

„...A REÁM BÍZOTTAKAT HÍVEN PÁSZTOROLOM...”¹

Felkészülés a lelkigondozói szerepre – a segítő beszélgetés

Johann Gyula

Evangélikus Hittudományi Egyetem
Diakóniai Képzési Központ
lelkész, mesteroktató
E-mail: gyula.johann@gmail.com

DOI: 10.56037/978-963-380-281-6.17

Napjaink lelkészei sokféle szakmai-hivatásbéli szerepben élik meg küldetésüket. Szükségük van időre, térre, a változásokat követő rugalmasságra, hogy a megélt események reflektált és integrált tapasztalatokká válhassanak a számukra. Tanulmányában a szerző a lelkészi vezetővé, lelkigondozóvá válás folyamatát állítja a fókuszba. Egy pillanatkép felvételével reflektál a mai lelkészi élet közösségi dinamikájának jellemzőire. A reflektív attitűd folyamatos fejlesztésének hangsúlyozásával kísérletet tesz arra, hogy a személyközpontú beszélgetés folyamatát a lelkigondozói beszélgetés alapvető módszertanaként modellálja.

Kulcsszavak: bizalom / reflektivitás / empátia / elfogadás / hitelesség

„...I WILL FAITHFULLY SHEPHERD THOSE
ENTRUSTED TO ME...”

Preparing for the role of pastoral care – The person-centered conversation

In this present age pastors live out their mission in a variety of professional and vocational roles. They need time, space, flexibility, and adaptability amidst rapidly changing circumstances, so that the everyday events of their lives can be transformed into reflected, processed, and integrated life experience. The focus of this study is the process of growing into a pastoral leadership and caregiving role. It reflects on the characteristics of the community dynamics of the lives

¹ *Agenda* 2010, 449. o.

of pastors today. By emphasizing the continuous development of a reflective attitude, it attempts to model the process of person-centered conversation as a basic methodology of pastoral care.

Keywords: trust / reflectivity / empathy / acceptance / authenticity

A címben szereplő lelkészi esküszövegrészletet sokszor hallottam már ordinációk alkalmával. Elgondolkodtam ilyenkor: Vajon milyen út áll az induló lelkésztárs előtt? Megtalálja-e a kapcsolódási lehetőségeket a közössége tagjaival? Lesznek-e, akik mellé állva tudják majd segíteni azon az úton, amelynek releváns kísérői lesznek a közösen megélt örömök és nehézségek? Az utóbbi években ezek az ordináció ünnepélyességében elhangzó mondatok egyre inkább megszólítanak engem is, aki valamikor szintén elmondtam őket a társaimmal együtt. Vajon amire készültem a teológiai képzés biztonságos közegében, milyen kapcsolatban állt és áll az egyházi élet mindennapjainak lelkészi valóságával?

A lelkészi életpálya néhány mai jellemzője

Az elmúlt tíz év egyházi közbeszédét alapvetően tematizálta az utóbbi három népszámlálás kapcsán történt szembesülés a magukat evangélikusnak vallók jelentős csökkenést mutató számarányaival.² Amint egész Európában, így Magyarországon is komoly kihívást jelent a lelkészek, papok számának erőteljes csökkenése, a teológiai fakultásokra, lelkészképző intézetekbe jelentkezők – sokszor szinte drámainak tűnő – alacsony száma. A népszámlálás és a gyülekezeti nyilvántartásaink szinte megegyező lélekszámadatai világossá teszik, hogy a szekularizáció olyan intenzív szakaszát éljük, ahol a lelkészek, papok társadalmi pozíciója marginalizálódik,³ jelentősége (inkább negatív tartalommal) csak kirívó, a médiában pozicionált helyzetek kapcsán mérhető. Az egyház hangját követelők sokszor csak a felekezetek életének a média által bemutatott, inkább disszonáns – állam és egyház közötti nem transzparens kapcsolódások, anyagi, etikai kérdések – jelenségei kapcsán „érdeklődnek” álláspontunk felől.

Talán nem túlzás megállapítanunk, hogy a több évszázados egyházstruktúra, egyházkép – vele pedig a lelkészszerep –, amelyet a 20. század történelmi viharai erőteljesen megtépáztak, most olyan változáson megy át, amelyet szinte lehetetlen modellezni.⁴

² FÁBRI 2023.

³ PÁNGYÁNSZKY–KORÁNYI 2021, 3. o.

⁴ SZABÓ 2016, 162. o.

A kilencvenes évek elején azt éltük át, hogy olyan felületek váltak elérhetővé a lelkészek számára, amelyek korábban elképzelhetetlenek voltak. A kérdés akkor inkább az volt, hogy a sokféle lehetőség között hogyan lehet megőrizni az elhívás, a hivatás lényegét jelentő istenkapcsolatot, a lelkigondozás és igehirdetés gyakorlását, megélését a mindennapokban.⁵ Ma mintha „tanácstalanok” lennénk abban, hogy a lelkészi identitásunkból következő aktivitásunk milyen lehetőséget jelent egy olyan egyházképpel a fejünkben, amely még a korábbi „évszázados emléktapasztalatokból” épült fel.

Érdeemes néhány rövid gondolat erejéig – a korosztályok kontextusában – ránézni erre a több összetevőből álló bizonytalansági tényezőre. Hatással van a lelkészekre a gyülekezetekben általában tapasztalt közönyösnek tűnő közeg. Az „előregedő gyülekezet” jelző sokszor azt a közösségi működési módot jelzi, ahol a különböző korosztályok szerepükből adódó helyüket nem tudják betölteni. Az idősebb generációk elkötelezett egyháztagsága – látva az utánuk jövők elbizonytalanodását – lassan olyan pozíciókba merevedett jelenlétté alakult át sok helyen, amely megnehezítette a belépők elköteleződését.

Mintha a gyermekmunka, a hittanoktatás, a konfirmáció, esetlegesen még az ifjúsági munka keretében a *gyülekezetben nevelkedők* számára nem alakulnának ki a további elköteleződéshez szükséges kapcsolódási felületek.⁶ Több próbálkozást ismerünk a fiatalok közösségi integrációja témakörében, vannak gyülekezetek, ahol már régóta kialakult rendje van a közösségbe épülésnek, és egyre több helyen indítanak új, egyre inkább feladatorientált csoportokat ez ügyben. A tematikus, érdeklődési körök mentén szerveződő, a közösségre hatást gyakorló aktivitással rendelkező kisebb-nagyobb csoportok sokat segítenek abban, hogy az egyházközség valódi, befogadó közeggé válhasson.

Érdeemes megfontolni azt is, ha általánosságban egy *középkorú emberre* gondolunk, akkor elmondhatjuk, hogy már kialakult egzisztenciával rendelkezik, vagy éppen ezen dolgozik, ezt próbálja megteremtteni. Kialakítja a maga intra- és interperszonális kapcsolódásait, menedzseli a saját vagy a családja életét. Folyamatosan alkalmazkodik a változó élethelyzetekhez, a társadalmi dinamikákhoz. Megfelelő érzékenységet feltételezve tanulja és gyakorolja azt a reziliens⁷ attitűdöt, amely elengedhetetlen a fejlődéshez. Ez az „önmenedzsmenttudás” azonban nem tud érvényesülni a gyülekezeti életben addig, amíg a középkorosztályokhoz tartozó egyháztagsaink nem látják az egyházi, gyülekezeti integrálódás megfelelő lehetőségeit. Ha egy „átlagos egyházközség” életére gondolunk, elmondhatjuk, hogy a gyülekezet életének fő

⁵ BALIKÓ 1991, 127. o.

⁶ BAUMGARTNER 2003, 167–168. o.

⁷ A reziliencia jelentése: rugalmas ellenállóképesség a kihívásokkal, akadályokkal szemben.

területei két-három elkötelezett, a valóság kontextusával számoló aktív egyháztág szervezésével fejleszthetők. A kérdés az, hogy ezeket a lelkes önkénteseket miként lehet megszólítani és az érdeklődésüket folyamatosan fenntartani a közösség iránt.

Az *idősebb korosztályok*⁸ életére jellemző ma a fokozódó elmagányosodás. A nagycsaládok széthullásával évszázados rend borult fel, a mindent a profitra feltevő gazdasági közeg hatásaként a családok aktív, munkaképes felnőttei az energiáik határán teljesítenek. Ennek a „kényszermeghatározottságnak” megfelelően a társadalom elengedte az aktív munkából kiszakadók kezét. Nyugdíjasként, sokszor egyedül élve már nem tudnak valóban jelen lenni a családjuk életében, valódi segítséget adni a gyermekeknek az unokák segítségével, nevelésében, folyamatos kompetenciavesztésben vannak. Az egyházközségekben ezzel párhuzamosan több időt tudnak tölteni, a még meglévő aktivitásuknak megfelelő feladatokat, pozíciókat vállalhatnak. Nagy segítség ez az egyházközség önkéntes feladatainak ellátásában, viszont szinte konzerválja a közösség idősebbek által dominált életét. Így az idősök pozicionálása óhatatlanul kontraproduktívá válik a korosztályok gyülekezeti integrációja szempontjából.⁹

Ez a rövid gondolatmenet csak az általános, korosztályokat érintő gyülekezeti dinamikába nyújt nagyon vázlatos betekintést. Számptalan más, az emberi életet kísérő történet, motiváció, dinamika, krízis jelenik meg az egyházközségek életében, amelyek egyre fokozottabban kívánják az egyéni és közösségi reflexiót. A kommunikáció megdőbentő mértékű eszkállódásával olyan, korábban a családi titkok, tabutémák világába utalt személyes tartalmak jelennek meg, amelyek feldolgozása új egyéni és közösségi metodikákat igényel.

Hol van a lelkész helye ezekben a folyamatokban? Milyen interakciós lehetőségei vannak az egyéni és a közösségi gyógyulások területein?

A hagyományos lelkészkép az idealizált „prédikáló-tanító-megmondó” attitűddel már a múlté. Ma nem az elmélyült hallgató-megfigyelő, a megélteket végiggondoló és alkalmazó vagy éppen csupán alkalmazkodó szerepben érzik jól magukat a gyülekezeti tagok a közösségeinkben. A tradicionális papi-tanító lelkipásztori szerep kiegészül egy olyan lelkészi vezetői szereppel is, amely magában foglalja a lelkigondozói, lelki vezetői, közösségépítői attitűdöket is. A jól képzett lelkész, aki

⁸ BAKK-MIKLÓSI-HÉZSER 2023, 399–431. o.

⁹ SZABÓ 2016, 163. o.

a hivatását mindig tudatosan az élő Isten jelenlétében, az „itt és mostban” képzelettel, ebből az *Istentől jövő pozícióból* lép oda a másik emberhez. Komoly kihívás a mai lelkészek számára, hogy megtalálják hivatásukban azokat a nagyon személyes motívumokat, amelyek a gyógyulás, a Krisztusra hangolódás közösségben megélhető lehetőségeit jelentik. A mai apostolok életét élő lelkipásztor szeretné mindezt küldetésében megélni az aktuálisan rábízottak közösségében, gyülekezetben, iskolában, diakóniai intézményben, kórházban. Igazi, mai Jézustól kapott megbízás ez. Jelenlenni mások életében, a magunk Istentől kapott életével, hivatásával. Kapcsolatba kerülni és kapcsolatban maradni másokkal. Ez a fajta kapcsolódás feltételezi a kölcsönösséget, a kegyelmi ajándékok megosztottságát és megosztását. Nem elegendő önmagában a másokért való munkálkodás egyéni buzgalma, hanem törekedni kell az együtt munkálkodásra az úton velünk járókkal. Így a gyülekezeti élet nemcsak az önmagában, önmagáért való működést állítja a fókuszba, hanem olyan együttműködő testvéri, munkatársi közösséggé válik, amely a missziói parancs érvényét az egyénnél magasabb szintre, a Krisztusban valók közösségi szintjére emeli.

Mit lehet tenni ezért a lelkészképzés során?

Kiemelt hangsúllyal szükséges kezelni az önismereti jellegű diszciplinákat. „...aki maga nem végez önismeretet, a másokban is saját magát fogja terápiáztatni.”¹⁰ Fontos a spirituális önismereti képzés – a lelkigondozói jelenlét alapjaként –, amely egyfajta reflektált istenkapcsolati „tudással”, tapasztalattal dolgozik egyéni és közösségi formában. Nagy kérdés a lelkészi, hittanári képzésben részt vevők számára, hogy miként tudják a Jézustól kapott üzenetet transzformálni. Isten igéjének transzformálása itt azt jelenti, hogy az egyén vagy a közösség megérti és tanulja Isten üzenetét, és ennek hatása alatt átalakul életvitele, gondolkodásmódja és cselekedetei. Ez magában foglalhatja az erkölcsi értékek és normák megváltoztatását, a bűntől való elfordulást és az újból és újból Krisztusra találás szabadító erejét, az irgalmas és szeretetteljes élet örömet. Fontos eleme ennek a folyamatnak az állandó *kísérő*¹¹ karakter. Ahogy az élő Úr kíséri tanítványait, a benne hívőket, ahogy a tanítványokat egymásra bízta és bízta ma is.

Az evangélium hirdetésében tehát bennefoglaltatik a jelenlét is a másik számára. A lelkész ezekben a kapcsolódásaiban, lelkigondozói beszélgetésben, gyónás közben, a szószéki igehirdetésben, az imádságban az oltár előtt vagy éppen a csendes órájában, a teljes személyiségével van jelen. Egyszerre kapcsolódva Istenhez és az

¹⁰ SIBA 2018b, 108. o.

¹¹ BAUMGARTNER 2003, 248–250. o.

emberekhez. Mindez pedig jelentős hatással van rá, nemcsak kognitív szinten, hanem azokon az emocionális, tudattalan szinteken is, amelyek megélése és reflektáltsága szintén szükséges akár a hitelességét, de akár az egészségét illetően is. Ha ezt a tudatosan Isten jelenlétében megélt önismereti munkát nem végzi el, akkor a feldolgozatlan sodró erővel viszi előre őt a kiégés útján. A lelkészek életét ma többféle olyan, az önismereti folyamatot segítő terápiás hatású csoport támogatja, amelyek megtalálhatók nívós egyetemi képzések kínálatában is. Fontos szerepe van a pszichodramának, a bibliodramának, a különféle művészetterápiáknak, a spirituális önismeretnek. Érdemesnek tartom egy olyan, a segítői, lelkigondozói szerepet megismertető és támogató metódust részletesebben megvizsgálni, amely egyetemünk hallgatói számára releváns fejlesztendő területté válhat, és modellálhatja a Jézustól kapott, a másikért a másikhoz odahajoló attitűdöt.

A lelkigondozás alapvető módszere – a személyközpontú segítő beszélgetés¹²

Ma már sokféle segítő szakmai képzés sajátja az úgynevezett segítőbeszélgetés-diszciplína. A segítő beszélgetés olyan kommunikációs forma, amelynek célja, hogy támogassa és segítse a másik személyt a problémák megoldásában, az érzelmek feldolgozásában vagy egyszerűen csak a megértésben. A segítő beszélgetés során a beszélgetés segítő résztvevője aktívan hallgatja a másikat, támogató és megértő légkört teremt, segít rávilágítani a probléma, elakadás gyökereire és az esetleges megoldási lehetőségekre. Fontos, hogy a segítő beszélgetés során a másik személy érezze, hogy törődnek vele, és hogy segíteni akarnak neki a nehézségek leküzdésében.

A segítő beszélgetés hatékony módszer a lelki egyensúly helyreállításában, különösen olyan emberek számára, akik problémákkal küzdenek, például gyász, házassági nehézségek vagy magányosság miatt. Ezt a módszert gyakran alkalmazzuk krízishelyzetben lévő kliensekkel is.

A segítő beszélgetés alap gondolata az, hogy a kliens rendelkezik azokkal az erőforrásokkal, amelyeket felhasználva felismerheti az elakadás okait, megláthatja a továbblépés lehetőségeit, és elindulhat a megoldás felé. A segítő nem ad tanácsot, hanem segít megérteni az aktuális probléma okait, hogy a kliens saját maga találhassa meg a megoldást. A segítő beszélgetés során a kliens és a segítő között „szakértői”

¹² Néhány könyv és tanulmány a segítő-lelkigondozói beszélgetés módszertanának megismeréséhez: NOUWEN 2006; TOMCSÁNYI–FODOR 1990; KÖVÁRI 2012; BAUMGARTNER 2003; TRINGER 2022; FABER–SCHOOT 2002; CSÁKY-PALLAVICINI et al. 2003; KLESSMANN 2002; GEEST 2004.

kapcsolat alakul ki: a kliens a saját életének szakértője, a segítő pedig a mentálhigiénés többlettudással rendelkező segítő.

A beszélgetés témáját a kliens határozza meg, és a segítő figyelmesen hallgat, tükrözi a kliens érzéseit anélkül, hogy ítélné vagy tanácsot adna. A tartalom háttérbe szorul, és az érzelmek kerülnek a középpontba. A segítő így hitelessé válik, és a kliens biztonságban érzi magát, megtapasztalva az együttérzést és megértést.

A lelki folyamatok során a kliensben változás megy végbe. A segítő beszélgetés segít a problémától való eltávolodásban és új perspektívából való megközelítésben. Az időnkénti „akarom is a segítséget, meg nem is” állapot gyakran ellenállást vált ki, de a segítő támogatásával a kliens képes elindulni a változás útján.

A lelkész a segítő beszélgetés során elsősorban az empátikus és meghallgató karakterű jelenlétre koncentrálna. Fontos, hogy elfogadja a másik érzelmeit és tapasztalatait, és ne ítélné meg. A lelkész türelmes meghallgató és megértően válaszoló attitűdje fontos szerepet játszik a bizalom kialakítása szempontjából. A bizalmas légkör kialakítása pedig elengedhetetlen ahhoz, hogy a beszélgetőtárs nyíltan beszélhessen a problémáiról. Fontos, hogy a lelkész ne tanácsokat adjon, hanem segítsen a másiknak felfedezni és megérteni saját érzéseit és gondolatait. Az empátia, figyelem és meghallgatás mellett a lelkész számára fontos alapelem, hogy tisztelettel és elfogadással viszonyuljon a másikhoz, és támogassa őt a nehezebb időszakokban, de közben tiszteletben tartsa a másik saját döntéseit és útját.

Nagy kihívás lelkészként ebbe a segítői szerepkörbe lépni. Az igehirdetői helyzetek, a direkt beavatkozást igénylő vezetői kihívások mellett nagyfokú tudatos, önreflektív munkát igényel a kísérőként mások melletti elköteleződés. Mégis, ha a jézusi megbízásunkra, a Jézustól tanultakra gondolunk, akkor a csendben, értő figyelemmel, a beszélgetőtárs elfogadásával járó kapcsolódás gyógyító erővel bír.

Érdemes megvizsgálunk közelebbről is ezt a folyamatot

A segítő beszélgetés módszertana általában egy képzett segítő által tanított technika vagy módszer, amely által a szakember hatékonyan támogathatja és segítheti a hozzá fordulót. Általában az alábbi lépéseket tartalmazza:

1. *Empátia kifejezése:* A segítő beszélgetés során fontos az empátia kifejezése, vagyis a megértés és az együttérzés a másik személy érzéseivel és helyzetével kapcsolatban.

2. *Aktív hallgatás:* A segítőnek fontos aktívan hallgatnia és figyelnie a másik személyt, hogy jobban megérthesse és támogathassa őt.

3. *Kérdések feltevése:* A segítő feltehet kérdéseket, amelyek segíthetik a másik személyt abban, hogy jobban megértse saját érzéseit és gondolatait.

4. *Reflektálás*: A segítőnek fontos visszatükrözni a másik személy érzéseit és gondolatait, hogy segítsen neki a saját érzelmeinek és gondolatainak jobb megértésében.

5. *Megoldások keresése*: A segítő segíthet a másik személynek abban, hogy megtalálja saját megoldásait és stratégiáit a problémájának kezelésére.

A segítő beszélgetés módszertanát C. R. Rogers amerikai pszichoterapeuta dolgozta ki, és az ő nevéhez kapcsolódó személyközpontú terápiás beszélgetés módszerneként utalunk rá.¹³ Kritikusai – leginkább az egyházi közegből érkezők – felvetik, hogy személyközpontú terápiája szerintük egy olyan emberképen alapul, amelynek alapja – a humanisztikus pszichológiára jellemzően – egyfajta antropológiai redukcionizmus. Ez a diszkrepancia egy olyan nézőpont behozatalával oldható leginkább az elemző számára, amely a magát Isten világában és jelenlétében megélt ember számára természetes: minden, ami ebben a gyógyító kapcsolatban történik, Isten jelenlétében történik. A lelkigondozó Istentől indul el a kliense mellé, a beszélgetés folyamán végig tudatában van annak, hogy kliensével együtt az „itt és mostban”, az őket kísérő Krisztus jelenlétében vannak.¹⁴ Holisztikus szemlélettel, az egész ember figyelembevételével kíséri kliensét. A testi, mentális, lelki, spirituális szinteket érzékeli és próbálja egyben látni és láttatni, mintegy jelezve: az egész ember több, mint az őt jellemző személyiségrészek összessége.

Kísérő szerepéből adódóan a segítő olyan kompetenciákkal rendelkezik,¹⁵ amelyeket Jézus tanítványai mesterük beszélgetéseiben is megfigyelhetnek. Jézus hangsúlyt helyez arra, hogy együtt érezzen az emberekkel (empátia), elfogadja azokat a tartalmakat, amelyeket vele megosztanak (feltétlen elfogadás). Teljes személyiségével adja magát a másíknak, tehát amikor vele beszél, akkor valóban „jelen van” a számára (szeretet, önátadás, hitelesség), és őszintén elmondja azt is, amit gondol – még ha időnként ez fáj is –, ezzel pedig arra készíti beszélgetőtársait, hogy ők is megosszák vele a belső tartalmaikat (bizalom, önfeltárás).

Az empátia¹⁶

Fontos megkülönböztetnünk az empátiát a *szimpátiától*. A szimpátia, az együttérzés, együttérző képesség egyfajta érzelmi egybecsengést jelent: értem őt, mert az érzéseim nekem is ismerősek. Olyan érzelmi kapcsolódás ez, amely könnyen bevonja, egy érzelmi vonatkoztatási keretbe állítja a segítőt a klienssel. A segítő már nem

¹³ BAUMGARTNER 2003, 422–426. o.

¹⁴ Uo. 472. o.

¹⁵ Uo. 440–454. o.

¹⁶ TRINGER 2022, 85–102. o.

is mindig tudja eldönteni szinte, hogy az adott érzés kié is tulajdonképpen. Szimpatizálunk egymással, szinte egy nyelvet beszélünk, fontos pozitív viszonyulás ez, inkább a baráti, partneri beszélgetések jellemzője.

Az *empátia* azonban olyan emocionális-kognitív folyamat, amely abban segít, hogy a kliens érzelmeit, tapasztalatait az ő szempontjából láthassa a lelkigondozó.

„Az empátia azt jelenti, hogy belépünk a másik privát észlelési világába, és abban teljes mértékben otthonossá válunk. Azt is tartalmazza, hogy minden pillanatban érzékünk van a másik személy által érzett változó értelmezések iránt, a félelem, a düh, a szívélyesség, a zavar vagy bármi iránt, amit átél. Az empátia azt jelenti, hogy időszakosan e személy életét éljük, ebben óvatosan mozgunk, anélkül, hogy elsietett ítéleteket hoznánk; értelmezéseket sejtünk meg, amelyeket ő maga nem vesz észre, de nem próbálunk olyan érzéseket felfedni, amelyeknek a személy egyáltalán nincs tudatában, ez túl fenyegető lenne.”¹⁷

Tehát ez a „beleérző-képesség” fokozott intellektuális munkát igénylő feladat, amelyben a segítő a klienst az érzelmei, személyes tartalmai mentén kíséri, és közben a maga érzelmeire, tartalmaira reflektál. Mindezt azért teszi, hogy megkülönböztesse a kliens témáját a magáétól. Olyan igazi figyelem, önátadás ez, amely nagy gyakorlatot, koncentrációt igényel, viszont ezzel az attitűddel olyan bizalmi közeg alakulhat ki a beszélgetőtársak között, amelyben a kliens megértve érzi magát. Kap egy, a lelkigondozó által biztosított plusz teret arra, hogy biztonságos nézőpontból rálásson a maga elakadására, problémájára.

A feltétlen elfogadás¹⁸

Szinte a legnehezebb kihívás ez a lelkigondozó számára. Az, aki számára ez a beszélgetési metodika új, joggal teheti fel a kérdést: az elfogadással még csak-csak megbirkózom, de hogy feltétlenül kéne elfogadnom a kliensemet? A képződés kezdeti szakaszában releváns ez a kérdésfelvetés, és minden lelkigondozónak személyesen meg kell vele küzdenie. Fontos újra és újra eszünkbe juttatni, hogy a segítő beszélgetés olyan módszer, amely az elakadásaival, problémáival, dilemmáival, esetleg krízisével küzdő társaink számára valódi – meggyőződéselem, hogy az evangélium szellemiségéhez visszavezető, belőle táplálkozó – segítséget ad, de nem minden

¹⁷ BAUMGARTNER 2003, 450. o.

¹⁸ TRINGER 2022, 103–116. o.

helyzetben alkalmazható. Természetesen lehet olyan helyzet is, amikor a segítő kényszerül annak a belátására, hogy a kliensét nem tudja ezzel a feltétlen elfogadással kísérni. Abban a helyzetben ez a lelkipogó öreflexiójának az „eredménye”, tudatosítja, hogy nem működik ez a professzionális segítő kapcsolat, és – ha van erre igény a kliensben – delegálhatja őt másik szakemberhez.

A feltétlen elfogadás¹⁹ a másik ember komolyanvételeét jelenti. Az elfogadása annak, hogy minden ember élete egyedi, saját személyiségfejlődési tapasztalatokkal rendelkezik, ezekhez másképp viszonyul, és ezekből más következtetéseket von le a saját életében. Arra tehát egyáltalán nincs szüksége, hogy a segítő megossza vele a saját tapasztalatait, hiszen neki a maga életében kell megtalálnia azokat az erőforrásokat, amelyek továbbvezethetik a saját útján. A tanácsokkal sem tud mit kezdeni, mert éppen a „magáéval” sem tud mit kezdeni, nemhogy a másikkal. Nagy segítséget kap ebben a kontrollált jelenlétben működő segítő a nondirektív szemléletmódból, hiszen bár a késztetése, segíteni vágyása sodorná sokszor a tanácsok megfogalmazásának irányába, tudja, hogy az a biztonságos közeg, amelyre a kliensnek szüksége van ahhoz, hogy dolgozhasson a személyes tartalmaival, hogy megélhesse azokat, direkt eszközökkel nem teremthető meg. A nondirektív konzultáció nagyfokú tudatosságot és gyakorlatot igényel. Nem lehet szakkönyvekből, esetleírásokból, jegyzőkönyvekből elsajátítani. Mélyen a kommunikáció kapcsolati dimenzióiba ágyazottan működik, és csak a beszélgetőtárs jelenlétében értelmezhető.²⁰ Meglátni a másik ember istenképűségét, elfogadni, hogy másként látja a világot, mint ahogy a segítő gondolná, hogy látnia kéne – nagy kihívás és feladat ez a lelkipogó számára.

A hitelesség

Rogers nagy hangsúlyt helyez a segítői jelenlét hitelességére. A lelkipogó a beszélgetés közben nem szerepet játszik, nem egy jól elsajátított terápiás eszköztár professzionális alkalmazójaként van jelen. Nem gondolja magáról, hogy feladata lenne bármilyen szempontból is diagnózist, ítéletet alkotnia a beszélgetőtársáról. Teljes, koncentrált jelenlétével van a kliense mellett, folyamatosan reflektál mindarra, ami benne történik, a saját belső folyamataival végig kapcsolatban marad (önkongruencia). A lelkipogó nagy hangsúlyt helyez annak a tudatosítására, hogy a személyiségével való teljes jelenlét nem engedi meg azt sem, hogy a szakér-

¹⁹ BAUMGARTNER 2003, 446–448. o.

²⁰ FABER–SCHOOT 2002, 136–137. o.

tői szerepet magára vegye. Még akkor sem, amikor a kliense ezt várja tőle – mert szeretné megélni a kapcsolatban a segítője illetékességét, szakértelmét –, hogy az ő tanácsa megoldja majd a saját problémáját. Tudja, hogy a kliensnek szüksége van arra a szembesülésre (sokszor ellenállásokon keresztül), hogy önmagában értékes, bár most megbillent, és talán kevésbé bízik önmagában, de mégis bízhat jobban magában, érdemes ezzel dolgoznia. Segítőként ebben a dinamikában érzi magát kompetensnek. A lelkigondozó nyíltan kommunikál. Nem titkolózik, nem sejteti, hogy ő már gondolja, mi lehet az elakadás oka. Nem fél olyan, a kapcsolatban megélt érzést behozni, amely a kapcsolódást segíti és a kliens kompetenciáinak erősítését szolgálja, hiszen ezzel azt üzeni: elköteleződtem melletted, itt vagyok veled, kísérlek, és bízom benned. Nagy segítséget jelent a segítő transzparens jelenlétéből származó önfeltáró jellegű attitűdje is. Azonban az, hogy a segítő saját tartalmat hoz a beszélgetésbe, abban az esetben releváns, ha ezzel olyan bátorítást, egyfajta mintát tud adni a segítettjének, amely mentén ő el tud indulni és próbálja a saját érzéseit, gondolatait interpretálni.

A bizalom

Alapvető fontossággal bír a gyógyító beszélgetést kísérő bizalmi közeg kialakítása-kialakulása és megtartása. Az emberek között dolgozók számára ismert, hogy az egyik legnehezebben kezelhető viszonzyszintről van szó ember és ember vagy ember és közösség között. Olyan intellektuálisan és emocionálisan motivált folyamatról van szó, amely az intra- és interperszonális szinteken folyamatos reflexiót igényel. Az kevés, ha hangsúlyozzuk, hogy bennünk lehet bízni. A bizalom leginkább azt jelenti, hogy elhiszem, a másik fél az elvárásaim szerint fog együttműködni velem.²¹ A bizalmi közeg kialakításához az eddig említettek mind hozzájárulnak: az átlátható, transzparens kapcsolat, a résztvevők teljes véleménynyilvánítási szabadsága, az együttműködés tapasztalatainak megélése, a közösen kialakított keretek következetessége, az empatikus tisztelet kölcsönös megélése.²²

²¹ TOMKA 2022, 59. o.

²² SZABÓ 2016, 165. o.

Empátia, feltétlen elfogadás, hitelesség, bizalom – együtt Krisztus jelenlétében

Amikor először találkoztam a személyközpontú segítő beszélgetés módszertanával, és így, sorban leírva láttam ezeket a szavakat, nagyon motiválnak éreztem magam. Arra gondoltam, hogy amit én Jézustól tanulok, ahhoz ezek a kifejezések nemcsak közel állnak, hanem olyan – folyamatosan fejlesztendő – kompetenciákként állnak előttem, amelyek a Krisztustól kapott küldetésem útján az állandó fejlődés lehetőségét jelenthetik a számomra. Azért, mert azt gondolom, hogy csak abban a kapcsolatban tudnak megvalósulni igazán, amelyben a jelen való élő Isten, a rám bízott másik ember és én magam vagyunk jelen. Ma, sok évvel az első találkozás óta, számtalan lelkigondozói beszélgetést megélve a kezdeti érzéseim csak erősebbé váltak.

A személyközpontú segítő beszélgetés megismerése már a lelkészi, hittanári tanulmányok folyamán alapvető fontosságú. Mivel csak a gyakorlatban lehet közelebb kerülni hozzá, így a spirituális vetületei – Isten jelenléte, imádságból indulni a beszélgetésbe a segítségre váró mellé, a beszélgetés folyamatában folyamatosan reflektálni azokra a transzcendens érintettségekre, ahogyan a gyógyító kapcsolatban segítőként benne lehetek, látni azt, ahogyan a kliens Istenhez kötődik – nagy támogatást adnak a reflektált hitmegélés útján.²³ Mindeközben pedig a fókuszban a másik ember áll, akihez a küldetésem szólít, aki betekintést enged a maga emberi világába érzelmeinek, gondolatai tartalmainak láthatóvá tételével. Olyan segítség lehet ez a módszertan, amely megteremti a folyamatos reflexió és fejlődés igényét. Tehát nem ideálokat állít, és az azoknak való megfelelésben látja a megelégedett élet zálogát, hanem mindig a valósággal szembesít, és segít az aktuális megküzdésekben.

A segítő beszélgetés módszertana számomra modellértékű mai egyházi környezetünkben. Azt élem meg benne, amit az evangéliumokban olvasok, amit Jézustól tanulok. Azt látom, hogy olyan követendő utat jelölhet ki a számunkra, amellyel – a Jézustól tanultak alapján – olyan érzékeny közeggé, közösséggé válhatunk, amelyhez jó tartozni, hiszen arra tanít, ahogy Krisztus tekintett ránk. Olyan szabadságélmény ez, amely – akár egyéni, akár közösségi szinten – túlmutat mindenféle emberi szabadságdefiníción, hiszen magában foglalja azt a megszabadított létállapotot, amely az embert – akár segítői, akár segített helyzetében is van, hiszen ezek a pozíciók folyamatosan változnak, cserélődnek – transzcendens közegbe emeli, ahol Isten szeretett gyermekeként tud önmagára és másokra tekinteni.

²³ GEEST 2004, 189–190. o.

Hivatkozott művek

- Agenda a Magyarországi Evangélikus Egyház lelkészei számára.* Luther Kiadó, Budapest, 2010.
- BAKK-MIKLÓSI Kinga – HÉZSER Gábor: *Pasztorálpszichológia.* Kálvin Kiadó – Exit Kiadó – Erdélyi Múzeum-Egyesület, Budapest–Kolozsvár, 2023.
- BALIKÓ Zoltán: Kapuk nyíltak és új utak tárultak előttünk! *Lelkipásztor*, 66. évf. 1991/4. sz. 127–128. o.
- BAUMGARTNER, Isidor: *Pasztorálpszichológia.* SE TF – Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány – Híd Alapítvány, Budapest, 2003.
- CSÁKY-PALLAVICINI Roger et al.: Merre tart a lelkigondozás? Továbbképzés és modellek. *Embertárs*, 1. évf. 2003/1. sz. 34–39. o.
- FABER, Heije – SCHOOT, Ebel van der: *A lelkigondozói beszélgetés lélektana.* Semmelweis Egyetem – Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest, 2002.
- FÁBRI György: Számolás és számadás. Közelkép a népszámlálás vallásosságot mutató adatairól. *Evangélikus.hu*, 2023. október 5. <https://www.evangelikus.hu/hireink/fokusz/szamos-es-szamad-as-kozelkep-nepszamlalas-vallasossagot-mutato-adatairol>. (Megtekintés: 2024. április 2.)
- GEEST, Hans van der: *Négyszemközt. Példák sikeres lelkigondozásra.* Ford. Vári Andrea. Semmelweis Egyetem – Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Budapest, 2004.
- HÉZSER Gábor: *Miért? Rendszerszemlélet és lelkigondozói gyakorlat.* Kálvin Kiadó, Budapest, 2001.
- KLESSMANN, Michael: *A klinikai lelkigondozás kézikönyve.* Debreceni Református Hittudományi Egyetem Gyakorlati Teológiai Tanszéke, Debrecen, 2002.
- KLESSMANN, Michael: *Das Pfarramt. Einführung in Grundfragen der Pastoraltheologie.* Neukirchener Theologie, Göttingen, 2012.
- KÖVÁRI Magdolna: Pszichoterápia – lelkigondozás – lelkivezetés – pasztorális tanácsadás. In: *A szombat-év. A keresztény segítségnyújtás formái.* Vigilia, Budapest, 2012.
- NOUWEN, Henri J. M.: *A sebzett gyógyító. Lelkiszolgálat napjaink társadalmában.* Ford. Balázs Katalin. Ursus Libris, Budapest, 2006.
- PÁNGYÁNSZKY Ágnes – KORÁNYI András: Az evangélikus lelkészi szolgálat és a lelkészképzés útkeresése. Adottságok, lehetőségek, kihívások. *Lelkipásztor*, 96. évf. 2021/1. sz. 2–7. o.
- SIBA Balázs: Pasztorálpszichológiai megfontolások a lelkészi szolgálatról. *Confessio*, 2018a/3. sz. 66–82. o. Web: <https://confessio.reformatus.hu/v/456>. (Megtekintés: 2024. április 2.)
- SIBA Balázs: *Pasztorálteológia. A református lelkészi hivatás vizsgálata interjúk tükrében.* KGRE – L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2018b.
- SZABÓ Lajos: A lelkészi életpálya jövőképe. Kérdések és jellemzők a mai lelkészi életpályán egyházunkban. *Lelkipásztor*, 91. évf. 2016/5. sz. 162–166. o.
- TOMCSÁNYI Teodóra – FODOR László: Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás. In: Jelenits István – Tomcsányi Teodóra (szerk.): *Egymás közt – egymásért.* Híd Családsegítő Központ – Szeged-Csanádi Püspökség, Budapest, 1990.
- TOMKA János: *A bizalomépítő vezető. A gyanakvás mérgétől a bátor elköteleződésig.* Harmat Kiadó – Luther Kiadó, Budapest, 2022.
- TRINGER László: *A gyógyító beszélgetés.* Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2022.