

*NÉMETH Dávid*¹:

Lelkigondozás és pasztorálpszichológia – átfedések és különbségek

Abstract. Pastoral Care and Pastoral Psychology – Overlaps and Differences

Pastoral psychology suffers from a chronic identity crisis. It wants to be a theological science while at the same time meeting the criteria for the scientific practice of psychology. Is there a way to maintain this dual identity? Only if we assume that beliefs play an enormous role in understanding and modifying human experience and behaviour. Beliefs are assumptions about the meaning of reality. They have both psychological and theological aspects. Pastoral psychology examines how psychological explanations can be linked to the insights of the Christian faith in understanding and modifying the processes of interpreting reality. For pastoral care, it develops approaches and offers methods for helping people from the perspective of the Christian faith to evaluate themselves realistically, to shape their social relationships positively, and to relate constructively to events that affect their lives.

Keywords: pastoral psychology, pastoral care, psychological needs, faith, beliefs, creditions, cognitive therapy, belief analysis

¹ Professzor emeritus, Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara; e-mail: drdavidnemeth@gmail.com.



Ha nagyon rövidre fogott választ kellene adni a címben felvetett kérdésre, akkor azt mondhatnám, hogy a lelkigondozás úgy viszonylik a pasztorálpszichológiához, mint a prédikáció a homiletikához vagy a katechézis a katechetikához. A lelkigondozás az egyház egyik konkrét tevékenységi területét jelöli, míg a pasztorálpszichológián az ezt a tevékenységet megalapozó gyakorlati teológiai diszciplínát értjük. Ez az egyszerűsítés persze jelentősen leszűkíti a pasztorálpszichológia illetékességi területét. Ma ugyanis a pasztorálpszichológia már nem csupán a lelkigondozás alaptudományaként értelmezi önmagát, hanem – amint Heribert Wahl programszerűen megfogalmazta – az egész gyakorlati teológia alapidimenziójának tekinthető.² Kompetenciás területét az elmúlt fél évszázadban fokozatosan tágította. A kezdeti évtizedekben a lelkigondozói munka szakszerűbbé és hatékonyabbá tételét szolgálta, majd egyre inkább átvette a korábbi lelkigondozásnak szerepét azzal a különbséggel, hogy a teológiai kiindulási pontokat lélektaniakkal cserélte fel. Lelkigondozói tevékenységre alkalmazott pszichológiaként funkcionált, pontosabban egy alkalmazott pszichológia (a klinikai pszichológia, szorosabb értelemben a pszichoterápia) alkalmazott pszichológiájává lett. Ebből a kétlépcsős alkalmazotti státusból az egyházi tevékenységek további területeire való kiterjesztése emelte ki. A pasztorálpszichológia részévé vált az egyház szervezeti és vezetési kérdéseinek pszichológiai vetülete, oktató-nevelő munkájának pszichológiája, az istentisztelet liturgikus-rituális tartalmainak lélektani összetevői, továbbá az igehirdetés, valamint a diakóniai tevékenységek pszichológiai feltételei és hatásmechanizmusai. Feladatának azt tekintette, hogy az egyházi kommunikáció lélektani vonatkozásait a pasztorációs tevékenység legkülönbözőbb területein feltárja, gyógyító-segítő mozzanatait – összhangban az evangéliummal – tudatosítsa és erősítse, ill. a hatékony gyakorlat számára eljárási módokat dolgozzon ki és kínáljon fel, a hátráltató tényezők kiküszöbölésében pedig segítségül legyen. Manapság egy további hatáskörbővítésnek lehetünk tanúi: a pasztorálpszichológia a társadalomban zajló valamennyi vallási kommunikációs folyamat pszichológiája kíván lenni. Itt egy másik alkalmazott pszichológiai ággal, a valláspszichológiával törekszik fúzióra. Korábban a társadalmi méretű pszichoterápiás boom,

² WAHL, Heribert (1990): Pastoralpsychologie – Teilgebiet und Grunddimension Praktischer Theologie, In: Uő. (szerk.): *Handbuch der Patoralpsychologie*. Regensburg, Verlag Friedrich Pustet. 41–61. Ezt a szemléletet képviseli Klessmann kézikönyve is. KLESSMANN, Michael (2004): *Pastoralpsychologie. Ein Lehrbuch*. Neukirchen-Vluyn, Neukirchener Verlag.

most az ugyanilyen jellegű vallási boom készzeti azonosulásra a világi tudományosság és feladatmeghatározások irányában. Az ilyen azonosulások általában vagy identitásválságból erednek, vagy ahhoz vezetnek. Így van ez a pasztorálpszichológia esetében is. Úgy tűnik, hogy az alkalmazott pszichológiaként való önértelmezés, akár a pszichoterápiának a lelkigondozásba való beemelése módján, akár valláslélektanként való öndefinícióval, csak ideiglenesen nyújthat némi stabilitást. Hamar kiderül, hogy mind a pszichológia, mind a teológia idegenként tekint erre a tudományra. A teológia hiányolja megállapításainak biblikus megalapozását, valamint gyakorlati célkitűzéseinek teológiai reflektáltságát. A pszichológia pedig a kutatómunkájából hiányolja a pszichológiai módszertani kompetenciákat és az empirikus tudományok műveléséhez szükséges világnézeti semlegességet. A „határjárás” így a közvetítő funkció ellátása helyett jobbra a hontalanság tüneteit produkálja. Vizsgáljuk meg az alábbiakban ezt a problémát a pasztorálpszichológia és a lelkigondozás viszonylatában!

A pasztorálpszichológia identitáskeresése

A pasztorálpszichológia krónikus identitáskrizistól szenved. Úgy kíván teológiai tudomány lenni, hogy közben a pszichológia tudományos művelésére vonatkozó kritériumoknak is meg akar felelni. Lehetséges-e huzamosabb ideig a két tudomány határterületén tartózkodni? Van-e mód egyfajta kettős identitás fenntartására? Van, de csak abban az esetben, ha feltételezzük, hogy az emberi átélések és viselkedési módok megértésében és módosításában a lélektani lehetőségek mellett hatalmas jelentősége van a hiteknek és hiedelmeknek. Azaz, ha a lélektani folyamatok és a hitfolyamatok szoros kölcsönkapcsolatából indulunk ki az életproblémákkal való megküzdés során. Továbbá, ha a pasztorálpszichológia azt tekinti feladatának, hogy a lélektani magyarázatok és a keresztyén valóságértelmezési módok összekapcsolási lehetőségeit, formáit és módjait vizsgálja. A lelkigondozás számára pedig eljárásokat dolgoz ki és módszereket ajánl arra, hogy a keresztyén hit perspektívájából miként lehet elbizonytalanodott embereknek segíteni a saját személyük reális értékelésében, társas kapcsolataik pozitív alakításában és az életüket befolyásoló történésekhez való konstruktív viszonyulásban. A hit/hiedelem kérdésének fókuszba helyezése tehát feltétele a határterületen való mozgásnak, minthogy ebben a kérdéskörben mind a teológia, mind a pszichológia illetékes. A pasztorálpszichológiának

identitáskrizise megszüntetéséhez – meggyőződésem szerint – két határozott lépés megtételére van szüksége: teológiai szempontból egyértelművé kell tennie transzcendens elkötelezettségét, pszichológiai szempontból pedig kognitív fordulatot kell végrehajtania. Egyik lépés sem igazodik a korszellem kihívásaihoz, így mindkettő veszélyezteti a pasztorálpszichológia népszerűségét.

a. A transzcendens elkötelezettség vállalása

A teológia a mai világunkban csak úgy tudja elfogadhatóvá tenni magát, ha igyekszik az empirikus tudományosság kritériumainak megfelelni, vagyis feladja hitvallásos premisszáit és kiteszi magát a cáfolhatóság (falszifikálhatóság) popperi kritériumának. Csak az a teológia nyerhet befogadtatást a tudományok világába, amit vallástudományként művelnek. Márpedig ebben az esetben megszűnik a teológia teológiának lenni. A teológiát éppen az különbözteti meg minden más tudománytól, hogy tudatosan vállalja, hogy hitbeli megállapításokból indul ki, és ezekre építi következtetéseit. A valóság részének tekint, sőt a valóság mindent meghatározó tényezőjének tart valamit, ami egyedül hitben ragadható meg, és ehhez a valóságélemhez igazítja a gondolkodását és a cselekvését. A keresztyén teológia számára ez az igazodási pont az önmagát Krisztusban kijelentő Isten, amint erről a Szentírás bizonyosságot tesz. A nyíltan vállalt hitbeli elkötelezettség teszi a teológiát teológiává. Újabban komoly tudósok már a természettudományokkal kapcsolatosan is tesznek olyan megállapításokat, hogy valójában a természettudományos állítások is hiedelmek. „A tudósok szeretik hiedelmeiket elméleteknek nevezni”, közben pedig vigyáznak arra, hogy ezek valamit tükrözzenek az objektív valóságból – mondja a közismert és tekintélyes természettudós, Csányi Vilmos.³ A teológus is az „objektív” valósághoz igazítva teszi megállapításait, de nem a teremtett világ objektumain, hanem a teremtett világot meghatározó teremtő valóságon tájékozódik. Ennek a valóságnak a hatékony jelenlétével számol, és ehhez igazodva ítéli meg a teremtett valóság tényeit. Sőt azt képviseli, hogy az ember számára sokkalta megnyugtatóbb, ha a végső valóság felől értelmezi a tapasztalati valóságot, nem csupán megismeri az evilági folyamatok belső törvényszerűségeit és az okokból kiszámítható vagy levezethető következményeket. Jobban teszi, ha a

³ TÓTH Bertalan – CSÁNYI Vilmos (2017): *Hiedelmeink. Az emberi gondolatok építőkövei*. Budapest, Libri. 187., 198.

hiedelmei „csiszolgatása” helyett az Isten kijelentésére támaszkodó hitre épít. A hit mindig Istenre hivatkozik és arra, amit ő fontosnak tartott közölni önmagáról, a világról és az emberről. A teológia azzal foglalkozik, hogy mit tudatott Isten az emberrel, így mit tekinthetünk a hit tartalmának, s ehhez képest mi nevezhető hiedelemnek. Amennyiben a pasztorálpszichológia teológiai tudománynak tekinti magát, keresnie kell, hogy az élet legégetőbb problémáival küzdve miben szabad hinnie és reménykednie az embernek, ha Istenre tekint.

Homo naturaliter credulus 'Az ember természeténél fogva hisz/hiszékeny'. Viszonyulását a világhoz, önmagához és embertársaihoz – főképp a feszültségterhes vagy kihívást jelentő életszituációban – valamilyen hiedelem határozza meg. A szerint válaszol, amit vél, hisz, gondol a történeletről. Sem igénye, sem módja nincs arra, hogy minden körülményt és belső összefüggést figyelembe véve valamelyest objektív véleményt alkosson. Hiedelemalapon éli át a helyzetet, viselkedik vagy hozza meg cselekvési döntését. Ezért, ha mást gondolnánk, mást feltételeznénk, más meggyőződésünk lenne a helyzettel kapcsolatban, akkor mást élnénk át, másképp viselkednénk, és másféle döntéseket hoznánk. Nem mindegy tehát, hogy adott élethelyzetekben mit hiszünk a világ működéséről, a saját személyünk jelentőségéről, értékeiről vagy hiányosságairól, valamint az emberekről és a velük való kapcsolatunkról.

Teológiai feladat annak a felkutatása, hogy miképpen szól hozzá Isten az ember életéhez a különböző helyzetekben, és mit üzen neki. Vagyis miként látja Isten az embert és miként akarja láttatni az emberrel a saját életét. Bernd Janowski, az ószövetségi antropológia talán legavatottabb ismerője, egyik összefoglaló cikkében azt a megállapítást teszi, hogy az Ószövetség az emberi életet három aspektusból mutatja be: a személyvolta felől, a közösségi beágyazottsága felől és a világfelfogása felől nézve.⁴ Ugyanezek a szempontok jellemzik az újszövetségi emberképet is azzal a sajátossággal, hogy az új ember eszkatológiai vetületével egészül ki és kap új megvilágítást az ember önmagával, embertársaival és a világgal való kapcsolata. Pasztorálpszichológiai szempontból ez azért

⁴ JANOWSKI, Bernd (2009): Anthropologie des Alten Testaments. Versuch einer Grundlegung. In: WAGNER, Andreas (szerk.): *Anthropologische Aufbrüche. Alttestamentliche und interdisziplinäre Zugänge zur historischen Anthropologie*. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht. 13–41. Átfogó antropológiai művében már nem ezt a felosztást alkalmazza, de elemzései itt is e három témakörbe sorolhatók: JANOWSKI, Bernd (2019): *Anthropologie des Alten Testaments. Grundfragen – Kontexte – Themenfelder*. Tübingen, Mohr Siebeck.

nagyon érdekes, mert a legújabb motivációlélektani kutatások is az ember lelki életének három legmeghatározóbb belső motivációs faktorának az önértékelési/önirányítási, a társas kötődési és az orientációs/kontrollálási szükségletet találta.⁵ A pszichoterápia pedig ezek valamelyikének a krónikus frusztráltságában látja a lelki élet zavarainak fő forrását.⁶

A Biblia úgy látja az emberi élet egyéni méltóságát és értékét, mint isteni adományt, ami magában foglalja a testi és lelki adottságok összességét. Ezeket nem elkülönítve, hanem egységben, ugyanannak a személyi létnek különböző aspektusaiként mutatja be. Mindegy, hogy „én”-t, „tagjaim”-at, „lelkem”-et vagy „életem”-et mond az ember, minden esetben a teljes önmagáról beszél.⁷ Ezért nem teheti, hogy csak bizonyos jellemzőket fogad el magában, másokat pedig megvet, mert akkor veszélyesen torzul az önképe és az önértékelése. Ugyanakkor az egyén sohasem különálló lényként értelmezendő a Biblia szerint, hanem mindig egy viszonyrendszerbe ágyazottan. Az izoláltság egyet jelent a halállal. A társas kapcsolódás az emberi élet elengedhetetlen része, ami a szolidaritás legkülönbözőbb formáiban nyilvánul meg: az ember egymásért cselekedve (aktív szolidaritás), egymásra odafigyelve (kommunikatív szolidaritás), egymásra gondolva (intencionális szolidaritás) társas lény.⁸ Az embernek a világgal való kapcsolatát pedig az jellemzi a Biblia szerint, hogy számára a valóság több mint ami a szeme előtt van. Minden „szimbolikus minőséggel” bír, a konkrétan tapasztalható mindig túlmutat önmagán – egészen Istenig.⁹ Arról beszél, hogy az Úr uralkodik. Ez szab rendet a világnak, ezért a kaotikus hatalmak nem fenyegethetik többé. Az emberi élet egy ilyen őrzött és ellenőrzött világgal van körülvéve, ezért valójában nincs ok a szorongásra és az aggodalomra.

A lelkigondozói munkát támogató pasztorálpszichológia olyan emberek segítségét tűzi ki célul, akik a valóság félreismerésétől, a helyzetek torz megítélésétől szenvednek, mert a hiedelmek nem segítik őket a megküzdésben, hanem még a maradék energiáikat is megbénítják, menekülésre készítetnek vagy konfliktusokat gerjesztenek körülöttük és bennük. Feladata kettős. Egyrészt elemeznie kell azokat a tipikus diszfunkcionális feltevéseket és

⁵ RYAN, Richard M. – DECI, Edward L. (2017): *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York, The Guilford Press. 239–271.

⁶ GRAWE, Klaus (2004): *Neuropsychotherapie*. Göttingen – Bern – Toronto – Seattle – Oxford – Prága, Hogrefe. 183–304.

⁷ JANOWSKI (2009), 26.

⁸ I. m. 30.

⁹ I. m. 35.

hiedelmeket, amelyek alapján az emberek megítélik az életük kihívást jelentő helyzeteit és reagálnak rájuk. Másrészt bibliai és rendszeres teológiai kutatómunkával a biblikus keresztyén hit tartalmi mögött fel kell fedeznie azokat az emberi életkérdéseket és -problémákat, amelyekre válaszokat és megoldásokat kínálnak ezek a hitvallásos megfogalmazások, képek, metaforák, szimbólumok és elbeszélések. A pasztorálpszichológia a hitvallásos hagyomány és a mai emberi valóság alapos feltárásával készítheti elő azt az egzisztenciális találkozást, amelyben az isteni üzenet személyiség-, szükséglet- és helyzetspecifikus hitvallásként fogalmazódhat meg.¹⁰ A cél az, hogy megtörténhessen az élettörténeti meghatározottságú egyéni hiedelmeknek isteni meghatározottságú hitté formálódása: némelyeknek a megerősítése, másoknak pedig a korrekciója vagy transzformációja, hogy az illető képes legyen ugyanazokról a helyzetekről és eseményekről mást feltételezni, mást hinni, azokat másképp átélni, s hozzájuk másképp viszonyulni.

Akkor jut túl a pasztorálpszichológia folyamatosnak mondható identitásválságán, ha egyértelműen teológiai diszciplínaként definiálja magát. Vállalja, hogy hitbéli elkötelezettséggel és az evangélium kommunikálásának céljával elemzi a keresztyén hit tartalmait és ütközteti azokkal a hiedelmekkel, amelyekből kiindulva értelmezik az emberek a valóságot.

b. Hogyan juthatunk el kognitív úton a kredíciókhoz?

A pasztorálpszichológia második lépése az identitáskrizisből való kilábaláshoz az lenne, hogy pszichológiai orientációjában kognitív fordulatot hajt végre. Ez nem jelenti azt, hogy hátat kellene fordítania eddigi érzelmközpontú megközelítésének, hanem azt, hogy megfelelő figyelmet kell szentelnie az emberi átélések és viselkedés kognitív összetevőinek. A lelkigondozásnak – végsősoron – nem az ember érzelmvilágával, kommunikációs zavaraiival, külső-belső konfliktusaival, hanem a hitével van dolga. Nemcsak szorosabb értelemben az istenhitével, hanem a hitével, a hiedelmeivel általában. A hit pedig – amennyiben nem pusztán sejtés vagy vélekedés, hanem meggyőződés – bizalom és ismeret, érzelmi megragadottság és gondolkodásmód, érzelmi (szívvel-lélekkel való) elkötelezettség és világszemlélet (valóságértelmezési rendszer) egyszerre. A valóságról szerzett információk,

¹⁰ A „személyiség-specifikus krédó” lehetővé tétele nem új követelmény a pasztorálpszichológiában. Már a 80-as években ezt nevezte meg a lelkigondozás sajátos feladatának Klaus Winkler. WINKLER, Klaus: Das persönlichkeitspezifische Credo, In: *Wege zum Menschen*. 1982/4. 159–163.

benyomások feldolgozásának olyan módja, amelyben ugyan részt vesznek emocionális és kognitív elemek, mégis egy harmadik, ezektől eltérő lelki működési módnak tekinthető. Eddig vagy az emocionális vagy a kognitív folyamatok területéhez rendelték, de valójában önálló lelki működés, amit kredíciónak nevezhetünk.¹¹ A kredíció nem azonos a spiritualitással, vagyis a transzcendens valóságra történő ráérzés sajátos érzelmi megnyilvánulásával, de nem azonos az objektivitás próbájának még nem alávetett, irracionális gondolatokkal sem, hanem tudatos számolás a tények mellett, azokon túl, a nem kiszámítható, nem befolyásolható lehetséggel. Mi több, a lehetséget, a valószínűt a valóság részének tekinti. Különbséget kell azonban tennünk hit és hiedelem között. A hit Isten kijelentésén tájékozódik, és Istennek igazat adva kezeli tényként azt, amit a kijelentésből megtudhatunk a világról, magunkról és az ember természetéről. Akit a Szentlélek meggyőzött arról, hogy valamit valóban Isten mondott, annak a tapasztalati tények vagy a racionális érvek sem rendítik meg a hitét. Csak maga Isten mondhat ellent a tényeknek, mi emberek nem. Ez a hit lényege. Nem áll kritikán felül, sőt a tartalmait kritika tárgyává kell tennünk, hogy kiderüljön, valóban Istentől származnak-e. A hiedelmek ezzel szemben szórványos emberi tapasztalatokon alapulnak. Ellenőrzésre szorulnak. Újabb tapasztalatok vagy bizonyítási eljárások ténymegállapításokká minősíthetők át, vagy alaptalanságuk miatt tévedésnek nyilváníthatják őket. Hiszékenységnek nevezzük, amikor valaki ellentétes tapasztalatok és belátható cáfolatok ellenére is ragaszkodik hiedelmeihez.

A lelkigondozás olyan hiedelem- és hitelemzési folyamat, ami kreditív átstrukturálódáshoz vezet. Én csak azt a személyes beszélgetést nevezem lelkigondozóinak, amelyben a tanácskérő hiedelemrendszerében történik átalakulás a keresztyén hit irányában. Hasonló álláspontot képvisel Michael Klessmann, amikor a lelkigondozást olyan személyes kommunikációként írja le, amelyben életértelmezés történik a „keresztyén hit látóhatárán belül” „az élettel és a hittel kapcsolatos bizonyosság erősítésének” céljából.¹² Szerinte is a biblikus keresztyén hagyomány segítségével végbemenő életértelmezés teszi a

¹¹ A kredíció fogalmát Hans-Ferdinand Angel vezette be a teológiai diskurzusba; lásd: ANGEL, Hans-Ferdinand – OVIEDO, Lluís – PALOUTZIAN, Raymond F. – RUNEHOF, Anne L. C. – SEITZ, Rüdiger J. (szerk.) (2017): *Processes of Believing: The Acquisition, Maintenance and Change in Creditions*. Cham, Springer.

¹² KLESSMANN, Michael (2008): *Seelsorge. Begleitung, Begegnung, Lebensdeutung im Horizont des christlichen Glaubens*, Neukirchen-Vluyn, Neukirchener Verlag, 8., részletes kifejtés: 117–124.

segítő beszélgetést lelkigondozásként „azonosíthatóvá”.¹³ A segítő kapcsolatban tapasztalható elfogadottság, megbecsültség, megértettség és őszinte légkör önmagában még nem tesz egy beszélgetést lelkigondozóivá. Természetesen gyakran folytatunk olyan segítő beszélgetéseket is, amelyekben nem esik szó arról, hogy miként lehet Isten kijelentett szándékai, akarata és ígéretei felől értelmezni egy-egy élethelyzetet. Ezeket a beszélgetéseket az egyház pszichológiai diakóniai tevékenységeinek a körébe sorolhatjuk. Hasonlóan más diakóniai szolgálatokhoz, olyan odafordulás a segítségre szoruló emberhez, amelyben a krisztusi motiváció és az egyházi háttér jeleníti meg a keresztyén sajátosságot. A diakónia minden formájának hatalmas jelentősége van az egyház életében. Nem szavakkal, hanem tettek által jeleníti meg Krisztus szeretetét a világban. Nem megérteti, hanem átélhetővé teszi az evangélium lényegét. Alapvetően félreértenénk az egyház küldetését a világban, ha a szavak nélkül képviselt evangéliumot szükségtelennek vagy másodlagosnak tekintenénk. Semmiképpen sem „csak” diakóniáról van szó ebben az esetben. Nem mondhatjuk, hogy az idős, magatehetetlenné vált testvéreinknek „csak” meleg otthont és emberhez méltó ellátást biztosítunk, vagy az értelmi képességükben akadályoztatott embertársainknak „csak” gondoskodást és fejlesztési lehetőségeket kínálunk, ugyanígy azt sem mondhatjuk, hogy lelki válságba jutott emberek felé „csak” lelki diakóniát gyakorlunk, ha lélektani eszközök igénybevételével nyújtunk segítséget nekik. Egyébként a segítséget kérő személy a legtöbb esetben nem is igényel mást. Elegendő erősítést jelent számára, hogy valaki elfogadó szeretettel meghallgatta, átérezte a helyzetét, és másoknál mélyebben megértette, hogy mi megy végbe benne és őszintén melléállt nehéz helyzetében. A közelmúlt pszichoterápiakutatásai kimutatták, hogy a terápiás hatótényezők közül a legerősebb (az összehatas 30-40%-át adja) a kliens és a terapeuta között létrejött bizalmi kapcsolat. Ehhez képest legfeljebb 15%-ot tesz ki az alkalmazott terápiás eljárási módok és módszerek hatása.¹⁴ Tehát a segítő kapcsolatnak önmagában is számottevő gyógyító ereje van. Nem elhanyagolható tehát a súlya az egyház szolgálatában. A lelkészi munka specialitása a „kapcsolati bölcsesség”, ami az emberről gondoskodó Istenbe vetett hitből táplálkozik – fogalmaz John Patton.¹⁵ Nemcsak diakóniai szempontból van jelentősége, hanem mint folyamatosan jelenlevő hatótényező a lelkigondozói beszélgetésben is fontos szerepet

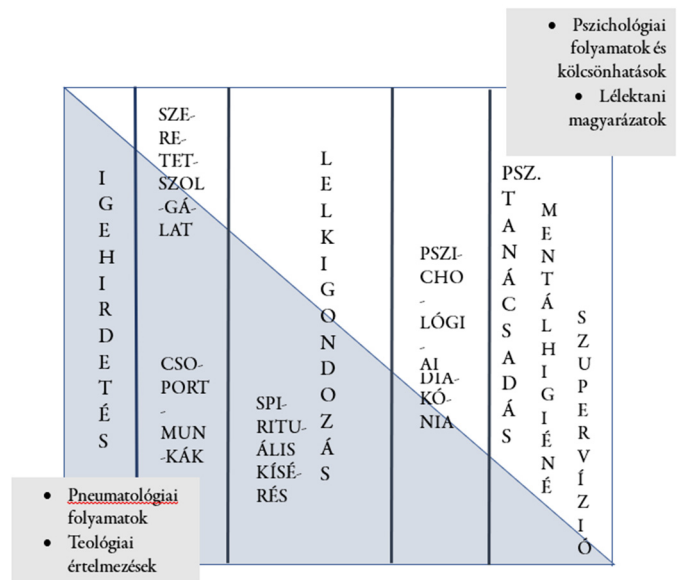
¹³ KLESSMANN (2008), 154.

¹⁴ DUNCAN, Barry L. (2014): *On Becoming a Better Therapist: Evidence-Based Practice One Client at a Time*, Washington, American Psychological Association.

¹⁵ PATTON, John (2015): *Pastor as Counselor. Wise Presence, Sacred Conversation*. Nashville, Abingdon Press. 1–20.

játszik. A tanácskérő hiedelem- és hitrendszerével kapcsolatos elemző és átstrukturáló munka csak teherbíró partneri kapcsolatban képzelhető el. Ezért minden lelkigondozói folyamat kapcsolatépítéssel kezdődik, de nem áll meg ezen a ponton. A lelkigondozás története azt mutatja, hogy a rogersi személyközpontú pszichoterápia hatására a lelkigondozás szinte a mai napig, kimondatlanul is, pszichológiai diakóniaként értelmezi önmagát, vagyis lemond arról a feladról, ami igazán lelkigondozássá tenné. Ez identitásbizonytalanságot hoz létre a gyakorlat területén is. Pszichológiai tanácsadás, mentálhigiénés segítés történik egyházi közegben, ami jórészt annyiban tér el a világi lelki segítő eljárásoktól, hogy a vallási témákra és megoldásokra is nyitott, amennyiben a kliens ilyeneket hoz be a beszélgetésbe. A segítő magától nem említi meg ilyen témákat, és nem kínál ilyen megoldásokat.

Alapvetően tehát kétféle szakszerűen vezetett lelki segítő beszélgetést különböztethetünk meg az egyház életében: a pszichológiai diakóniát és a lelkigondozást. Az elsőnek az a célja, hogy melléállásával, elfogadó és megértő attitűdjével a segítő személy (a konzulens) olyan őszinte légkört teremtsen, ami lehetőséget biztosít a tanácskérőnek önmagával és helyzetével való őszinte szembenézésre, lehetőségeinek és korlátainak objektív felmérésére, valamint lelki tartalékainak mozgósításával megküzdőképessége megerősödésére. Ez a segítő tevékenység a pszichológiai és a mentálhigiénés tanácsadással rokon, az egyház által képviselt evangélium implicit módon, a segítő magatartása által jelenik meg benne. A másik, a lelkigondozás, ugyanilyen elfogadó, empátias és őszinte kapcsolati keretben – amit a lelkigondozói folyamat első fázisában fel kell építeni – a segítséget kérő személy hiedelem- és hitvilágára koncentrálni, annak valódi tartalmait tárja fel és kínál lehetőséget e tartalmak transzcendens irányú korrekciójára, ill. megváltoztatására. Harmadik kategóriaként lehetne említeni a lelki vezetést, más néven spirituális kísérést. Ezt a feladatot – véleményem szerint – problémás esetekben a lelkigondozás látja le (nyugtalanító bizonytalanságok esetén a hit területén, lelkiismereti válság esetén etikai döntéshelyzetekben, kegyességi gyakorlattal kapcsolatos kérdések, kételyek felvetődésekor), rendszeresen azonban a lelki vezetés a gyülekezet közösségi alkalmain történik: bibliaórákon az Isten üzeneteinek közös keresésében és megbeszélésében, valamint az imaközösségben, de az istentiszteleten is a közös ígére figyelésben, az együtt imádkozásban és éneklésben, valamint a sákramentumokkal való élésben. A családi vallási szocializáció radikális visszaszorulásával és az egyre erősödő individualizáció miatt vélhetően mind nagyobb igény lesz az egyéni lelki vezetésre a társadalomban, amit az egyház nem hagyhat figyelmen kívül akkor sem, ha egyébként igyekszik az embereket a lelki vezetés közösségi lehetőségei felé terelni.



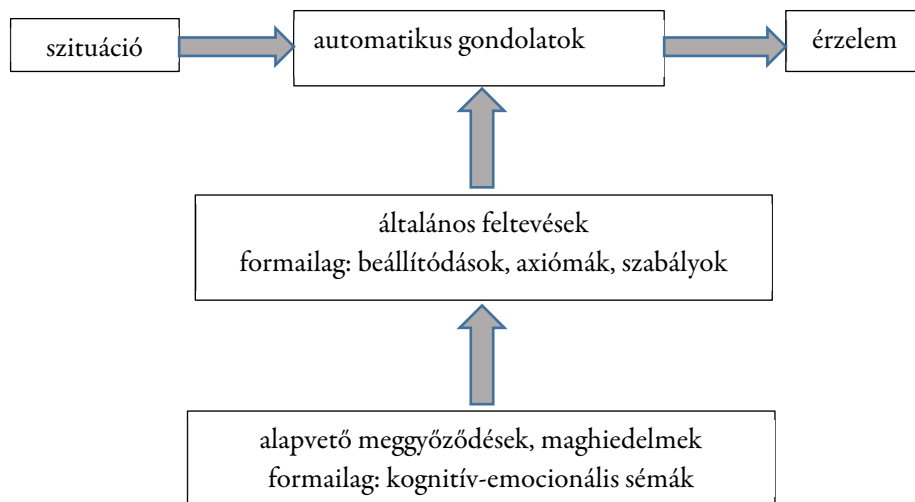
1. ábra: Lelki segítő tevékenységek az egyházban

Ha komolyan vesszük, hogy lelki segítő munkánkat a sajátos helyzet- és életértelmezési kínálat teszi lelkigondozássá, akkor a pasztorálpszichológiának meg kell vizsgálnia, hogy mit tanulhatunk a kognitív terápiától (több elméletet magában foglalóan kognitív viselkedésterápiának nevezik).¹⁶ Ez a pszichoterápiás irányzat abból a kétezer éves tapasztalatból indul ki, hogy „nem a dolgok teszik nyugtalaná az embert, hanem az, amint a dolgokat szemléli” (Epiktétosz). Másképp fogalmazva: nem a tények okoznak zavarokat

¹⁶ Összefoglaló ismertetését lásd: PERCZEL FORINTOS Dóra (2005): A kognitív szemlélet alapvonalai, In: MÓROTZ Kenéz – PERCZEL FORINTOS Dóra (szerk.): *Kognitív viselkedésterápia*. Budapest, Medicina Könyvkiadó. 189–213.; Uő. (2005): A kognitív terápia standard módszerei és hatótényezői, i. m. 241–274. Továbbá: GREENBERGER, Dennis – PADESKY, Christine A. (2016): *Tudatosság az érzések felett. Nyerd vissza az irányítást az érzelmeid felett, és válj boldogabb emberré!* Budapest, Édesvíz Kiadó; YOUNG, Jeffrey E. – KLOSKO, Janet S. – WEISHAAR, Majroije E. (2020): *Sématerápia*. Budapest, Magyar Viselkedéstudományi és Kognitív Terápiás Egyesület; BECK, Judith S. (2002): *Kognitív terápia kezdőknek és haladóknak*. Budapest, Magyar Viselkedéstudományi és Kognitív Terápiás Egyesület.

bennünk, hanem az, amit a tényekről hiszünk, és amint viszonyulunk hozzájuk. Az különböztet meg bennünket, embereket más élőlényektől, hogy mi az ingerekre nem közvetlenül reagálunk, hanem az inger és a reakció közé egy értelmezési mozzanatot iktatunk, s a szerint reagálunk, amint az ingert értelmeztük. Vagyis az értelmezéseinktől függ, hogy miként élünk át eseményeket, milyen érzések támadnak bennünk, és ezek milyen viselkedési módokat indukálnak. A háttérből ható hiedelmek felelősek az események vagy körülmények nyomán előálló rossz hangulatokért, megalapozatlan vagy túlzott szorongásokért, felesleges szégyenérzetért és büntudatért vagy a nem helyzetadekvát dühreakcióért és az ezekből származó oda nem illő, hibás viselkedésért. A helyzetértékeléseinket végsősoron az alapvető meggyőződéseink határozzák meg. Ha tehát az átételeinket és a viselkedésünkön tartósan változtatni szeretnénk, akkor ezeket a meggyőződéseinket kell módosítanunk. A kognitív terápia kidolgozta a módját, hogy miként találhatunk rá azokra a hiedelmekre, gondolati torzításokra, amelyek felelősek azért, hogy tévesen ítéljük meg életünk különböző helyzeteit és eseményeit, aminek következtében hibásan reagálunk mind érzelmileg, mind pedig a viselkedésünk tekintetében. Továbbá módszereket kínál a gondolkodási torzítások kiküszöbölésére, valamint a nem reális gondolati tartalmak realitásközelivé tételére.

A kognitív struktúra hierarchikus felépítést mutat.



2. ábra: A kognitív struktúra rétegei (J. Beck nyomán)

A tudat legkönnyebben az automatikus gondolatokhoz fér hozzá. Ezek a kihívást jelentő szituációban hirtelen támadnak, és nagyon szubjektíven, a belső meggyőzések valamely szempontját kiemelve gondolatilag (szavakkal, képekkel vagy képzetekkel kifejezve) reflektálnak a történetekre. Mélyebben helyezkednek el a feltételezések, melyek szabályokban, „ha..., akkor” összefüggésekben, tartós viszonyulási módokban (attitűdökben) fejeznek ki gyakran ismétlődő vagy egyedi esetek általánosításából származó tapasztalatokat. A kognitív struktúra legmélyebb rétegét alkotják a maghiedelmek (alapmeggyőzések, sémák), melyek merev, abszolút igazságokként kezelt, fekete-fehér állítások arról, hogy milyen véleményt hordozunk magunkban saját személyünkről, társas kapcsolatainkról és a rajtunk kívül álló valóságról.¹⁷

Akkor jutunk a gondolati struktúra mélyebb rétegeinek közelébe, ha először a problémás helyzetben az agyunkon átsuhanó „automatikus gondolatot” tudatosítjuk. Ezzel szoros kapcsolatban állnak, szinte egyszerre támadnak az eseményhez kapcsolódó negatív érzések. Nem is könnyű különbséget tenni a kettő között. Sokszor a gondolatokat érzéseknek véljük, vagy fordítva. A beszélgetésben a problémás szituáció részletes felidézése után elfogadó és empátiás megértéssel azonosítható a hozzá kapcsolódó érzelem. Minél intenzívebben jelentkezik, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy negatív automatikus gondolatok vannak a háttérben, és annál világosabb jelzést kapunk arról, hogy az illető életének mely területéhez tartozik az a maladaptív vagy irracionális meggyőződés, ami a helyzetmegítélés háttérében áll. A szomorúság (elnémulással és visszahúzóddással) gyakran a saját személyt alulértékelő meggyőződésre, a félelem vagy szorongás a kiszolgáltatottságról, tehetetlenségről szóló meggyőződésre, a szégyen, büntudat vagy düh pedig a kapcsolati kudarcokra vonatkozó tapasztalatokra utal. Az automatikus gondolat beazonosítása még közelebb hozza a háttérben működő egyéni feltételezést vagy viselkedésirányító szabályt. Innen lehet azután tovább következtetni a mélyen fekvő meggyőzésekre, a maghiedelmekre (más kifejezéssel: sémákra), melyek az illető életfilozófiájának alaptételeiként működnek. A maghiedelmek gyermekkori élményekből leszűrt tapasztalatok summái, melyek egész életünkben meghatározzák az új információk befogadását, a régiiek emlékezetbe idézését és az élményfeldolgozás, valamint a viselkedésszabályozás folyamatait. Ezekből kiindulva értelmezzük a valóságot. Amennyiben negatív tartalommal bírnak, mert egykor az alapvető önértékelési, a kötődési- vagy a kontrolligényünk ismételt frusztrációja

¹⁷ PERCZEL FORINTOS (2005), 191, 193.

nyomán jöttek létre, akkor téves valóságértékelést eredményeznek. Megváltoztatásukhoz be kell azonosítani őket, beláthatóvá kell tenni téves tartalmukat, és elfogadható alternatívát kell kínálni helyettük, majd pedig következhet a kipróbálásuk és megszilárdításuk. Hogy milyen lépésekben és mely módszerek segítségével valósítható ez meg, részletesen kidolgozták a kognitív viselkedésterápia különböző irányjai (a legjelentősebbek: A. Ellis racionális-emotív viselkedésterápiája, A. Beck kognitív terápiája, J. Young sématerápiája, K. Grawe neuropszichoterápiája). A pásztorálpszichológia feladata annak mérlegelése, hogy melyik elméleti megfontolások és módszerek érvényesíthetők a lelkigondozásban.

Anélkül, hogy most a részletekbe belemennénk, tehetünk néhány általános megállapítást.

- A lelkigondozásban nem új, hogy az emberek hitével, hitük erőtlenségével, torzulásaival, vagy éppen a tévhitekkel foglalkozik. Azzal, hogy a hitelemzéshez és -módosításhoz lélektani segítséget is igénybe vesz, nem helyettesítheti a Szentlélek meggyőző erejét, és nem korlátozhatja az ember választási szabadságát. Tartózkodnia kell a manipuláció minden formájától. Amint a negatív diszfunkcionális hiedelmek esetében közösen számba kell venni az igazoló érveket és a cáfolatokat egyaránt, úgy a felkínált isteni értelmezési lehetőségeket is mérlegre kell tenni az egyéni vállalhatóságuk és vállalhatatlanságuk tekintetében a mellettük és az ellenük felhozható érvek átgondolásával. A lelkigondozó nem meggyőzni akar, hanem új perspektívát kínál fel, és új meggyőződésre segít. Az Istenre vonatkozó hittartalmak felől a Szentlélek belső bizonyágtétele juttathat meggyőződésre. Emberileg legfeljebb annyit kérhetünk a segítségért folyamodótól, hogy próbálja fel a hit „szemüvegét”, nézze meg a helyzetet ezen keresztül, és figyelje meg, hogy nem érzik-e jobban magát így.
- A lelkigondozás elsősorban nem az automatikus gondolatok, de még nem is a feltételezések, életszabályok szintjén kíván a hiedelmek helyett hitbeli alternatívákat kínálni, hanem az alapvető meggyőzésekre irányítja a figyelmét. Ezen a szinten általában egyértelműen világszemléleti elvek, azaz hittartalmak szerepelnek minden ember kognitív rendszerében. Mivel a lelkigondozás eleve és nyíltan a hit szemével nézi a valóságot, könnyebben hozzáfér az emberi gondolkodásnak ehhez a régiójához. A kognitív terápia a felszín felől indulva tárja fel és próbálja átstrukturálni a hiedelmeket, s legtöbbször el sem jut a maghiedelmek szintjére. A kliens jelentős javulást tapasztal anélkül is, ezért általában nem folytatja tovább a terápiát. A

lelkigondozás is az automatikus gondolatoktól indulva halad egyre mélyebb szintekre a hiedelmek feltárása terén, de arra törekszik, hogy az alapvető meggyőződések tartalmában történjen változás. Abban segít, hogy a tanácskérő az élet fő kérdéseire találjon olyan válaszokat, amelyek nem emberektől, nem emberi tapasztalatokból származnak, hanem az embert megalkotó Istentől valók. Ha ez megtörténik, akkor nagy valószínűséggel a feltételezések, az életszabályok és attitűdök is megváltoznak, majd idővel a konkrét helyzetekben is realisabbá válnak az automatikus gondolatok.

- A lelkigondozó többet kíván elérni annál, minthogy a tanácskérő szemlélete realisabb, a helyzetértelmezése valóságosabb legyen. Célja, hogy egy addig nem ismert, vagy kevésbé ismert, esetleg félreismert realitás számára nyissa meg a szemét. A hit ugyanis az Isten realitásával számol. Ez egyben lehetővé is teszi a valóság torzításmentes elfogadását. De akár meg is maradhat a negatív tartalmú meggyőződések egy része, ha melléjük kerül az Isten ígéreiből nyert új szemlélet. Ezután már tudhatja az ember, hogy Istenre nézve egészen másképp láthatók és alapvetően másféle jelentést nyernek a dolgok, mintha önmagunkra és az evilági lehetőségekre nézve ítélnénk meg azokat. Ha például valaki Isten gyermekének tudhatja magát, az „dicsekedhet a gyengeségeivel is” (2Kor 11,30). Vagy ha valaki meg van győződve, hogy „semmi el nem szakíthatja Isten szeretetétől” (Róm 8,39), az el tudja viselni, ha az emberek szeretete sokszor nem megbízható. Vagy ha valaki tudja, hogy Istennél a „hajszájai is számon vannak tartva” (Lk 12,7), az „megtarthatja” a hiedelmét arról, hogy bizonyos dolgokat képtelen irányítani.
- A keresztyén hitnek és az Isten iránti bizalomnak különös jelentősége van akkor, ha bizonyos események, bizonyos körülmények valóban negatívak. Ilyenkor nagyobb összefüggésben, eszkatológiai távlatban, vagy végső értelmet találva fogadható el, ami megváltoztathatatlan, ugyanakkor szinte elviselhetetlenül nehéz terhet jelent. Ebben a perspektívában értelmet nyerhet, ami egyébként értelmetlennek látszik.

Mi tehát a pasztorálpszichológia?

- a) A pasztorálpszichológia teológiai, pontosabban gyakorlati teológiai tudomány. Az ó- és újszövetségi Szentírásból megismerhető isteni kijelentés alapján áll, és a keresztyén hit korszerű és gyakorlatorientált képviselőjét tekinti feladatának. Gyakorlati teológiaként lélektani elméletek és kutatási eredmények segítségével vizsgálja az evangélium kommunikálásának tartalmi és módszertani szempontjait az egyház életében és szolgálatában.

Keresi, hogy a hit tartalmainak mely valóságértelmezési és megélési módjai hatnak negatívan az emberi élet kibontakozási folyamataira és melyek ösztönzik és támogatják azt. Ehhez vizsgálja a keresztyén hit tartalmait és a lelki működés közötti kölcsönhatásokat, továbbá az egyéni hiedelmek valóságtorzító hatásait.

- b) A pasztorálpszichológia nem műveli a pszichológia tudományát, hanem felhasználja a pszichológiai elméletalkotó és kutatómunka eredményeit. Hasonlóan jár el, mint az ószövetségi tudományok a sémi nyelvészet, az újszövetségi tudományok a klasszika filológia, a rendszeres teológia a filozófia vagy a valláspedagógia a pedagógia vonatkozásában.

Nem sorolható a pasztorálpszichológia az alkalmazott pszichológiák körébe sem, de az alkalmazott pszichológia két területével különösen is szoros kapcsolatban áll: a pszichoterápiával és a valláspszichológiával. Merít azonban a pszichológia más szakterületeinek ismeretanyagából is, így a fejlődéslelektanból, személyiséglelektanból, vagy a motivációlelektanból.

A pszichológiai elméletekből a tudományosan leginkább megalapozottakat preferálja. Kritikát ezekkel kapcsolatban nem gyakorol, az empirikus eredményekhez fűzött pszichológusi értelmezéseket viszont teológiai szempontok szerint értékeli. Megteheti ezt, mivel az értelmezések világszemléleti kiegészítések, és nem tartoznak magukhoz a pszichológiai megállapításokhoz. Azokat az elméleteket használja fel, amelyek az ember átéléseinek és viselkedésének pontosabb megértéséhez hozzájárulnak. A pszichológiai megállapításokat és elméleteket úgy használja, mint egy szemüveget vagy nagyítóolencsét, ami az élelátásban segíti.

Felhasznált irodalom:

- ANGEL, Hans-Ferdinand – OVIEDO, Lluís – PALOUTZIAN, Raymond F. – RONEHOV, Anne L. C. – SEITZ, Rüdiger J. (szerk.) (2017): *Processes of Believing: The Acquisition, Maintenance and Change in Creditions*. Cham, Springer.
- BECK, Judith S. (2002): *Kognitív terápia kezdőknek és haladóknak*. Budapest, Magyar Viselkedéstudományi és Kognitív Terápiás Egyesület.
- DUNCAN, Barry L. (2014): *On Becoming a Better Therapist: Evidence-Based Practice One Client at a Time*. Washington, American Psychological Association.
- GRAWE, Klaus (2004): *Neuropsychotherapie*. Göttingen – Bern – Toronto – Seattle – Oxford – Prága, Hogrefe.
- GREENBERGER Dennis – PADESKY Christine A. (2016): *Tudatosság az érzések felett. Nyerd vissza az irányítást az érzelmeid felett, és válj boldogabb emberré!* Budapest, Édesvíz Kiadó.
- JANOWSKI, Bernd (2019): *Anthropologie des Alten Testaments. Grundfragen – Kontexte – Themenfelder*. Tübingen, Mohr Siebeck.
- (2009): Anthropologie des Alten Testaments. Versuch einer Grundlegung, In: WAGNER, Andreas (szerk.): *Anthropologische Aufbrüche. Alttestamentliche und interdisziplinäre Zugänge zur historischen Anthropologie*. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht.
- KLESSMANN, Michael (2008): *Seelsorge. Begleitung, Begegnung, Lebensdeutung im Horizont des christlichen Glaubens*. Neukirchen-Vluyn, Neukirchener Verlag.
- (2004): *Pastoralpsychologie. Ein Lehrbuch*. Neukirchen-Vluyn, Neukirchener Verlag.
- PATTON, John (2015): *Pastor as Counselor. Wise Presence, Sacred Conversation*. Nashville, Abingdon Press.
- PERCZEL FORINTOS Dóra (2005): A kognitív szemlélet alapvonalai, In: MÓROTZ Kenéz – PERCZEL FORINTOS Dóra (szerk.): *Kognitív viselkedésterápia*. Budapest, Medicina Könyvkiadó. 189–213.
- RYAN, Richard M. – DECI, Edward L. (2017): *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York, The Guilford Press.
- TÓTH Bertalan – CSÁNYI Vilmos (2017): *Hiedelmeink. Az emberi gondolatok építőkövei*. Budapest, Libri.
- YOUNG, Jeffrey E. – KLOSKO, Janet S. – WEISHAAR, Majroije E. (2020): *Sématerápia*. Budapest, Magyar Viselkedéstudományi és Kognitív Terápiás Egyesület.
- WAHL, Heribert (1990): Pastoralpsychologie – Teilgebiet und Grunddimension Praktischer Theologie, In: Uő. (szerk.): *Handbuch der Patoralpsychologie*. Regensburg, Verlag Friedrich Pustet.
- WINKLER, Klaus: Das persönlichkeitspezifische Credo, In: *Wege zum Menschen*. 1982/4. 159–163.