hogyan visz minket tovább a Teljesség felé, erősít meg, tesz hálássá. A szavak, ahogy a zsoldáros ajkán formálódnak, a hit narratívájává válnak. Hordozzák az üzenetet, hogy mindenki, egyénileg és közösen, meghívást kapott az élők földjén az Istenhez való kapcsolódásra. Ezekben lépi túl a pszichológia határait a segítő szolgálat, és jelent többet, mint amit a tudomány mérni, megragadni, leírni tud. Így lesz belső minőség, valóság, identitás.

A segítő kapcsolat meghatározása a pasztorálpszichológia, mentálhigiéné és teológia találkozáspontján

A pasztorálpszichológia, mentálhigiéné és teológia valóban találkozási pontokat mutatnak a hivatásszemélyiség definíciójában és a segítő hivatások meghatározásában. Ezek a területek különböző szempontokat és megközelítéseket nyújtanak a hivatásszemélyiség és a segítő szolgálat számára, de egymást kiegészítve és összekapcsolva segíthetnek az adott helyzet mélyebb megértésében és a hatékonyabb munkában. Kocsev szerint:

„A pasztorálpszichológia a gyakorlati teológia egyik alapidimenziója, amelynek ismerete segítséget nyújt a lelkipásztori gyakorlat tudatos reflektálásához. [...] A pasztorálpszichológiai ismeretek elsajátítása elősegíti az önismeret, a kommunikációs képességek fejlődését és a – lelkipázkodással, valamint a terápia-

³⁴ Uo. 12.

³⁵ Varga Gy. – László V.: *Spiritualitás és hivatásgondozás a diakóniában. Segédanyag*. Evangélikus Hittudományi Egyetem, Budapest 20019, 19–22.

végző és terápiás folyamatokat kísérő szakemberekkel való – együttműködés szintjének növekedését.”³⁶

A pasztorálpszichológia tehát a lelki problémák és a lelki egészség területén nyújt segítséget. A mentálhigiéné pedig a pszichés egészség megőrzését és fejlesztését célozza meg, akár egyéni, akár közösségi szinten. A fókuszban az áll, hogy megértsék és hatékonyan kezeljék az emberi pszichével kapcsolatos helyzeteket, illetve hogy támogató és gyógyító szolgálatot nyújtsanak.

A teológia a maga szemszögéből a hivatás és a segítői munka vallási és erkölcsi dimenzióját vizsgálja. A teológiai megközelítés segíthet abban, hogy a segítőök szilárd alapokra építve, azaz Isten és ember „együttműködésére” alapozva végezzék munkájukat, és hogy az értékrendjük, hitük és spirituális dimenzióik³⁷ segítsék a segítő folyamatot és az emberi gyógyulást.

Ezek a területek tehát összeérnek a hivatásszemélyiség meghatározásában³⁸ és a segítői hivatások széles körében. Az egyes szakmák, mint például a pedagógus, lelképásztor, orvos, pszichológus vagy szociális munkás, saját specifikus ismeretekkel és képességekkel rendelkeznek, de közös szempontokat és értékrendet is hozhatnak a segítői munkába. Az egyéni hivatásszemélyiség pedig az egyes területek átfedéseiben és kölcsönhatásaiban jön létre, miközben a segítői munka során folyamatosan fejlődik és alakul.

Hézser (2003) megfogalmazza, hogy az evangélium nyitott rendszereket kíván kialakítani, amelyek meghaladják az emberi értelem és tudomány által konstruált zárt rendszereket. Az isteni jelenlét (*coram Deo*) és a dolgok szemlélete az örökkévalóság távlatában (*sub speciae aeternitatis*) más valóságokat tár elénk, mint amiket mi az emberi értelem és tudás prizmáján keresztül érzékelünk.

Lelkigondozás szempontjából fontos megjegyezni, hogy a testi vagy lelki szenvedésben lévő ember gyakran csak egyetlen szempontból képes értelmezni a helyzetét. Ez egy olyan „örök érvényű” magyarázatot teremt, amely sokszor nem felel meg a valóságnak, és beszűkíti az életképet. Az új remény, vigasz és életet segítő perspektíva akkor jelenik meg, amikor az egyén képes másképpen látni a helyzetét,

³⁶ http://www.kre.hu/tajekoztato_kiadvany2020/htk/mintatantervek/Szaklelkigondozo_szakiranyu_tovabbkepzesi_szak.pdf (letöltve: 2024. január 17.)

³⁷ Siba B.: *Pasztorálteológia*. KRE – L'Harmattan Kiadó, Budapest 2020. – A református lelkészi hivatás vizsgálata interjúk tükrében.

³⁸ Bagdy E.: „*Elmondani a világot, amiben élek...*” Mojzer Kiadó, Budapest 2021. Lásd 76–89 és 200–202. A szerző szerint az önépítés és önmegvalósítás Maslow értelmezésében önaktualizáció, vagyis a bennünk lévő lehetőségeknek a kibontakoztatása.

és elfogadhatóvá válnak más valóságkonstrukciók is számára. Ez azt jelenti, hogy képes nyitni más megértések és perspektívák felé.

Luthernél és Kálvinnál a világi hivatások is elég nagy fontossággal bírnak, az Isten dicsőítésére gyakorolható a legtöbb emberi hivatás. Kálvin még ennél is továbbmegy hivatásetikájában, és a megszentelt voltról beszél, szerinte a hit megélése és megtartása a hivatás gyakorlása. A fő kérdés az üdvösségre való kiválasztottság, nem a papi vagy laikus elhívás közti különbség.

A Luther által hangsúlyozott *simul iustus et peccator* (egyidejűleg igazságos és bűnös) attitűd ebbe az irányba mutat, mutat rá Fazakas.³⁹ Ez azt jelenti, hogy az ember egyszerre áll igazságos és bűnös helyzetben. Ez a megközelítés felhívja az embert arra, hogy fogadja el a saját korlátait és hibáit, miközben reménykedik a kegyelemben és a megtérésben. Kálvin kapcsán Fazakas megállapítja: „Az elhívás, illetve a hivatás megélését Kálvin ismét csak a hit megvallásával kapcsolja össze: azok, akik az Atya, a Fiú és a Szentlélek Istenben bíznak, Isten jóságának felismerését és a kiválasztásért való hálájukat hitvallásként élhetik meg, szemben az ördögtől és a kárhozattól való félelemmel.”

A hivatás protestáns olvasata az egyháztörténet egyik meghatározó gondolata, azaz: az egyetemes papság, a hétköznapi élet szentsége, Krisztus felmutatása a hivatásgyakorlásban, a mindennapi élet felelőssége, a tanítás tisztasága és a küldetés betöltése mindenkor. Nézetei és hivatásértelmezése nagy hatással volt az egyházi és a világi életre. Luther szemlélete alapján minden kereszténynek, legyen az papi vagy világi feladatkörben, saját hivatása van az életben. Az újtestamentumi tanítás szerint minden hívő egy papi rend tagja, aki közvetlenül Istennel áll kapcsolatban, nem pedig csak egyházi közvetítőkön keresztül. A hétköznapi munkát és életet is értékesnek és szentnek tekintette. Az ács, a kovács, a paraszt, az anya, az apa mind ugyanolyan szent küldetéssel rendelkeznek, mint az egyházi szolgálatban állók. Azt tanította, hogy a hivatásunkban és munkánkban való elkötelezettség Krisztus követésének egyik módja. Az adott helyzetben kell helytállni, és szolgálni kell az embereket, hogy ezáltal kifejezzük a szeretetet és az engedelmisséget Krisztus iránt. Luther arra buzdította az embereket, hogy minden dolgot, amit megtesz-

³⁹Fazakas S.: Luther és Kálvin kegyessége. In: *Leiki éhség, Protestáns spiritualitás a 21. században*. Szerkesztette: Siba B., Szabóné László L., Lányi, G. Kálvin Kiadó, Budapest 2021, 79–107. Luther hivatásról szóló gondolatai nagy hatást gyakoroltak az egyházra és a társadalomra is. Az emberek új szemléletmódot kaptak a mindennapi munkájuk iránti elkötelezettségben, és megláthatták a hivatás és a hit szoros összekapcsolódását. Ezenkívül az új hivatásértelmezés segítette a protestáns egyházat a világi szféra iránti felelősségvállalásban és a társadalmi reformok támogatásában is.

nek, tegyenek Istennek, legyen az a dolog egy ima, egy szolgálat vagy bármilyen más cselekedet. A mindennapi életet is lehet hivatásként élni. Szerinte a hivatás, amelyet az ember kötelességtudatból, szeretetből és Isten iránti engedelmisségből végez, megváltoztathatja az embert és javíthatja az állapotát. Hangsúlyozta, hogy a tiszta és megújító evangélium ismeretében az emberek megfelelő módon élhetnek a saját hivatásukban, mivel megértik, hogy az Isten dicsőségére és az emberek szolgálatában érdemes élniük.

A lelkigondozás és a spirituális útkeresés folyamata során a megváltozott perspektívák, új valóságkonstrukciók elfogadása és integrálása fontos lépéseket jelent a remény, gyógyulás és személyes növekedés felé.

A *segítő kapcsolat* tehát olyan kapcsolat, amely egy segítő személy (pl. lelkigondozó, pszichológus, mentálhigiénés szakember stb.) és egy segítséget kereső személy között alakul ki. Ez a kapcsolat különleges és jelentős, mert a segítő a segítséget kereső ember érzelmi, mentális, spirituális vagy lelki szükségleteinek megértésében és támogatásában tevékeny, és a rászoruló komplex, többdimenziós szakmai segítségben részesül. Jelentősége tehát abban rejlik, hogy lehetőséget teremt a segítséget kereső személy számára, hogy kifejezze és megoszthassa problémáit, érzéseit és gondolatait egy megbízható, empatikus és támogató környezetben. A segítő képes segítséget nyújtani a nehézségekkel szembeni érzelmi megküzdésben, az önismeret fejlesztésében, a problémák megoldásában és a személyes növekedés elősegítésében, a kapcsolati működés feltérképezésében és a biztonság, bizalom rehabilitációjában.

A segítő lelkészek vagy vallási közösség munkásai, vezetők, akik segítenek az embereknek felfedezni és megérteni a hitük szerepét, megtalálni a lelki erőforrásaikat és kapcsolatot teremteni Istennel vagy a szakralitással. A segítő kapcsolat fontos híd lehet a személyes növekedés, a gyógyulás és a spirituális fejlődés felé, egyfajta kimozdulás, úton maradás, szemben a megrekedéssel, elakadással, a rossz úton járással.

Minden egészséges emberi kapcsolat alapjaként is értelmezhető a Moreno által bevezetett „tele” fogalma. A másik ember valóságos helyzetének átérzését és felismerését jelenti, tulajdonképpen magát a relációt két vagy több ember között: aktív és interaktív, kölcsönös érzelmi cserét.⁴⁰

A pasztorális szupervízióban, a segítő segítségével a spiritualitás kiemelkedő szerepet játszik, különösen az egyházi vagy vallási kontextusokban. Nemcsak élet-

⁴⁰ Becsky B.: A reziliens működés kompetenciáinak fejlesztési lehetőségei a hivatásigazgató szupervíziós munkában segítőknél, különösen a lelkipásztori hivatásban. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai. Theologia Reformata Transylvanica*, 2022/1, 92–125.

értelmezési keretként jelenik meg, hanem önálló téma is lehet, amikor az Istennel való kapcsolatunkra fókuszálunk.

Az emberi létezés hálózatos mintázatú, minden ember összefügg a másikkal, azaz a kapcsolatok fontossága és kölcsönös hatása kell rámutat arra, hogy az életünkben másokkal való összekapcsoltságunk tudatában kell élnünk, és a szeretetre kell támaszkodnunk mint legfontosabb erőforrásunkra. Ez az érzékenység és felelősségvállalás segít abban, hogy méltóképpen viszonyuljunk az embertársainkhoz. A kapcsolatban lét ajándéka és terhe egyaránt része az életünknek.

A spirituális igazság és a szívünkben rejlő spirituális tapasztalat a legfontosabb dolog az életünkben, ugyanakkor azt is meg értjük, hogy sok másodlagos dolognak is megvan a maga jelentősége. Olyanok, mint a közösség, a hagyományok, rítusok, a vallási meggyőzések,⁴¹ amiben nem csupán a szent tanok, intézmények, rítusok, hagyományok fontosak, hanem a szakemberek is, akik szolgálnak, részt vesznek és megtapasztalják a vallásos élményeket. A spirituális⁴² tapasztalatok és a vallásos élmények emberi közösségekben és interakciókban valósulnak meg, fontos, hogy a spirituális utunk során magunkkal is foglalkozzunk és másokkal is kapcsolatban legyünk, és ismerjük fel az emberek és a közösségek szerepét és jelentőségét a spirituális tapasztalatokban.

Az emberek között alapvetően két viszonyulást tartunk számon mint a szeretet összetevő elemeit: a függést és függetlenséget vagy autonómiát, fogalmaz Varga–László. A legáltalánosabb viszony a függés helyzete. A függésre való igényünk és tapasztalatunk az emberi természetünk része. Mindannyian szükségünk van másokra, és másoknak is szükségük van ránk.

A szeretetkapcsolatban a függés egy másik dimenziója jelenik meg. A szeretet alapja a kötődés,⁴³ ami biztonságot, megbecsülést és támogatást nyújt a fejlődés-

⁴¹ Fábán T. K.: Vallás és hit a segítő foglalkozásuk képzésében. In: *Vallás és hit a gyógyításban*. Szerk. Vértes G., Fábán T. K. Medicina Kiadó, Budapest 2008, 139–145. A vallás és a spiritualitás központi lényege az emberen keresztül valósul meg, vagyis mindez arra hívja fel a figyelmünket, hogy a spirituális igazságot és tapasztalatot nem lehet elszigetelten értelmezni vagy gyakorolni. Az emberek és közösségek részvétele és hozzájárulása nélkül a spirituális dimenzió nem teljesezhet ki. Fontos megértenünk, hogy a spiritualitás és vallás nem csupán egyéni ügy, hanem közösségi és társadalmi dimenzióval is rendelkezik.

⁴² Varga Gy.–László V.: *Spiritualitás és hivatásgondozás a diakóniában. Segédanyag*. Evangélikus Hittudományi Egyetem, Budapest 2019, 16–21.

⁴³ Láng A.: *Kötődés és pszichoterápiás kapcsolat*. Animula Kiadó, Budapest 2012, 11–24. Ez egy egészséges kölcsönös függés, ahol az emberek egymásra támaszkodnak, gondoskodnak egymásról és egymás boldogságát keresik. Ez a kapcsolat egészséges egyensúlyt és harmóniát hoz létre, és ellentétben áll az aszimmetrikus függőség érzésével. A szeretetkapcsolatban az emberek egyenrangú partnerek, akik egymást támogatják és kiegészítik. Ez az egyensúly és kölcsönös függés a

hez. Lényeges, hogy a szeretet és a függés közötti különbség a kapcsolat természetétől és minőségétől függ. Az egészséges szeretetkapcsolatban az egyének autonómiájukat és egyenlőségüket megőrzik, míg a hierarchikus függőségben az egyik fél dominánsabb, míg a másik alárendelt szerepet tölt be.

Összességében a függés és a szeretetkapcsolatban való együttélés és kölcsönhatás az emberi kapcsolatok alapvető jellemzője. Fontos tudatosítani, hogy a szeretetkapcsolatban az egyenlőség, az együttműködés és a kölcsönös tisztelet az alap, míg a hierarchikus függőségben az egyenlőtlen hatalmi viszonyok dominálnak.

A másik viszonyulás emberi világunkban a függetlenség/autonómia, amely minden bizonnyal a függés helyzeteinek negatív tapasztalataiból születő törekvés, amely arra irányul, hogy kiszakadjunk ezekből a függéshelyzetekből. Valóban, a függetlenség vagy autonómia vágya gyakran fakadhat a negatív tapasztalatokból és a függőség korlátozó érzéséből. Az emberek hajlamosak törekedni arra, hogy kiszabaduljanak a hierarchikus, alá- és fölrendelő viszonyokból, és megteremtsék saját önállóságukat és szabadságukat.⁴⁴

Az egészséges egyensúly megtalálása az autonómia és a kölcsönös függés között kulcsfontosságú, azaz függetlenül gondolkodni és cselekedni, ugyanakkor felismerni, hogy szükségünk van másokra, és hogy a kapcsolatainkban a kölcsönös támogatás és összekapcsolódás jelenti az értéket és a belső békét. Az egészséges autonómia nem zárja ki a közösségi életet és a szeretetkapcsolatokat, hanem megerősíti azokat, és tiszteletben tartja mások hasonló vágyait és szükségleteit.

Összefoglalva, az *autonómia* és a *kölcsönös függés* közötti egyensúly megtalálása segít abban, hogy belső békét és elégedettséget találjunk az emberi kapcsolatainkban és az életünkben, hogy megtanuljunk értékelni saját önállóságunkat és szabadságunkat, miközben nyitottak vagyunk a kölcsönös támogatásra és az emberi

kapcsolat erejét és mélységét jelenti. A szeretetkapcsolatban az egyének nemcsak függenek egymástól, hanem együtt növekednek és fejlődnek, segítik egymás boldogságát és életcéljainak elérését.

⁴⁴ Uo. 56–61. Az autonómia igénye azt jelzi, hogy az emberek egyenértékűek és egy szinten állnak egymással. Ez a vágy arra irányul, hogy szabadon dönthessünk és cselekedhessünk, hogy önállóan alakítsuk ki életünk irányát és megvalósítsuk saját értékeinket. Ez az alternatív út lehetőséget ad arra, hogy ne legyünk másoktól függők, hanem saját forrásainkra és képességeinkre támaszkodjunk. [...] Ez a társas kapcsolatok hiányát és a közösség elvesztését eredményezheti, ami végül magányossághoz és belső konfliktusokhoz vezethet. A hivatástudat arról való meggyőződés, hogy amit teszünk, az mások számára is értékes, áldásos lehet. Hivatástudat nélkül munkavégzésre silányul a szolgálat, a segítő, támogató attitűd pedig átadja a helyét a szolgáltatói szemléletmódnak. A hivatásszemélyiség komplex személyiségünknek, önképünknek az a része, „tartomány”, amely az embertársaink felé való elköteleződésünk, szociális viszonyulásaink nyomán megnyilatkozó életfeladatunk, szolgálatunk, életcéljaink megvalósításának tere.

kapcsolatokra. A függetlenség hosszú távon negatív hatásokkal járhat, ha elzárkózáshoz vezet. Fontos felismernünk, hogy az emberi kapcsolatok alapját nemcsak a függés vagy a függetlenség, hanem az összefüggés jelenti. „Nincs vallás abban részt vevő emberek és az abban részt vevő specialisták nélkül. Minden vallás legfontosabb megnyilvánulása nem a szent tan, nem a szent építmény vagy intézmény, hanem az abban részt vevő ember” – állapítja meg Voigt Vilmos.⁴⁵

Az összefüggés a valódi kölcsönösségen alapuló kapcsolat, amelyben mindkét fél egymást tiszteletben tartja és elismeri. Ez a viszonyulás felismeri, hogy a másik ember önértékét és egyenrangúságát elismerjük, és nem próbáljuk őt egy hierarchikus rendszerbe vonni, egy alá- vagy fölrendelt szerepet rákényszeríteni.

Buber⁴⁶ hangsúlyozza az összefüggés jelentőségét. A kölcsönös kapcsolatban az emberek egymásra nyitottak és figyelmesek, és ezáltal az „Én és Te” találkozása valósul meg. Ez a kapcsolat magában foglalja a kölcsönös tiszteletet, az egyenlőséget és az egymás valódi megismerését. Az összefüggés lehetővé teszi számunkra, hogy valódi emberi kapcsolatokban éljünk, amelyek gazdagítják életünket és segítenek a személyes növekedésben és fejlődésben.

Az autonómia fogalma a sématerápiás⁴⁷ gondolkodási rendszerben is kulcsfogalom; talán azért, mert ez az egyik lélektani alapszükséglet. Az autonómia, teljesítőképesség megélése, megtapasztalásának szükséglete az identitás alakulásának egyik sarokköve. Az autonómia az egyéni szükségletek és vágyak elérésének, kielégítésének képességét jelenti, és az identitás alakulásának egyik fontos tényezője.

Ha az autonómia valamilyen okból sérül vagy hiányzik, akkor ez hatással lehet a teljesítőképességre és az életminőségre. Az alacsony autonómia és függőségi sémák kialakulása esetén az egyén kevésbé lesz képes megbirkózni az élet kihívásaival, folyamatosan szoronghat, és úgy érezheti, hogy nem képes önállóan boldo-

⁴⁵ Voigt V.: *A vallás megnyilvánulásai. Bevezetés a vallástudományba*. Timp Kiadó, Budapest 2006, 65.

⁴⁶ Buber, M.: *Én és Te*. Európa, Budapest 1991, 15. „Az Én–Te alapszót csak egész lényével mondhatja az ember. Önmagam egész lényé koncentrációja és összeolvadása soha nem történhet általam, és soha nem történhet nélkülem. A Te által leszek Én–né. S hogy Én–né leszek, mondom: Te. Minden valóságos élet – találkozás.”

⁴⁷ Vágyi P.: *Sémáink fogságában*. Harmat Kiadó, Budapest 2020. 25. Az önállóság és a teljesítőképesség megtapasztalása fontos fejlődési folyamatokat indít el, amelyek hozzájárulnak az egyén önbizalmának és értékelésének fejlődéséhez. Amikor valaki egyedül megpróbálja és megtanul valamit, kialakítva valamilyen képességet vagy készséget, az eredmények és az elért siker pozitív hatással vannak az önbizalomra és önbecsülésre. Az ilyen pozitív élmények erősítik az egyén érzését, hogy képes megoldani az élet kihívásait és megbirkózni az ismeretlen helyzetekkel. Az autonómia kialakulása által az ember valóban képessé válik értően kezelni az adott életterületet, ami tovább erősíti az önbizalmat és önállóságot.

gulni. Az ilyen sémák befolyásolhatják a gondolkodásmódját és viselkedését, és negatívan befolyásolhatják az élet különböző területein való teljesítményét.

A sématerápia mint módszer⁴⁸ arra hivatott, hogy az ilyen káros sémákat azonosítsa és átstrukturálja, hogy az egyén képes legyen építeni az erősebb, pozitívabb és egészségesebb gondolkodási és érzelmi mintákat. Az autonómia és önállóság fejlesztése fontos lépés a mentális jólét és a kiegyensúlyozott élet felé vezető úton.

Mitől sérülhet ez a szükséglet? Kisgyermekkorban, egy olyan időszakban, amikor a gyermek éppen megéri valamire, és tanulna, kikapasztalna valamit, amikor fizikailag vagy értelmileg készsé válik ezekre az új dolgokra, nagyon nem mindegy, hogy a felnőttek körülötte hogyan kísérik őt ebben a folyamatban.

Az autonómia szükséglete és az önállóság kialakulása jelentős hatással van az egyén személyiségére és életútjára. Azok az elsődleges sémák, amelyek a kapcsolati szükségletek sérülésekor alakulnak ki, mélyen beágyazódnak az egyén gondolkodásába, érzelmeibe és viselkedésébe, és hatással lehetnek az egész életükre, életvezetésükre.

Az érzékeny időszakok, például a kisgyermekkor, kiemelkedően fontosak az önállóság, autonómia kialakulása szempontjából.

Ha a szülő túlzottan *féltő és túlóvó*, a gyermek nem kap lehetőséget arra, hogy fokozatosan felfedezze a világot és megtapasztalja a saját képességeit. Ennek eredményeként a gyermek könnyen átveszi a szülők szorongásait és korlátozó gondolatait, és úgy érzi, hogy nem képes önállóan boldogulni a világban. Ugyanakkor a túlzottan *kontrolláló* vagy *szigorú* szülői attitűd is hasonló negatív hatással lehet az önállóságra. Amikor a gyermek nem kap lehetőséget a döntéshozatalra és az akarat kifejezésére, akkor kialakulhat az a gondolat, hogy az ő igényei és szükségletei nem számítanak, és nem bíznak benne, hogy képes lenne saját életét irányítani.

Az ilyen korai élmények és az elsődleges sémák által kialakított hiedelmek és viselkedési minták befolyásolják a későbbi életszakaszokat is. A sérült autonómia és identitás negatív hatással lehet az egyén önbizalmára, teljesítőképességére és érzelmi egyensúlyára. Az ilyen sémák általában nem korrigálódnak maguktól,

⁴⁸ Vágyi: i. m. 16–18. A sématerápia az egyik hatékony terápiás megközelítés a sok közül, mely sűrítve tartalmaz több klasszikus módszert (kognitív, rendszerszemlélet, gestalt, analitikus), mert lehetővé teszi, hogy az egyén azonosítsa és megértse ezeket a korai sémákat, és ezáltal változtasson azokon. A terápia segítségével az egyén új és egészségesebb gondolkodási és viselkedési mintákat alakíthat ki, amelyek elősegítik az önállóságot, az önbizalmat és az autonómia fejlődését. Az új élmények, melyek az új gondolkodási mintákkal járnak, segíthetnek az egyénnek meggyógyulni a korábbi sérülésekből és kialakítani egy pozitívabb és erősebb identitást.

hanem fennmaradnak és befolyásolják az egyén viselkedését és élményeit élete különböző szakaszaiban.

A keresztyén lelkigondozás és a sématerápia találkozási lehetőséget adhat egy komplex és mélyreható gyógyulási folyamatra, különösen akkor, ha az egyénnek mély, lelki sebekkel kell megküzdenie. Mindkét megközelítésnek megvan a saját előnye és értéke a gyógyításban, és azok együttműködése eredményesen kiégyesítheti egymást.

A keresztyén lelkigondozás *spirituális és vallási* perspektívából közelíti meg az egyént és segíti a lelki mélységek felfedezését. Az imádság, a hit, a megbocsátás és az Istenbe vetett bizalom fontos szerepet játszhat a gyógyulási folyamatban. Az egyéni kapcsolat Istenhez és a vallási közösséghez való kötődés erősítése segíthet az önbi-zalom, remény és értékességérzet helyreállításában. A *sématerápia* olyan pszichote-rápiás megközelítés, amely lehetővé teszi az egyén számára, hogy azonosítsa és meg-értse a korai élményekből eredő sémákat és azok hatását az életére. Ez a megértés segít a gyógyulás folyamatának elindításában, valamint az önmagával és másokkal kapcsolatos viselkedési minták megváltoztatásában. A sématerápia támogathatja az egyént abban, hogy új és egészségesebb módon reagáljon a nehéz élethelyzetekre, és konstruktívabb kapcsolatokat alakítson ki másokkal. A keresztyén lelkigondozás és a sématerápia kombinációja lehetővé teszi az egyén számára, hogy *belső konfliktu-sait* és ellentmondásait felismerje és kezelje. Az egyéni hit, értékrend és sémák ösz-szehangolása segíthet abban, hogy az egyén egészségesebb és koherensebb énképet alakítson ki magáról. A keresztyén lelkigondozás hangsúlyozza a *megbocsátást és az elfogadást*, ami lehetővé teszi az egyén számára, hogy elengedje a múltban történt sérelmeket, és megtalálja a békét. A sématerápia pedig segíthet az egyénnek megér-teni, hogy miért történtek bizonyos dolgok, és hogyan befolyásolják jelenlegi életét, ezáltal elősegítve a gyógyulást és a megbocsátást. A keresztyén lelkigondozás és a sématerápia egyaránt biztosítja az egyének számára a *támogató és elfogadó környeze-tet*, ahol őszintén megoszthatják érzéseiket és gondolataikat. Ez a támogató közeg erőt adhat az egyéneknek a gyógyulás és a változás folyamatában.

Fontos hangsúlyozni, hogy az ilyen komplex és érzékeny gyógyulási folya-matok során az egyén számára ideális megoldás az, ha megtalálja azt a terápiás megközelítést, amely leginkább illeszkedik az egyedi szükségleteihez és értékrend-jéhez. A keresztyén lelkigondozás és a sématerápia közötti együttműködés ered-ményesen elősegítheti az egyén életminőségének és mentális jólétének javulását.

Összefoglalva, az *összefüggés* az emberi kapcsolatok alapját jelenti, amelyben az emberek tiszteletben tartják egymást, elismerik az egyenlőséget, és nyitottak az

egymásra figyelésre és a valódi találkozásra. Ez a viszonyulás lehetővé teszi a valódi kölcsönösséget és gazdagító kapcsolatokat, amelyek segítenek az emberi fejlődésben és boldogabb életünk kialakításában.

A Szentháromság személyei, az Atya, a Fiú és a Szentlélek egymást támogatják egylényegűségükben – ez minket is arra ösztönözhet, hogy ilyen módon közelítsünk embertársaink felé. Az *összefüggés* lehetővé teszi számunkra, hogy valódi, egészséges és tartalmas kapcsolatokat építsünk, amelyekben mindkét fél szabadon kifejezheti és megoszthatja saját értékeit.

A segítő kapcsolat lényegi vonásai és a hivatásszemélyiség

A segítő kapcsolat lényegi vonásai röviden az alábbiak lehetnek:

– A segítő kapcsolatban lévő személy képes *empátiával* megérteni és átérezni a másik fél érzéseit, tapasztalatait és nehézségeit. Az együttérzés pedig arra ösztönzi, hogy a szükségben lévő mellé álljon, hogy törődjön vele, ösztönözze annak perspektívaváltását és ezzel átsegítse az elakadáson és nehézségen.

– A segítő kapcsolat alapja a *bizalom* és az *elfogadás*. A segítő hiteles és megbízható módon fogadja el a másik embert, érzéseit és gondolatait, és bizalmat épít vele szemben.

– A segítő kapcsolatban részt vevő személy rendelkezik a szükséges *szakértelemmel* és *tudással* a másik ember segítéséhez. Ez lehet pszichológiai, terápiás, mentálhigiénés vagy más specifikus szakmai ismeret.

– A hatékony segítő kapcsolatban a *kommunikáció* kulcsfontosságú. A segítő képes tisztességesen és hatékonyan kommunikálni a másik emberrel, és *aktívan hallgatni* az ő szükségleteire és problémáira.

– A segítő kapcsolat célja a másik személy felruházása a megküzdéshez szükséges eszköztárral (*empowerment*) és *fejlődésének támogatása*. A segítő segíti a másikat abban, hogy megtalálja saját erőforrásait, képességeit és megoldásait a problémák kezelésére és a személyes fejlődés előmozdítására.

– A segítő kapcsolatban lévő személy továbbá tisztában van a *határaival* és az *etikai irányelvekkel*. Tiszteletben tartja a másik ember határait és bizalmas információit, illetve betartja az etikai elveket és szakmai szabályokat.

Ezek a lényegi vonások fémjelzik a segítő kapcsolat hatékonyságát és a hiteles, mélyebb szintű segítség jelentőségét. Fontos a figyelem és fejlődőképesség a kapcsolatban való részvétel során. Rogers szerint a segítő beszélgetés sikere nem a módszeren, hanem a segítő személyiségén múlik, aki fejlődőképes, aktív, és dinamikusan halad.

Célja, hogy a segített elnyerje, visszanyerje önállóságát, felnőttiségét, saját magát fogadja el egyetlen érvényes döntéshozóként, saját céljait megfogalmazza, önmagát jobban megértse, a hatástalan problémamegoldásokat lebontsa, megoldási alternatívákat dolgozzon ki, haladjon előre hatékonyságtudata útján, legyenek alternatív megoldásai, növekedjen alkalmazkodóképessége, legyenek hosszú távú céljai.

Az említett alapelvek és szempontok a segítő kapcsolat⁴⁹ lényeges elemeit jelölik. Mindezek támogatják a segítőket abban, hogy hatékonyan vezesse a kliensét a személyes fejlődésben, problémái kezelésében és céljainak elérésében.

A *hitelesség* az autentikusság és az igazságosság kifejezése a segítő részéről. A segítő hitelessége megerősíti a kliensben a bizalmat és a nyitottságot, és segít abban, hogy a kliens magabiztosan felfedhesse önmagát és a problémáit.

A *hit* a segítő pozitív attitűdje, bizalmának kifejezése a kliens képességeit és lehetőségeit illetően. A segítő hisz a kliensben, hogy képes változtatni, növekedni és elérni a céljait, ezáltal segítve őt abban, hogy magabiztosan és hatékonyan cselekedjen. Ugyanakkor spirituális vonatkozásban fontos a transzcendens, függőleges dimenzió is, hit és bizalom a gondviselésben. Ezek az alapelvek és értékek szorosan összefonódnak a segítő személyiségével és hozzáállásával, és meghatározzák a segítő kapcsolat hatékonyságát és sikerét. A segítő személyisége és jelenléte kulcsfontosságú, és nagyban befolyásolja a kliens fejlődését és változását a segítő kapcsolat során.

A posztmodern kor szemléletének jellegzetességei között szerepel az egyéni értékek sokféleségének és a vallási sokszínűségnek az elfogadása és értékelése. A segítő szakembernek képesnek kell lennie párbeszédet folytatni a kliensekkel, figyelembe véve azok vallási, spirituális hagyományait éppen úgy, mint a keresztény örökség értékeit. Ez lehetőséget teremthet a kliensek számára, hogy saját spirituális forrásaikat és értékeiket felfedezzék, és a segítőket támogatják abban, hogy megtalálják a számukra megközelítéseket.

Segítő hivatások etikai vonatkozásai a keresztyén értékek

A *segítő hivatások* széles köre, amely magában foglalja a lelkipásztori, lelki-gondozói, terapeuta, szociális munkás, pedagógus, orvos, pszichológus és más hasonló szakemberek tevékenységét, az egyéni és közösségi szükségletek kielégítését célozza.

⁴⁹ Tringer, L.: *A gyógyító beszélgetés*. Magyar Viselkedéstanulmányi és Kognitív Terápiás Egyesület, Budapest 1991, 7–11.

Ezekben a hivatásokban az etika és az értékrend nagyon fontos szerepet játszik. A keresztény értékek, mint az emberség, a szeretet, az egyenlőség, az igazságosság és a tisztelet az alapvető irányelvek, amelyekre ezek a hivatások épülnek.

Az *etikai szabályok és keretek*⁵⁰ segítenek az átláthatóságban, a tisztességben és az elkötelezettségben, és biztosítják, hogy a segítő személyek tiszteletben tartsák a betegeket, ügyfeleket, diákokat vagy más segítséget kérők jogait és méltóságát.

A segítő hivatások a maguk sajátosságában magukban foglalják az etikai kódexek és szakmai irányelvek betartását, amelyek meghatározzák a szakemberek viselkedését, titoktartási kötelezettségeiket, a határok megőrzését, a neutralitást és a szakmai felelősséget. Ezek a szabályok és elvek az ügyfelek bizalmának és biztonságának megőrzése szempontjából lényegesek, és hozzájárulnak a segítő kapcsolat hatékonyságához és eredményességéhez.

A *keresztény értékek és etikai szabályok* alapján a segítő hivatásokban dolgozó szakemberek arra töreksznek, hogy a segítség folyamatában a másik ember személyiségét tiszteletben tartsák, empátiával és szeretettel forduljanak felé, és segítsék őket a növekedésben, gyógyulásban, fejlődésben és a teljesség felé való törekvésben. A keresztény életszemlélet alapján a segítő hivatásokban tevékenykedő szakemberek a szolgálatot Isten szolgálatának tekintik, és az ő irányelveihez igyekeznek igazodni a mindennapi munkájuk során.

A segítő hivatásban dolgozóknál különösen fontos, hogy a *munkahelyi szerep* és a *személyiség* egymást kongruens módon átfedje.

A személyiség határozza meg, hogy hogyan éljük meg és teljesítjük a szerepeket, és befolyásolja a viselkedésünket és az interakciónkat más emberekkel. Ugyanakkor fontos megérteni, hogy a személyiség nemcsak a betöltött szerepek összessége, és a szerep sem minden esetben tükrözi teljes mértékben a személyiségünket.

A lelkész például sokkal többet reprezentál, mint az ő személyes vallásos meggyőződése és hite. A lelkész szerepe/személye egyfajta projekciós felület lehet az emberek számára, akire rávetíthetik az ideális-Én, a vágyott tulajdonságok és

⁵⁰ Kovács J.: A segítő kapcsolat etikai vonatkozásai. *Embertárs*, 2007/1. Az etikai elvek az erkölcs fontos részei, mert segítségükkel lehet eldönteni, hogy egy tett helyes-e vagy helytelen, és segítségükkel határozzuk meg, hogy mi az erkölcsi kötelesség egy adott szituációban. Ugyanakkor az erkölcsi elvek önmagukban pszichológiailag erőtleneek, hiszen a mindennapi életben az emberek nem absztrakt erkölcsi elvek hatására cselekszenek, hanem jellemüknek, hajlamaiknak megfelelően. A nevelés, illetve az önnevelés dönti el, ki milyen jellemmel rendelkezik, s a cél az erényes jellem kifejlesztése. Arisztotelész az erényes jellemet az erkölcsös viselkedésre való hajlamként, az arra való diszpozícióként határozta meg.

elvárások képét. Ezzel együtt a lelkésznek tisztában kell lennie azzal, hogy a szerepben rejlő hatások és elvárások túlmutatnak az egyéni személyiségén.

Az identitásunknak is lehetnek olyan részei, amelyek nem teljes mértékben fedik le a betöltött szerepeinket. Ezek lehetnek személyes titkok, belső konfliktusok vagy másképpen megnyilvánuló jellemzőink. Fontos, hogy a lelkész ismerje saját identitását és határait, és képes legyen az autentikus önmegjelenítésre, miközben betölti a maga szerepét.

A *lelkészeknek* kiemelt figyelmet kell fordítaniuk a személyiségük és a szerepük közötti egyensúlyra. Ez magában foglalhatja az önismeretet, a szupervíziót és a szakmai támogatást, amelyek segítenek az önreflexióban, a határok felismerésében és a személyes autenticitás megőrzésében. Az egyéni és a szakmai fejlődés folyamatosan kiegészítik egymást, és segítenek a lelkésznek megtalálni a helyét és a szerepét a közösségben, miközben valódi és hiteles önmaga maradhat.

A *protestáns etika*⁵¹ a protestáns teológia és vallásos meggyőződés alapján alakul ki, és etikai tájékozódást nyújt a hivatás, professzió, szakma és segítség területén. A protestáns etika az egyéni és közösségi döntések, valamint a társadalmi felelősségvállalás szempontjából fontos iránymutatást kínál. Az etikai tájékozódás alapjait a Szentírásban találhatjuk meg, amely a protestáns hitvallások szerint Isten kinyilatkoztatott szava. A protestáns etika a Biblia tanításait és az evangélium üzenetét veszi alapul, és ezek mentén vizsgálja a morális döntések, cselekedetek és életvitel kérdéseit.

A protestáns etika hangsúlyozza a hivatás szent jelentőségét és a munka becsületességét. A munka nemcsak anyagi szükségleteink kielégítésére szolgál, hanem lehetőséget nyújt arra is, hogy Isten dicsőségét és embertársaink javát szolgáljuk, segít az egyéneknek és közösségeknek megtalálni a helyüket a munkában és a társadalomban, és felelősségteljesen cselekedni a mindennapi életben.

A segítség terén a protestáns etika arra ösztönöz, hogy az egyén vagy a szakember tekintettel legyen mások szükségleteire és szenvedéseire, és segítséget nyújtson nekik a szellemi, lelki vagy fizikai szükségleteik kielégítésében. Hangsúlyozza az emberség tisztelőben tartását és a szeretet cselekedeteit mások felé.

Összességében a protestáns etika az etikai tájékozódás és iránymutatás fon-

⁵¹ Fazakas S. (szerk.): *Protestáns etikai kézikönyv*. Kálvin és Luther Kiadó, Budapest 2017, 26. „A protestáns etika ugyanakkor elismeri a személyes felelősséget és önrendelkezést, valamint a szabad akaratot. Ez azt jelenti, hogy minden egyénnek saját erkölcsi döntéseket kell hoznia a saját hivatásával, professziójával és szakmájával kapcsolatban. Segít az egyénnek kritikusan gondolkodni, értékrendjét és meggyőződését megvizsgálni, és felelősségteljes döntéseket hozni az élet minden területén.”

tos forrása a hivatás, professzió, szakma és segítség kérdéseiben. Segít az egyéneknek megtalálni helyüket a társadalomban, felelősségteljes döntéseket hozni és az életvitelükön keresztül Isten szeretetét és igazságát tükrözni.

A segítség etikai alapelvei olyan irányelvek és normák, amelyek segítenek a segítőknél etikus és felelős módon gyakorolni hivatásukat, biztonságosan, hitelesen és bizalomra építve. Ezek az alapelvek támogatják a segítőket helyesen viszonyulni a segítő folyamatban felmerülő erkölcsi és etikai kérdésekhez, valamint védelmet és irányítást nyújtanak a segített személyek számára.

Néhány, a segítségi folyamatban jelentős etikai elvet érdemes még megemlíteni. Tiszteletben kell tartani a segített személy *önrendelkezését és döntési jogát*. Fontos, hogy a segítő segítse a klienseket abban, hogy önállóan döntéseket hozzanak és irányítsák saját életüket. A segítőknél el kell kerülniük a károkozást, és olyan intézkedéseket kell hozniuk, amelyek minimalizálják a negatív hatásokat a segített személyekre. Az etikus segítségnek *nem szabad ártania* a klienseknek. A segítőknél törekedniük kell a kliensek *jólétére és javára*. Segíteniük kell a klienseket abban, hogy elérjék a céljaikat, fejlődjenek és jobb életminőséget érjenek el. Az etikus segítségben az *egyenlőség* elve és az *igazságos* elosztás elve is fontos. Minden segített személynek egyenlő lehetőségekkel és jogokkal kell rendelkeznie, és a segítőknél tisztességesen kell eljárniuk az erőforrások elosztásakor. A segítőknél magas szintű szakmai etikával kell rendelkezniük, és meg kell őrizniük a kliensekkel kapcsolatos bizalmat. Az *integritás, őszinteség és megbízhatóság* alapvető elvek a segítség területén.

Ez csak néhány példa az etikai alapelvekre a segítségben. Az etikai kérdések komplexek lehetnek, és az alapelvek alkalmazása változhat a különböző segítségi helyzetekben, kontextusokban és területeken. Fontos, hogy a segítő folyamatosan képezze magát az etikai alapelvek terén is, és konzultáljon más szakemberekkel, hogy támogató és felelős segítséget nyújthassanak.

Összegzés

Az autentikus és hiteles segítség gyakorlásában a spiritualitás kulcsfontosságú szerepet játszik, olyan dimenziója az emberi tapasztalatnak, amely az egyén belső élményeire, értékrendjére és a transzcendencia keresésére fókuszál.

A segítő a folyamat során tiszteletben tartja és integrálja a segített személyek spirituális dimenzióját, jelen lehetnek a segítő és a segített személyek közötti kapcsolatban, és segíthetnek megalapozni az empátiát, az elfogadást és a megbecsülést.

A segítők lehetőséget teremthetnek a kliensek számára, hogy felfedezzék és mélyebben megértsék saját spirituális identitásukat, valamint segítsenek nekik megtalálni a saját életükben a spirituális támasztékot és értelmet. A segítőknek fontos, hogy önmaguk is tisztában legyenek a saját spirituális értékeikkel és meggyőződéseikkel, mivel ez segíthet nekik abban, hogy autentikus módon tudjanak kapcsolódni a segített személyek spirituális dimenziójához.

Az önismereti munka és a személyes fejlődés lehetőséget nyújthat a segítőknek a saját spirituális útjuk feltérképezésére és elmélyítésére. A flow állapotában a segítő teljesen elmerül a segítő folyamatban, magas koncentrációval és érzelmi elkötelezettséggel. Ez az állapot lehetővé teszi a kreatív és hatékony munkavégzést, és segít abban, hogy a segítő és a segített közötti kapcsolat erősödjön és mélyüljön.

Összegzésképpen, a segítés folyamata és a spiritualitás kölcsönhatásban vannak egymással a hivatásgyakorlás során. A flow-élmény pedig segít a segítőknek a magas szintű teljesítmény elérésében és a kapcsolat elmélyítésében a segített személlyel.

„Isten Lélek, és akik imádják őt, azoknak lélekben és igazságban kell imádniuk.” (Jn 4) A Gal 5,25-ben pedig Pál apostol így buzdítja olvasóit: „Ha a Lélek által élünk, akkor élünk is a Lélek szerint.” Azaz a spiritualitás nem csupán külső formákban vagy vallási gyakorlatokban nyilvánul meg, hanem belső, szellemi dimenziót is magában foglal. Pál apostol üzenete szerint a Lélek szerinti élet azt jelenti, hogy az Isten Lelkének vezetésére, irányítására nyitottak vagyunk, és az ő elvei és értékei szerint élünk mindennapi döntéseinkben és cselekedeteinkben.

A spiritualitás lényegében arról szól, hogy felismerjük és ünnepeljük azt a kötődést, amely minket összeköt egy olyan hatalommal, amely nagyobb és mélyebb, mint mi magunk. Ez a kötődés Istenhez és egymáshoz való kapcsolatunkban jelenik meg, amely szereteten és együttérzésen alapul.

Az empátia fontos képesség a folyamatvezetésben, amely segít a kapcsolatépítésben és mások megértésében. Az IQ-EQ-SQ fogalmak pedig azt jelzik, hogy az értelem, az érzelem és a spiritualitás intelligenciája egyaránt fontos a segítői/vezetési készség fejlesztésében. A fókusz és a személyes hatékonyság segít abban, hogy koncentráljunk a lényegre és hatékonyan kezeljük az időnket és erőforrásainkat.

A reziliencia és az éltető kapcsolatok erősítik a belső erőnket és képességünket a nehézségekkel való megküzdésre. A szakmai hitelesség pedig szakértelmet, empátiát és feltétlen megbízhatóságot jelent a segített személyek rólunk kialakított véleményében.

A (ön)fegyelem, az időkezelés, a szabályok betartása, a kommunikáció, az

együttműködés és az egymáshoz való viszony mind olyan kérdések, amelyek minden ember életének fontos részét képezik. A spirituális út során felfedezzük ezeket a kérdéseket magunkban, és útitársakká válunk egymás számára, miközben Isten elhívására és meghívására válaszolunk.

A segítő szakemberek, kiemelten a lelkipásztorok esetében gyakran előfordulhatnak szerepkonfliktusok, mivel számos különböző szerepet kell betölteniük és különböző elvárásoknak kell megfelelniük. Akárcsak a pedagógusi és orvosi, a lelkipásztori hivatás is többretegű szerepkonstrukcióval járhat, amelyek közül néhány példa: a lelkipásztor a közösség *lelki vezetője*, aki tanít, prédikál, lelkigondozást végez és segít a hívek lelki növekedésében. A lelkipásztor olyan szerepet is betölt, amelyben *segíti és támogatja a híveket* a nehéz élethelyzetekben, mint amilyenek például a betegség, gyász vagy érzelmi problémák. A lelkipásztor a *közösségépítésben* is fontos szerepet játszik, például közösségi események, csoportok vagy szolgálatok szervezésével, ahol az emberek kapcsolatot építhetnek egymással és Istennel. Ezek a különböző szerepek és elvárások gyakran okozhatnak konfliktusokat és nehézségeket a lelkipásztorok számára. Ilyen szerepkonfliktusok jelentkezhetnek a *személyes és szakmai határok* elmosódásával. Előfordulhat, hogy nehéz meghúzni a határokat a lelkipásztor és a hívek között. Ez a konfliktus akkor jelentkezhet, amikor a lelkipásztor magánélete és szakmai élete átfedésbe kerül, és nehéz különválasztani őket. A lelkipásztorok gyakran szembesülnek *mások elvárásaival*, amelyek időnként ütközhetnek a saját *személyes értékeikkel* vagy a hivatásukhoz kapcsolódó *etikai normákkal*.

Németh szerint: „Keresztyén spiritualitás nincs etika nélkül. Az Istennel élő kapcsolatot ápoló ember törvényszerűen felszabadul embertársai szolgálatára, és megerősödik benne a felelősségérzet mások iránt.”⁵²

A segítőknél gyakran nagy terhet jelenthet *a másokkal való munka*, és megfedkezhetnek *a magukról való gondoskodásról* és a szükséges pihenésről, aminek hosszú távon negatív hatása lehet az egészségükre és jó közérzetükre nézve. A segítőknél fontos tehát, hogy tudatosítsák az előforduló szerepkonfliktusokat, és rendszeresen foglalkozzanak velük. Ez lehetővé teszi, hogy jobban megértsék saját szükségleteiket és határaikat, és hatékonyabban kezeljék a konfliktusokat. A szupervízió és a terápia segítséget nyújthat a kalibrálási folyamatban, hogy támogató és egészséges munkakörnyezetet teremthessenek maguknak.

⁵² Németh D.: *Pasztorálanropológia*. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó, Budapest 2012, 116.

Siba így foglalja ezt össze:⁵³

„Az általam vázolt modellben az első lépés az Istené, megjelenik valamilyen hiány, szükség, külső indíttatás, amire az elhívott belső világában »rárezonál«, meghallja, és igent mond a hívásra. Ha az életben a különböző hívások közül valamelyik indíttatássá érik, akkor következik a valóság próbája, hiszen az elhívott nem biztos, hogy adott élethelyzetében képes a vállalt küldetést teljesíteni. Lehet, hogy még fejlődnie, tanulnia kell, vagy tovább keresnie, hogy az isteni hívást milyen formában teljesítse életében. Ha a készség képességgel párosul, akkor pedig a közösségi kontroll jut szerephez. Az elhívott környezete vajon meglátja-e benne az Istentől elhívott embert? Az elhívás több szintű interakció eredménye: az Isten és én, én önmagammal, az egyén és a közösség, illetve a közösség és Isten közötti párbeszéd együttese erősítheti meg az elhívottat elhívásában.”

⁵³Siba B.: i. m. 11.