

A lélekápolás forrásánál

Lelkigondozás és spiritualitás

Gyökössy Endre a kilencvenes évek elején megjelent, *Életápolás* című könyvében¹ spirituális krízisről ír, és megállapítja, hogy spirituális úr keletkezett: „Heinével szólva sokan a transzcendens dimenzióját átengedték a verebeknek és az angyaloknak.”² Ebben a vákuumban ragályosan terjed a „pseudospiritualitás”.³ Kritikusan szól arról, hogy sokan nem kapták meg az egyházaktól, amire vártak, vágytak, vagy nem olyan mértékben és tartalommal, mint amit kerestek, vagy ahogyan szeretnék volna megkapni az életükben. Ha valami nincs, akkor az ember maga teremti pótlékot, „valamiféle transzcendens, spiritualitást”,⁴ „mert valláslélektani tény, hogy ahol eltűnik az ég”, ott az emberek elkezdnek isteneket keresni maguknak, és oda menekülnek, ahol a halál hideg szelétől dideregve „valami (bármiféle) melengető közösségre találunk”.⁵ Az úr azóta csak nagyobb lett, és a „spirituális krízis” tovább mélyült. A könyv írása idején a keresztyén szekták és az önjelölt tanítók voltak népszerűek, ma szinte követhetetlen, hogy ki milyen spirituális kínálatall áll elő, vagy milyen publikációval jelenik meg a piacon. Szükséges, hogy mi magunk is megfogalmazzuk ebben az áttekinthetetlen kínálatözönben a lelkigondozás spirituális tartalmát.

A lelkigondozás „lélekápolás”:⁶ találkozás, kapcsolat, kommunikáció a másik ember segítése, vigasza, bátorítása céljából. A lelkigondozáshoz hozzátartoznak a spirituális elvárások, „az volna a feladata, hogy a maga módszereivel az egyes ember földi, e világi életében lelki, szellemi horizontot nyisson meg, méghozzá a megfelelő idő-

ben, s anélkül, hogy a bekebelezési szándék legcsekélyebb gyanújába keverednék”.⁷ A lelkigondozó nem üres térben, magára hagyatva mozog a „senki földjén”,⁸ a lelkigondozásnak mindig van spirituális síkja, mely az Istenre és a közöttünk lévő kapcsolatra vonatkozik.

A spirituális kapcsolat a lelkigondozást kéri, az Isten és a lelkigondozó között történik.⁹ Ezért szükséges foglalkoznunk a lelkigondozói beszélgetés spirituális tartalmának kérdéseivel, illetve érzékelhető spirituális pontjaival, valamint a lelkigondozó személyével, spirituális gyakorlatával.

A LELKIGONDOZÓI BESZÉLGETÉS SPIRITUÁLIS TARTALMÁNAK KÉRDÉSEI

A spiritualitás keresztyén értelemben a hit megélését jelenti. Átfogja az egész életet, a bensős pszichés működést és az emberi kapcsolatokat. A keresztyén ember spirituális megnyilvánulása a transzcendens kapcsolat öngondozása.¹⁰

Korábban, a sivatagi atyák idején a lelkigondozói beszélgetések az ember istenkapcsolatáról szóltak, mely magára a személyre és kapcsolatrendszerére vonatkozott.¹¹ Ma ez a kérdés ilyen nyílt és konkrét formában nem általános témája a lelkigondozásnak, az istenviszony áttételesen, a napi problémák mögött húzódik. Nem tanácsos egy lelkigondozói beszélgetést azzal kezdeni, hogy direkt módon rákérdezzünk az illető istenközelségére vagy istentávolságára. Az Istenhez való viszony a lelkigondozói segítséget kérő belső beállítottságában, motivációjában, emberi kapcsolataiban, szociális környezetében jelenik meg.

1 Gyökössy Endre: *Életápolás*. Budapest, 1991, Református Zsinati Iroda. ■ 2 Uo. ■ 3 Uo. ■ 4 Uo. ■ 5 Uo. 211. ■ 6 Gyökössy Endre ismért meghatározása a lelkigondozásra. ■ 7 Ziemer, Jürgen: Világiasság és spiritualitás. *Embertárs*, 2004/4., 326. ■ 8 Weiß, Helmut: *Lelkigondozás, szupervízió, pasztorálpszichológia*. Kolozsvár, 2011, Exit Kiadó, 125. ■ 9 Uo. ■ 10 Bodó Sára: Tamasz, megértés, bátorítás. *Embertárs*, 2010/1., 86. ■ 11 Ziemer, Jürgen: „Hast du Ruhe, wenn du redest?” *Wege zum Menschen*, September/Oktober 2010, 510.

A keresztyén lelkigondozói beszélgetés keretei lehetőséget adnak a rejtett tartalmak, az Isten utáni vágyódás felfedezésére. A lelkigondozói segítségért hozzánk forduló néha azt kéri, hogy mi mondjunk neki valamit. „Csak egy szót mondjon, ami segít, és elindít valamilyen irányba!” Vagy: „Mit tegyek? – mondja már meg nekem!” Ezekben a kérésekben mintha ott lenne a lelkigondozó istenkapcsolatának konkrét megszólítása, a spirituális üzenet kérése.

A spiritualitás terén feltétlenül számolnunk kell az emberélet útjának felén beköszöntő krízissel. E lelki fejlődési jelenséget már *Carl Gustav Jung* előtt is ismerte a keresztyénség, *Johannes Tauler* német misztikus (1300–1361) egyik prédikációjában ezt mondja: „Az ember tehet, amit akar, próbálkozhat, amivel akar, soha nem jut el a valódi békére, nem válik lényét tekintve a menny emberévé, míg negyvenedik életévét el nem éri. Sok mindennel foglalkozik addig, ide-oda hajszolja a természet, és van, amit gyakran ural is benne, miközben ő maga azt hiszi, hogy teljes mértékben istenivé lett már; ez előtt az idő előtt nem tud eljutni a valódi, tökéletes békére, nem lehet egészen égivé. Ezután még tíz évet várnia kell, mielőtt igazságban részesedhetnék a Szentlélekben, a Vigasztalóban, a Lélekben, Aki minden dologra megtanítja.”¹²

A mélylélektan felismeréseit megerősíti a transzperszonális pszichológia, amikor az ember életének spirituális fejlődési kríziseiről, zavarairól tanít. Jung az élet azon fordulópontjának krízisééről beszélt, mely az életút felén, az élet közepén, a harmincötödik és a negyvenötödik életév között zajlik. Ekkor az élet átalakul. A második szakaszt már nem lehet ugyanazokkal az elvekkel, elképzelésekkel élni, mint az elsőt.¹³ A transzperszonális pszichológia szerint „a spirituális zavarok előfordulása napjainkban rohamosan emelkedik”,¹⁴ ugyanakkor az emberek felvilágosultak, és a személyiségük igen összetett, ami nem használ a spiritualitásnak.

A felszínen nehéz megragadni a hétköznapi dolgok spirituális vetületét, azonban a keresz-

tyén lelkigondozás lehetőséget ad a kérdések spirituális tartalmának észlelésére.

Az embereknek nem egyszerűen problémáik és fájdalmaik vannak. Ezek mögött egész bensőszerű életüket átható olyan életkérdések húzódnak, melyek a végsőre vonatkoznak, de megfogalmazásuk az értelem felfogóképességébe ütközve homályos lesz, vagy el is marad. Ezért segíthetjük megfogalmazni az értelmetlen, a megérintést. Az így kimondott szavak nemcsak a beszélgetés folyamatát mélyítik, de egyben integrálódnak is az illető élettörténetébe. Tehát a lelkigondozói folyamatban van helye a spirituális anamnézis készítésének.

Michael Klessmann szerint sokat segíthet a lelkigondozónak, ha az anamnézis készítésekor szem előtt tartja az alábbiakat:¹⁵

- A tanácskérő életéhez tartozó fontos vallásos témák felismerése, feldolgozása.
- A vallást érintő témák érzelmi töltésének észlelése.
- Meglátni, mi a valós és a nem valós. Különbséget kell tenni a kettő közt, és hozzá kell segíteni a tanácskérőt annak felismeréséhez, hogy mi az, ami érvényes, és mi az, ami mint pótlék működik az életében.
- Felismerni azokat a személyeket a kapcsolati összefüggések hálójában, akik jelentős módon megjelenítik számára Istent.
- Megtalálni és feldolgozni a kapcsolódási pontokat az élet- és a hittörténet között.
- Észlelni a vallásos áttételeket.
- A spirituális témák összefüggésében rámutatni a túlzott azonosulás veszélyeire.

Konkrét kérdésekkel még közelebb lehet jutni a személyes spirituális beállítottsághoz:

- Milyen forrásai voltak a múltjában a bizalomnak és a reménységnek?
- Mi segített élete során a krízisekben?
- Hogyan fejlődött a spirituális élete?
- Milyen személyek, események, tradíciók formálták?
- Kik alakították benne a személyes Isten képét gyermek-, fiatal- és felnőttkorában?

12 Grün, Anselm: *Az emberélet útjának felén...* Pannonhalma, 1995, Bencés Kiadó, 13. ■ 13 Uo. 22. ■ 14 Maslow, Abraham – Wilber, Ken – Assagioli, Roberto: *Bevezetés a transzperszonális pszichológiába.* Budapest, 2006, Ursus Libris, 101. ■ 15 Klessmann, Michael: *Spiritualitás als Recourse.* Berlin, 2007, EZI Korrespondenz, 17.

- Mit jelent életérzésében, életvezetésében a személyes istenkép?
- Milyen a spirituális gyakorlata?

E kérdések nyílt és őszinte párbeszédre segítik a lelkigondozást kérőt, azonban mindig figyelembe kell vennünk, hogy bensőséges és intim területen járunk, amelyet kellő tisztelettel és tapintattal kell megközelítenünk.

A LELKIGONDOZÓI BESZÉLGETÉS ÉRZÉKELHETŐ SPIRITUÁLIS PONTJAI

A lelkigondozói beszélgetésben vannak olyan pontok, amikor az ember meghaladja saját problémáit, és átkerül a transzcendens síkra. A türelem, a figyelem, az együttlét és a várakozás a keresztyén lelkigondozás alapja, nem intervenció vagy terápiás eljárás, hanem alapvetően lelki tartás, a hit beállítottsága.¹⁶

A lelkigondozói spiritualitás egyik alapigéje: „Legyen minden ember gyors a hallásra, késedelmes a szólásra” (Jak 1,19). A hallgatás művészet, a „csendben mindig történik valami”.¹⁷ A növekedés zaj nélküli folyamat, a csend „belülről és felülről”¹⁸ is megcsendül. Fontos vární, állhatatosan kitartani, jelen lenni a másikkal, türelemmel figyelni, a „várakozás a lelkigondozás spirituális alapgesztusa”.¹⁹ A spiritualitásra időt kell szánni, szeretet nélkül nem megy,²⁰ a sietség és a gyors megoldásokat javasoló technikák hátráltatják.

A mélylélektan az életproblémák transzcendentális meghaladásának négy fázisát különbözteti el.²¹ A lelkigondozói beszélgetésre fókuszálva, a gyakorlatunkra nézve fontos figyelembe vennünk a következőket:

1. *Megérintettség, az észlelés kezdetének, a befogadásnak az előérzete:* A szív mély rezonanciája, a mindig is benne lévő most kezdti jobban hallani.

A beszélgetés egy pontján megtörténhet, hogy valaki hirtelen elhallgatva azt mondja:

„Ez most nagyon mélyen érintett. Nem tudom még, mi lesz belőle, de mintha ez lenne az, amire szükségem van.”

2. *A megoldódás, a befogadás fázisa:* Amit sejtett, azt most meg is érti. Elárasztja az öröm, a hála, a boldogság érzése.

A beszélgetés folyamatában hirtelen kimondja: „Aha! – erről van szó!” „Amit mindig is tudtam, de most jutottam el igazán addig, hogy el is tudjam fogadni, ez megnyugtat, békességem van.” „Most vagyok önmagam.” „Megtaláltam azt, amit tudtam – ezt kerestem.”

3. *Szétsugárzás:* A benső jó tartalma szétárad az ember életében, és elkezd beépülni a gondolataiba, cselekvéseibe. Csendesesen áthat mindent, és az ember törekszik a megőrzésére. Olyan feladatokba vág, amelyek elvégzésére addig nem volt képes, most bátran nekilát.

A párbeszédben érezhetjük a mély pillanatot, a beszélgetés légköre is friss lesz, a segítségkérő új erőre kap. Az addigi tehetetlen cselekvés mozgásba lendül, az illető terveket kezd szövegetni, és nemcsak végiggondolni hajlandó a következményeket, de végig is akarja és tudja vinni elképzeléseit.

4. *Megéhezés:* Az élmény lecsengett, az ember újból elkezd keresni, vágyakozni. Elsődlegesen fel akarja idézni a pillanatot, de közben rájön, hogy ez nem tőle függ. Aki spirituálisan előre tud lépni az életében, az utána már arra törekszik, hogy valamilyen módon gondozza önmagát.

A lelkigondozói folyamatban a nagy felismerések után mindig van visszaesés, kibillenés, a kérdések általában így jönnek elő: „Eddig jó volt, de most nem tudom, mi történik, valahogy ismét meg kellene találni a nyugalmaimat.” Ilyenkor tehetjük fel a kérdést arra nézve, hogy mi történt, mi volt ebben az ő része, és mi az, ami ezt meghaladja, mert „nem azé, aki akarja, és nem is azé, aki fut, hanem a könyörülő Istené” (Róm 9,16).

16 Ziemer, Jürgen: Világiasság és spiritualitás, i. m. 334. (Lásd a 7. lábjegyzetet.) ■ 17 Frank Kittelbergnek a Német Pásztorálpszichológiai Társaság (DGP) szupervizori képzésen elhangzott megjegyzése, Kecskemét, 2003. ■ 18 Gyökössy Endre: *Bevezetés a pásztorálpszichológiába*. Budapest, 1981, Ráday tanulmányi füzetek, 20. ■ 19 Ziemer, Jürgen: Világiasság és spiritualitás, i. m. 334. (Lásd a 7. lábjegyzetet.) ■ 20 Uo. ■ 21 Süle Ferenc: A kórházlelkész találkozása a spirituális sokféleséggel. *Embertárs*, 2009/1., 80.

A LELKIGONDOZÓ SZEMÉLYE, SPIRITUÁLIS GYAKORLATA

A lelkigondozói beszélgetés spiritualitása nagymértékben függ a lelkigondozó személyétől, lelki beállítódásától, teológiai felfogásától. A spiritualitással kapcsolatos kérdésekhez a lelkigondozónak szüksége van nyelvi (kommunikációs) képességre²² és saját spiritualitásának reflexiójára. Az istenkapcsolatnak sokféle megélési formája van. A lelkigondozói spirituális kompetencia elengedhetetlen része, hogy mindenki megtalálja saját gyakorlatát, és tiszteletben tartsa mások spirituális felfogását. Ez idővel természetesen mindenkinél változhat, olykor meggyengülhet, kétségek árnyékolhatják be, ebben az esetben maga a lelkigondozó is lelkigondozói erősítésre szorul.²³

A pasztorálpszichológiai továbbképzésben, a lelkészek lelkigondozói képzése során²⁴ hangsúlyosan van jelen a spiritualitás. Az alapképzés céljai között szerepel a másik érzékelése emocionális, szociális, kulturális és spirituális vonatkozásban, a bibliai hitértelmezés, a tradíciók, rituálék és megélési formák értelmezése, a saját hit teológiai reflexiója és kifejezése, valamint a rituálék személyes megélése, illetve megfelelő használata.

A lelkigondozó háttére fontos szerepet játszik a lelkigondozói gyakorlatban. Az egyik képzésen részt vevő lelkészek²⁵ összefoglalták a lelkészek lelki egészségének védelméhez szükséges szempontokat. E felsorolás hangsúlyozottan érvényes a lelkigondozást gyakorló lelkipásztorok esetében:

- Testi, fizikai állapotunk (étkezés, alvás, légzés, szív), ügyelés az egészségre.
- Benső életünk: érzelmeink; hogyan érzek?
- Kapcsolataink: meg kell vizsgálnunk őket, melyek vannak kárunkra, és melyek azok, amelyekből kapunk, épülünk.

- A munka területe: Milyenek a munkakövetelményeink? Összhangban vannak-e teljesítőképességünkkel? Folyamatos túlterheltségtől szenvedünk, vagy keveset várnak el tőlünk?
- Erőforrásaink: a játék, szabadidő, rekreáció, kreativitás, pihenés területe.
- Környezet, egyéni, társadalmi helyzet, ökológia: Milyen az össztársadalmi helyzet? Hol vagyunk, hol tartunk most? Jól élünk, vagy átmeneti helyzetben vagyunk? Kritikus időben, fordulat előtt állunk? Milyenek a jövedelmi viszonyaink?
- Hit, spiritualitás, identitás: áthatja a felsorolt egyes szempontokat.

Az utóbbi négy pontról gyakran beszélünk, de az első háromra nagyobb figyelmet kellene fordítanunk.

A lelkigondozó spiritualitása mindent megelőzve lényeges, mert aki nem tud hallgatni, csendben, elrendezetten, nyugodtan jelen lenni, az hogyan tud türelmesen várni, szavakat, érzéseket felfogni és elengedni? A csend, a kontempláció megtanítja a lelkigondozót önmaga lelki jelenlétének megtapasztalására. A saját csend megélése teret ad a másik csendjének.

A kontempláció a szív ébersége.²⁶ Egyetérthetünk azzal, hogy „a szerzetesek nyugalma nem azoknak a privilégiuma, akik megengedhetik maguknak, hogy legyen idejük, hanem azoknak az erénye, akik mindenre, amit tesznek, annyi időt fordítanak, amennyi jár neki”.²⁷ A spiritualításra időt kell szánni: „Aki tenni akar, annak időnként lennie is tudnia kell. Többek között csendben lenni. Ismét meg kell ezt tanulnunk.”²⁸

Gyökössy Endre a saját gyakorlatában felismerte, hogy a lelkigondozó személyének szerepe van a lelkigondozói kapcsolatban, fontos a kisugárzása, szellemi és lelki töltése. Pasztorálpszichológus volt, aki nemcsak a jelenben folytatott

22 Klessmann, Michael: *Spiritualität als Recource*, i. m. 17. (Lásd a 15. lábjegyzetet.) ■ 23 Weiß, Helmut: *Lelkigondozás, szupervízió, pasztorálpszichológia*, i. m. 126. (Lásd a 8. lábjegyzetet.) ■ 24 A Gyökössy Intézet lelkigondozói alap- és ráépítő képzéséről van szó, mely a Német Pasztorálpszichológiai Társaság (DGfP) KSA (Klinische Seelsorgeausbildung) lelkigondozói képzési rendjét követi. ■ 25 KSA-képzés, Peter Frör (München). ■ 26 A római augurok az égboltnak egy meghatározott részét *templumnak* nevezték. Tehát figyelmük nem egy földi épületre, hanem az égboltra irányult. Ezáltal akartak betekintést nyerni egy magasabb rendszerbe, amely szerint itt a földön is rendezni kellett az életet. A földi templom szent rendje az égi templom szent rendjét tükrözi. Steindl-Rast, David, OSB: *Die Achtsamkeit des Herzens – Ein Leben in Contemplation*. Freiburg, 2013, Herder. ■ 27 Uo. ■ 28 Gyökössy Endre: *Életápolás*. i. m. 215. (Lásd az 1. lábjegyzetet.)

dialogust, de a múlttal is beszélgetett, amikor visszanyúlt a keresztyénség közös lelki hagyatékához. Nem a pszichológiai képzettsége, kompetenciája tette valójában pasztorálpszichológussá, hanem spirituális léte. Ez mozgatta teológiai látását és lélektani, terápiás szakismeretét. Az európai pasztorálpszichológia útkereséseit követte, és ez különösen érvényes a spiritualításra. A témában megjelent írásai ma is időszerűek.

Meditációs útmutatásai – megítélésem szerint – még felfedezésre várnak református hitgyakorlatunk számára. Egyetérthetünk javaslatával, hogy érdemes lenne megfontolnunk a meditáció ősi, eredeti formájának rehabilitációját, „a keresztyén elmélyedés és összeszedettség művészetét, hogy Isten jelenlétebe helyezkedhessünk”.²⁹ Vannak elődeink, akikhez vissza lehet menni „vendégségbe”: *Luther, Kálvin*, akik rend-

szeresen gyakorolták a meditációt az Ige jobb megértéséért.³⁰ A meditáció nem öncélú, nem a saját nyugalom megszerzéséért történik, hanem azért van szükség rá, „hogyan tiszta emberként szolgálhassak embertársaimnak. Másképp léphessek az »ember vagyok« lényemmel embertársaim közé.”³¹ A lelkigondozó feladata és felelőssége az öngondozás. Ha gondot viselünk magunkra, másokkal is úgy tudunk bánni, ahogy a saját életünkkel.

Befejezőként érdemes megszívlelnünk egy ismeretlen középkori szerzetes tanítását: „Aki magával rosszul bánik, kihez tud jó lenni? Gondolj tehát arra: ne vond meg magad önmagadtól.” Ha ez a gondolat életünk részévé válik, akkor bizonyosan mások is érzékelné fogják, és megértik, mit jelent számunkra a lelkigondozás spiritualitása.

29 Uo. 216. ■ 30, „A meditációra szánt időmet soha fel nem adnám, az nem elveszett, hanem megnyert idő” (Luther). Meditálni lehet Igével és anélkül: „Amikor medítálok, nem azért ragadom meg az Igét, hogy abból prédikáció legyen, hanem ellazítom magam, hagyom, hogy egy-egy Ige engem ragadjon meg, s közelebb vigyen Teremtőmhöz, Jézus Krisztushoz” (Kálvin). In Gyökössy Endre: *A Hogyan – Három meditáció a meditációról*. Budapest, é. n., Szent Gellért Kiadó és Nyomda, 105. ■ 31 Uo. 86.