

Lelki elsősegély Kézikönyv



Kiadja: Felvidéki Lelki Elsősegély Telefonszolgálat
Pozsony 2016



A borító illusztrációja, külső ill. ezen fedőlap belső oldala láthatóan erotikus töltetű, ha azonban jobban szemügyre vesszük – felfigyelhetünk a háttérben megbúvó gonosz ravaszságára, jobban mondva a ravasz gonoszságra. A világhálón talált fotó még a XX. század első felében készülhetett. Sokatmondó abból a szempontból is, mennyire el tudják terelni figyelmünket a részletek. A lelki segítségnyújtás épp arra törekszik, hogy a lényegre a figyeljünk.

Puss Sándor SJ (szerk.)

Lelki elsősegély Kézikönyv

Előszó

Az ember nagy talány önmaga számára. Önmegismerésének lehetősége is kérdéses, mert ő a megismerő és a megismerés tárgya is. Alexis Carrel Az ismeretlen ember című művében írja le: „Hogy az emberi lény megismerése olyan lassan haladt a fizika, csillagászat, vegytan és mechanika rohamos fejlődéséhez képest, annak oka a tárgy bonyolultsága, és elménk berendezése. Ezek az akadályok alapvetőek.” „Az ember szélsőségesen bonyolult oszthatatlan egész. Nem valószínű, hogy a fejlődést késleltető tényezők eltűnjenek.”

A közelmúlt korszellemének értékrendjére jellemző volt a racionális, tudatos funkciók túlhangsúlyozása az irracionális, tudattalan, morális, etikai funkciókkal szemben.

A racionális ember ideológiája szerint a természettudomány olyan diadalutatót jár majd be, amivel minden emberi problémára megoldást talál. A tudomány, mint egy mindenre megoldást találó eszköz vált istenné. Mára a tudomány-istenben való csalódás után nem a diadalmas fejlődés-hit uralkodik, hanem a bizonytalanság és a félelem. Az emberiség életében portyázó, látszólag korlátlan hatalommal bíró destruktív, kiszámíthatatlan sátáni erőktől való félelem. Félelem a holnaptól, a nukleáris katasztrófától, az életfeltételek tragikus mértékű romlásától. Ezzel a kihívással, lelki kondíciójának megfelelően ki jobban, ki kevésbé tud megbirkózni.

Civilizációnk csodálatos technikai eredményei közepette napjaink embere lelki válságban él. Önpusztító életmódja, az egymásnak ellentmondó információ dömping, Isten-kapcsolatának hiánya az emberi fizikumot, pszichikumot és idegrendszert fokozott mértékben terheli meg. Növekszik a neurózisok, különféle pszicho- és szociopátiák száma. A XXI. század embere ösztönösen érzi egzisztenciális veszélyeztetettségét. Enyhülést sajnálatosan kevés eredménnyel és rossz helyen keres.

Még időben be kell látnia, hogy többfajta segítségre szorul. Hogy egész valóját, mint oszthatlan és oszthatatlan egészet, ember voltának testi-lelki-szellemi komponenseit szükséges gyógyíttatnia a kompetenciáknak megfelelően, és eljuttatni a kívánatos, megbékélt, teherbíró állapotba. Ehhez a bejárando úthoz kínál segítséget a kézben tartott kiadvány. Kívánom, hogy sorsát Isten gazdag áldása kísérje.

Rácz Jolán



Bevezető

Ebben a kis kézikönyvben nem elsősorban sokéves tanulmányaimat, hanem főleg fájdalmak közt szerzett tapasztalataimat szeretném összefoglalni. Mert bizony fáj, amikor az ember szeretne segíteni, de elutasításba ütközik. S még fájdalmasabb, amikor látszólag segítséget kérnek – elsősegélyért könyörögnek, de a valóságban ahhoz kérnek segítséget, hogy a szenvedő alanyok folytathassák eddigi téves magatartásukat.

Az első lelki elsősegély telefonszolgálat 1950-ben alakult Londonban az öngyilkosságok megelőzése céljából. 1970-től

pedig a keleti blokkban elsőként Magyarországon indították el. A 2001. szeptember 11-ei, Amerikát ért terrortámadáskor meglepődve tapasztalták a helyi telefonos segélyszolgálatok, hogy a hívások 80%-a lelkészek felé irányult. Ennek alapján kezdte a papság bátrabban hirdetni, hogy a lelki gondok nem csupán pszichés zavarokat jelentenek, hanem tágabb értelemben a lelkek harcát jelentik, ahol a pszichológia önmagában nem képes sikeres harcot vívni. A segítő lélekjelenléte, nem csupán céltudatos koncentrációt jelent, hanem egy nálam erősebb lélek jelenlétét szellemi, érzelmi és akarati képességeimben.

Meghallgatás

Azt mondják: maga a meghallgatás is gyógyít. Igen, ha ez megértéssel jár – de csak akkor, ha a probléma lényegét értjük meg, s nem csupán rábólintunk a tévedésekre – ezzel mintha csak biztatnánk: csak így tovább, tarts ki... Igaz, ez jól esik, megnyugtat, tán erőt is ad, de ezzel csak elodázzuk a megoldás lehetőségét. Sajnos, amikor szenvedélybetegségekről van szó, akkor a halogatás egyben a szenvedő alany életének megrövidítésével is járhat (egyre kezelhetlenebb lesz, vagy az öngyilkosság felé halad).

Az elmúlt 10 évben sok szülőt hallgattam végig, akik gyerekük vagy családtagjuk szenvedélybetegsége miatt aggódtak. Valahányszor ugyanazt a három alapvető hibát vettem észre:

1. Azt keresték, ahhoz kértek segítséget – tanácsot, mit tegyenek, hogy megint úgy legyen, mint régen? Képtelenek voltak elfogadni a tényt, hogy már soha nem lesz úgy, mintegykor, ha közben a fiuk, lányuk, családtagjuk megtapasztalt egy más – izgalmasabb világot (extázisként, még

ha csak pár percre is). Nincs megállás, visszatérés. Vagy még szebb, vagy egyre szörnyűbb lesz a szenvedélybeteg további sorsa.

2. Azt szeretnék elérni, hogy változzon meg az, akinek magaviseletével nincsenek megelégedve, sőt egyenesen botrányos, aggasztóan beteges. Senkit nem tudunk radikálisan megváltoztatni. Ennek egyetlen értelmes módja, ha mi magunk változunk – változtatunk vele (sérülttel) szembeni eddigi magatartásunkon. Csupán ez fogja arra ösztönözni, kényszeríteni, hogy megváltozzon, jobb irányt vegyen életvitele. Itt a radikalizmus elsősorban önmagunk iránt hatásos.
3. A harmadik gyakori tévedés, amikor végső soron csakis a saját észére, ösztöneire hallgat a szülő, a sérült legközelebbi hozzátartozója. Eddig is azt tette, s nem ért el sikert – s most, amikor végre kis javulás mutatkozik (mert hallgatott mások jó tanácsára), újra visszaáll és csakis önmagában bíz, cselekszik saját – nemrég még téves magatartásai alapján.

Miért okosabb bajban másokra hallgatni?

Elsősorban azért, mert pánikhelyzetben az ember ösztönösen cselekszik, vagy mulasztja elkötelességeit. Passzívvá válik. Ösztöneink ki vannak szolgáltatva eddigi tapasztalatainknak, tévedéseinknek. A gonosz pedig alig várja, hogy szabad kezet kapjon. Amikor úgy gondoljuk, magunkra maradtunk, az elhagyatottság érzése vesz erőt rajtunk, akkor kettős veszélynek vagyunk kitéve. Ahogy mondják is, ilyenkor még a fűszálba is képesek vagyunk belekapaszkodni. Másrészt sokkal jobban ki vagyunk szolgáltatva a gonosznak. Még soha életünkben nem

kapaszkodtunk fűszálba, sosem hittük, hogy megtart, most mégis reménykedünk, mert más kapaszkodót nem látunk. S itt a baj, mert mindig van egy komoly táppont is, csak nem vesszük észre. Egy szilárd alap, kapaszkodó – de ehhez lehet, hogy még mélyebbre kell merülnünk.

A gonosz csak arra vár, hogy bepánikoljunk, ne gondolkodjunk, illetve gondolatmenetünkben téves következtetésekből induljunk ki. Hibás következtetéseket vonjunk le a látottakból, tapasztalt érzéseinkből. Bajban hajlamosak vagyunk a végletekbe menni – eltúlozni. S ez kedvező talaj ahhoz, hogy kétségbeessünk. A kétségekben pedig kétségessé válik, hogy megoldódik-e magától a gond. Azonnal tenni szeretnénk valamit, s szinte biztos, hogy épp az ellenkezőjét tesszük annak, mint amit tenni kellene ilyen esetben.

1. rész: Lelkek megkülönböztetése

A Gonosz

Minden elismerésem azon törekvéseké, melyek a mentálhigiénia előmozdításán fáradoznak. Számptalan más próbálkozásnak is szemtanúi lehetünk, melyek a körülöttünk lévő rohanó világ áldozatait próbálja menteni – nekik elsősegélyt nyújtani, őket kezelni. A gonoszság megtapasztalása sajnos legtöbbször mindennapi fájó élménye. A mögöttük meghúzódó nagybetűs Gonoszt azonban gyakran szem elől tévesztjük. Csupán okozatokkal foglalkozunk, tüneteket kezelünk, de magát az okot nem tudatosítjuk. Hálával tartozunk az egyháznak, a teológusoknak, akik egyedül merik felvállalni annak tanítását, hogy a sok-sok gonoszság mögött maga a Gonosz rejtőzik. A vallásosabbak persze mindenért istent okolják: miért engedte meg, miért nem akadályozza meg? A Gonosz egy olyan intelligencia, mely sokkal jobban tudja, hogyan lehet ártani, mint mi azt, hogyan kellene megelőzni. Mi mindezt bagatellizáljuk. A tudósok sem kivételekez alól. Az emberre úgy tekintünk, mint testi-szellemi (kettős) lényre. A test és a lélek, a psziché kölcsönhatásai valamennyi mentálhigiénés tanfolyam alapját képezik. Valamennyi lélepszichológiával foglalkozó szakkönyv, s főleg a populáris pszichológia annyira olvasott téma lett, hogy közben megfeledkeztünk arról, ami még fontosabb.¹ Mégpedig az,

1 A magyar szakirodalom már a múlt század 70-es éveinek elején beismer-
te bizonytalanságát, a fogalomtisztázás mielőbbi szükségességét, lásd.
Hárdi István (1970), *Lelki élet, lelki bajok*. Előszó a hatodik kiadáshoz,
Medicina Könyvkiadó, Budapest. Lelki – szellemi azóta is tisztázatlan
fogalmak, a mentálhigiénia elterjedésével egyre homályosabbak.

hogy az ember nem kettősség, hanem Isten képeire teremtett hármasság. S hiába is próbáljuk a test-lélek embert kezelni, elsősegélyben részesíteni, a harmadik faktor elmulasztása kizárja a sikeres segítségnyújtás lehetőségét. Talán épp ez okozza a sok sikertelen, hosszadalmas kezelést, az egyre szaporodó lelkibetegek számának növekedését.

Az ember nem kettősség, hanem három – ha mondhatjuk leegyszerűsítve – három összetevőből álló lény. S tegyük hozzá, boldogságra teremtett lény. Test – szellem és lélek. A Gonosz ezt nagyon tudja, s a három közül az egyik szféránkat mindig figyelmen kívül hagyjuk. Mondhatnánk, mentségünkre szolgáljon. Képtelenek vagyunk egyszerre három dologra figyelni.

Szellem és lélek

Emberi mivoltunkat nagymértékben befolyásolja testiségünk. Erről számtalan tanulmány létezik, itt most hadd ne térjünk ki a testiségre.² A szellem – lélek kettősség viszont alig ismert tudományág. A latinban (görögben) ennek a psziché – spirito felel meg. A magyarban viszont össze-vissza keverjük, cseréljük ezen alapvetően különböző fogalmakat. Leggyakoribb példa erre, amikor előszeretettel keresnek papot, gyóntatót épp azok, akiknek igazából pszichológusra lenne szükségük. Akik viszont a gyakori pszichológusi kezelésektől várják a megoldást, azoknak gyakran voltaképpen papra lenne szükségük. A pszichológus a pszichének a kutatója, ápolója. A lélekhez nem csupán nem sokat ért, gyakran (elvből?)³ egyenesen ta-

2 A mozgás, a torna, a tánc fontosságára.

3 A köznyelvben magukat nemhívóknak mondók.

gadja, s ezzel voltaképpen árt betegének. Ez a figyelmetlenség egészen a pszichiátriáig vezethet. Azok a papok, lelkészek is vétének, akik viszont a pszichét hagyják figyelmen kívül. Mindenben csak a lelket vizsgálják, a lelkiéletet ápolgatják. Bajban, elsősegélynyújtáskor mindkét tényezőt figyelembe kell venni. S közben még arra is oda kell figyelni, hogy a Gonosz azon lesz, hogy elterelje a figyelmet a sérülés lényegéről. Ezzel időt nyerve a sérülés kivetődik a másik, ill. a testi mivoltunkra is.

A régi, klasszikus irodalom legkiemelkedőbb példája erre *Remete Szent Antal megkísértése*. Nem azzal van a baj, hogy szép, vonzó, ellenállhatatlan a nő, hanem, hogy az ellenállást nagyban megnehezíti a szellem vagy pedig a lélek fáradtsága, levertsége. Antal mindezt ügyesen kezelte, mi viszont, akik (még) nem vagyunk szentek, összezavarodunk a kísértések megtapasztalásakor. Lelki bajainkat pszichés zavarként értelmezzük, szellemi hiányosságainkat viszont lelkiséggel próbáljuk bepótolni. Tenni szeretnénk ott, ahol tűrni kell, s tűrünk ott, ahol tenni kellene valamit.

A lelki elsősegélynyújtás egyik alapelve ezért épp az, hogy ne engedjük magunkat befolyásolni, figyelmünket odatereljük, ahol védtelenné vált az áldozat – a segélykérő. A gonosz épp ott garázdálkodik. Ezzel azt is el tudjuk érni, hogy az objektivitás síkján maradunk, s nem tud megtéveszteni bennünket a szenvedő alany szubjektív meggyőződése.

Lélek

A köznyelvben a lélekkel kapcsolatos fogalmak a lelkes, lelkesedés, lelkierő stb. Azonban, ha nem tudatosítjuk, hogy ezek

mögött egy másik Lélek van, amely hatását gyakorolja ránk, akkor könnyedén a psziché világában találjuk magunkat – és már el is vezett a talaj a lábunk alól. Abból kell kiindulnunk, hogy csupán kétféle lélek van, a Szent és a Gonosz. S ezzel most nem valamiféle papos szöveggé akarom átalakítani ezen kézikönyvet, hanem a lényegre szeretnék rávilágítani. Egy egyszerű példával szemléltetjük: képzeljünk el egy autószerelőt, akihez rendszeresen behoznak javításra egy gépkocsit. Egy idő után rádöbben, hogy nem az autó rossz, hanem valaki rendszeresen megrongálja. A tulajdonos viszont nem hajlandó belemenni ebbe a bonyodalomba, csak annyit kér, hogy javítsa meg az autót a szerelő, az a dolga és tovább ne okoskodjon. Valahogy így vagyunk azokkal is, akik csak segítséget, tanácsot kérnek, de azt nem, hogy rámutassunk a megoldásra.

Lelkész

A lelkeszek, ellentétben a pszichológusokkal (pszichiáterekkel) abban a szerencsés helyzetben vannak, hogy tudatosítják, hol van a határ. Melyik az a terület, ami a sajátjuk, mint lelkeszeké – és mi az, ami már más, lelki jelenségekkel foglalkozó szakemberekre tartozik, legyen az pszichológus, súlyosabb esetben pszichiáter. Ezzel ellentétben az utóbb említett szakemberek között csak ritkán akad olyan, aki belátja, nem tartozik az egész ember, annak lelki világa az ő saját szakterületébe. Azzal, hogy minden lelki jelenséget, sérülést a psziché számlájára akarnak írni, tagadják azt, hogy vannak kívülről belénk oltott lelki megnyilatkozások is, legyen az a Szentlélek, vagy akár a Gonosz. Legsúlyosabb esetben magától az ördögtől való megszállottság (jobbik esetben: rendszeres támadások). A lelkész, ha

fura jelenségeket vesz észre lelki beszélgetés kapcsán, csupán az a dolga, hogy el tudja dönteni: pszichológushoz vagy pszichiáterhez kell küldeni a sérült személyt. Sajno, akadnak kezdő lelkészek, akik pszichologizálni kezdenek, sőt ha kell a szexuológusi tanácsadó szerepét is felvállalják, ha erre igényt látnak. A lelkészség nem ingyenes szaktanácsadói iroda, még akkor sem, ha sokan ezt remélik, ahelyett, hogy megfelelő szakemberekhez fordulnának (ami sokkal költségesebb és bizony ciki). A psziché nem a lelkész parkettája, főleg akkor nem, ha sérülést észlel. A bennünk működő lelkek megkülönböztetésének a szakemberei kellene, hogy legyenek a lelkészek, főleg a katolikusok, akik a gyónásban gyakrabban találkoznak fura, zavaros szellemi (pszichés) megnyilatkozásokkal.

Lélekjelenlét

A közhiedelem meg van győződve, hogy a lélekjelenlét alatt a pszichikai összpontosítás képességét kell érteni, főleg problémás, krízis-helyzetekben. A katasztrófavédelem alapját képezi a pánik megakadályozása, ami gyakran embert próbáló lélekjelenlétet igényel. Ezen felül azonban, ahogy maga a fogalom, az összetett szó is kifejezi: jelen van egy (másik) lélek. Ezen (nem én) lélek jelenléte biztosítja, hogy képes legyek uralkodni önmagamon – saját pszichémen. Tehát nem csupán koncentrációképeséget jelent, hanem ráhagyatkozást egy másik, egy hatalmasabb Lélekre. Ki ne hallott volna már a szellemidézésről. Voltaképpen a szellemek lelkek. Maga a fogalom megtévesztő, hiszen a szellemi képességeink alatt pszichét értünk, saját pszichénk képességeit. Ugyanez vonatkozik az ún. Lelki adottságokra is – ezek voltaképpen szellemi adottságok. Ezért

javasolják a lélek alatt egy olyan létezőt érteni, ami nem én vagyok, ami bennem van vagy nincs. Maga a lelki élet a bennem lévő lélek élete, ill. hiánya, amikor sivárságot érzünk.

Lelki zavarok

A lelki zavarokról akkor beszélünk, amikor a normálistól eltérő magatartások és átélési módok mutatkoznak, melyek az embert és környezetét egyaránt negatívan érintik. Az ember ugyanis a saját és a másik ember lelki zavaraitól egyformán szenvedhet. Ez utóbbi akkor történik, amikor valaki a betegségét nem akarja tudomásul venni, s emiatt mások terhére van, illetve betegsége miatt különös bánásmódot igényel. Tény, hogy a környezet nagyban felelős a lelki zavarok keletkezéséért. A környezet először a gyermek tanulási folyamatát zavarja meg: történik valami negatív dolog, ami kiváltja a félelmet, hogy a legközelebbi alkalommal ismét történik valami hasonló. Ettől az ember kerülni kezd bizonyos szituációkat és védekezési rendszert alakít ki. Végül kísérletet tesz az orvoslásra azzal, hogy hasonlóan viselkedik másokkal, vagyis lelki zavarait a környezetén torolja meg.

A lelki zavarok közé tartoznak többek között a konfliktus-reakciók, a neurózisok és a pszichózisok. A konfliktus-reakciók a terhes környezeti ingerektől; a neurózisok ezen kívül az érzelmi labilitástól, a belső konfliktusoktól, az én-funkciók zavarától és a fejlődési akadályoktól függenek. A pszichózisok én-strukturális zavarok, s önmaga, a kapcsolat- és a valóságérzet elvesztésével járnak.

A neurózisok három alapformáját lehet megkülönböztetni:

- a) az ösztön-neurózis téves elfojtások reakciójaként előállt fejlődészavar önállósult komplexusokkal;

- b) az önérték-neurózis az énefejlődés zavara, az én- és kapcsolathány kompenzációja az önrészesedés leválasztásával;
- c) az érzelmi-neurózis az ember-lét integrális érési folyamata föltételeinek kudarca önbecsapással, makacskodással, a motívumok és relatív értékek abszolúttá tételével.

Mindig van megoldás?

A magyar szépirodalom klasszikusai közt Gárdonyi Géza, *Isten rabjai* című könyve mutatott rá nagyon szemléletes módon arra, hol a gyakori hiba és a megoldás. A szerzetes kimenvén az utcára Jancsinak sorra bemutatja az egyes emberek szolgai mivoltát. Egyesek az alkohol, mások a pénz vagy szex rabjai. Mindenki valaminek a rabja. És mi? Kérdezi kíváncsian a kisfiú. Mi Isten rabjai vagyunk – hangzott a klasszikus mondat. Ha tetszik, ha nem, valamennyien rabok vagyunk, jobban mondva rabokká válunk. A gyerek, legyen az 4 vagy 24 éves harcol az önállóságáért: majd én egyedül, hagyjatok... Idővel be kell látnunk, hogy kiszolgáltatottká válunk. Akik kézzel-lábbal küzdenek a szabadságukért, azok önmaguk szabadságának rabjai lesznek. Honnét ez a kiszolgáltatottság? Miért válunk kiszolgáltatottakká? Egyszerűen azért, mert boldogságra lettünk teremtve – s a boldogságnak bár ellent lehet állni, de nem érdemes. Mindenki boldogságra vágyik, de nem mindenki ugyanazt érti alatta. Megtapasztalva egy kis örömet, boldogságmámort egyre szenvedélyesebben kezdjük keresni, szeretnénk újra megélni. A szenvedélyesség önmagában nem rossz, de rosszul végződhet, ha betegessé válik. Betegessé válik, ha felülmúl minden egyéb vágyunkat. Függhővé válhatunk nem csak a pénztől, de más boldogságot kínáló anyagi dolgoktól is (alkohol, drog).

Számtalan játék kínál gyors (virtuális) sikert, a sikerélmény önmagában nem rossz, de ha csak erre vágyunk, akkor függőbetegként végezzük – gamblersként, internetesjátékfüggőkké stb. A szexfüggőség az egyik legravaszabb csapda. Önmagában a nemiség nem rossz, a nemek közötti intimitás kimondottan jó dolog. Ha viszont ennek csupán testi oldalát ismertük meg, akkor ezzel megnyitottunk egy soha be nem tölthető űrt.

A megoldás abban rejlik, hogy kitágítjuk érdeklődési köreink horizontját. A függőség beszűkít, a nyitottság kitágít. Akit csak a nemiség testi oldala vonz, keresse ennek lelki hátterét. A testi intimitás is sokkal sikeresebb tud lenni, ha adunk neki egy lelki hátteret. A sikerélmény legyen nélkülözhetetlen velejárója a törekvésnek. Ne az azonnali sikert keressük, hanem olyan utakra kell terelni a beteget, ahol egy-két napi járásra van a siker. Ha idővel nagyobb, bár távolabbi siker kecsegtet bennünket, akkor edzettebbé tudunk válni a sikertelenség hétköznapjaiban. Egy drogosnak már az is siker, ha szüleitől elcsent egy újabb adagra való pénzt. Sokkal nagyobb lesz a sikerélménye, ha gyógyulása részeként képes szenvedélybeteg barátját megtanítani drogmentesen élni.

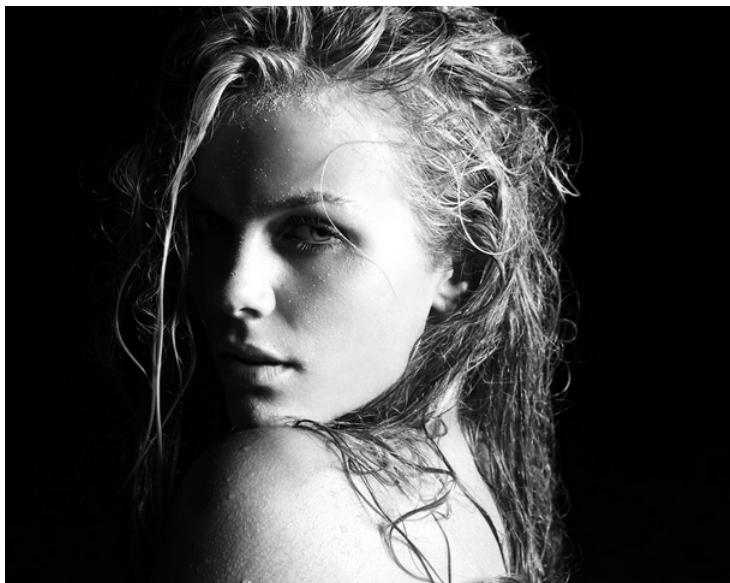
Fáj a megoldás

A drogoknál maradva, be kell ismerni, fájdalmas folyamat a kitisztulás. Az emberi szervezet képes olyan anyagokat termelni, amik a boldogságérzet velejárói. Ha viszont az ember kívülről adagolja ezeket az anyagokat, a szervezet leáll a termeléssel. Megvonva a külső adagolást óriási krízis áll be, szinte az élet forog kockán – nem szabad ezért csodálkozni, mi mindenre képesek az elvonási tünetek alatt a fiatalok. Hosszú időbe telik,

amíg a szervezet újra hozzálát önmagának kitermelni a boldogságérzethez szükséges hormonokat. Ez egy hosszú, nagyon fájdalmas időszak. Ilyenkor csak azt a tanácsot lehet adni, hogy kitartás – holnap már kicsit jobb lesz.

Általában nem a könnyűnek látszó megoldás az igazi megoldás. Mégis ilyen könnyű megoldást keresünk, reménykedünk még ott is, ahol talán évek óta romlik a helyzet. Mivel voltaképpen a gonosszal küszködünk, természetes, hogy áldozatokkal jár a kiút, a jobbulás. Sok szülő magaviselete a gyermekére olyan rossz hatással van, ami eltorzítja a fiataikorú viselkedését – s amikor áldozatot követelne gyermeke jobbulása, a szülő elutasítja. Még talán büszkén ki is jelenti: *bármit megtenne gyermekéért*, de amikor volna mit tenni – azt már nem, arra nem képes, azt nem. Mit szólna a környezet, a falu, csorba esne a család vélt jóhírén. Ha ilyen szülőkkal beszélgetünk, jobb mindjárt az elején tisztázni – ne számítsanak egyszerű megoldásra, képesnek kell lennünk áldozatvállalásra. A legtöbb komoly problémát, ami véget segítséget kérnek, csak kezelni lehet, megoldani nem. Mégis a megoldás reményében fordulnak tanácsért, jobban mondva, így próbálnak menekülni az elől, hogy kezelni kelljen a konfliktust. Mert ugyebár a kezelés hosszadalmas, lassú, fárasztó – egy megoldással viszont mindezt mellőzni lehetne. Ezért kell minden segítő beszélgetést már az elején a kezelés, nem pedig a megoldás irányába terelni.

2. rész: Fogalomtisztázások



Agresszió – agresszivitás

Az agresszió olyan magatartás, amely „egy veszélyesnek minősített tárgy vagy személy megsemmisítésére, illetve ellenállásának letörésére irányul” (Brugger). Ha föltételezzük, hogy mindez szándékosan történik, akkor az agresszió fogalma rendkívül tág körűvé válik. Amikor az agresszió szokássá válik, akkor beszélünk agresszivitásról. Szenvedélybeteg fiatalok szülei gyakran panaszkodnak, hogy gyermekük egyre agresszívabb kezd lenni – kezelhetetlen. A kiváltó ok leginkább a korlátozottság érzése – megtapasztalása. Mi ilyenkor a teendő? Rendreutasításnak nincs értelme, ez csak újabb agresszivitást szül.

Az agresszióknak van egy testi tényezője és egy sajátos, mindig újra föltámadó energiája, mely olykor levezetést igényel (cf. Josef Schwerner). Emellett biológiai, genetikai háttere is lehet. Van, amikor az agresszió frusztráció (akadályoztatás) eredménye. Való igaz, hogy a rosszakaratú akadályozás az érintettben gyakran, de nem szükségszerűen agresszív reakciókat vált ki. Nem kapsz zsebpénzt (drogra). Kezelhetetlen helyzet esetén nem marad más, mint feladni a szülői felelősséget: amíg a gyermek kiskorú, be kell ismerni, hogy képtelenek vagyunk tovább nevelni és kérni kell a gyámhivatalt, hogy intézkedjen. Vannak intézmények kiskorúak számára, ahol képzett szakemberek foglalkoznak ezzel a jelenséggel. Vannak szülők, akik gyermeküknél hiperaktivitást gyanítanak, a valóságban egyszerűen neveletlenek. A 18 éven felüli agresszív gyermeket mielőbb ki kell venni az iskolarendszerekből, hogy a szülők megszabaduljanak eltartási kötelezettségüktől – persze ez azzal jár, hogy megvonják a családi pótlékot (gyakran épp evégett inkább tűrik a fiatalok egyre erősödő agresszív magatartását). Tanító teoretikusok figyeltek fel arra, hogy agresszív magatartásformákat ingerléssel és jutalmazással egyformán ki lehet alakítani. A legutóbbi években az utánzás mozzanatára terelődött a figyelem. Egy 18 éven felüli ideges minden olyan mondattól, ami azzal kezdődik: *ha jó leszel....*

Aggályosság

Ez egyfajta gátlásosság, amivel az ember azt gondolja, hogy valamit nem tud megtenni vagy inkább nem akarja megpróbálni sem. Ez nem alázatosság, hanem legföljebb megalázkodás, de ez a megalázkodás a legritkább esetben érényes. Olyannak

elfogadni magam, amilyen vagyok, nem lehetséges igazi alázat, vagyis személyes, Istenbe vetett bizalom nélkül. Másrészt az igazi alázat a körülöttem élő emberekbe vetett bizalom is – akik engem szintén olyannak fogadnak el, amilyen vagyok – és nem az, hogy állandóan újabb áldozatokat hozok, vagy mindig többet teljesítek. Ott tudok igazán megbízni, ahol nem kell bizonyítanom. Vallásos emberek esetében a jámborság ilyen, Isten előtt jónak kell látszanom – fajtája inkább aggályossághoz és neurotikus magatartáshoz vezet.

Alázat

Valamennyi ember számára nagyon fontos és szükséges magatartás. Annyira, hogy az alázat nem csupán egy az erények közül, hanem az ember alapmagatartása az emberi együttélésben (hívó esetében az Istenhez fűződő kapcsolatában). Alázatosnak lenni annyit jelent, mint önmagamat fény és árnyoldalaimmal együtt elfogadni, és a valóságosnál nem jobbnak tartani, azaz – még ha jó szándékúan is – nem illúziókban élni. Ez az illúzió a leggyakoribb forrása az ellentéteknek, konfliktusoknak. A gátoltság, amivel az ember azt gondolja, hogy valamit nem tud megtenni vagy inkább nem akarja megpróbálni sem, nem alázatosság, hanem legföljebb megalázkodás, de ez a megalázkodás a legritkább esetben erényes. Olyannak elfogadni magam, amilyen vagyok, nem lehetséges igazi alázat, vagyis személyes, Istenbe vetett bizalom nélkül. Az igazi alázat a szerető Istenbe – aki engem olyannak fogad el, amilyen vagyok. Aki igazán alázatos, az tudja, hogy erényei és képességei nem önmagától, hanem Istentől valók, Isten viszont ajándékként szeret és nem a teljesítményért. Ezáltal szabadul az ember az erőszakosságtól

minden fajtájától és mások lekicsinylésétől, s szolgál a szerető és szeretett Istennek. Ha az alázatosság az ember alapmagatartása Isten és az emberek iránti kapcsolatában, akkor a jámborság (vallásosság) nem valami különleges, a mindennapi élettől idegen magatartás, hanem elsősorban az ember egzisztenciális igazságának megfelelő élet. Ulrich Dobhan

Apa – atya – atyaság

Annemarie Ohler szerint ma többre becsülik a testvéri segítséget, mint az atyai tekintélyt. Az apák nálunk ma már ritkán egyedüli családfők, a család fenntartói és jogi képviselői. Atyai mivoltukat csak nehezen tudják gyermekeik számára szemléletessé tenni. Mindezt nem az apátlan társadalom hozta magával, hanem az apák, akik egyre több anyai feladatot vállalnak a családon belül. Úgy a fiú, mint a leánygyermek is egyaránt szenvednek, ha nincs jelen az apa – még ha csak szóltanul is, de otthon legyen. A fiúk példaképre vágynak, később versengeni akarnak, partnerként szeretnének apjuk mellett állni. A lányok számára már kiskortól kell egy férfi szeretete, hiszen az első férfi életükben az apjuk – a szó nemes értelmében. Naponta hallaniuk kell, hogy szép vagy, az én hercegnőm vagy... s ha nagylánnyá fejlődnek, akkor is örömmel hallják, hogy tet-szenek apjuknak. Ha egy apa kivonja magát gyermeke szenvedélybetegségének kezeléséből, szinte lehetetlen sikert elérni – sosem szabad feladni, csak jelen kell lenni, néha semmit nem tenni.

Apátia – apatikus (Herbert Frohnhofen)

A görög apatheia, 'érzelem nélkülség' egy tárgynak vagy személynek az a tulajdonsága, amellyel a külső hatástól függetleníteni tudja magát. A sztoikus filozófia a szó jelentését a lélek rendíthetetlenségére korlátozta, s az isteneknek és a hősöknek tulajdonította, akik a szenvedéssel és szenvedélyekkel szemben érzéketlenek. Kis módosítással az őskeresztények átvették az apátia fogalmát, mint isteni tulajdonságot, s úgy is, mint erkölcsi eszményt. Az embereknek azonban nem érzéketlenségre kell törekedniük, hanem az érzelemlámpájuk feletti uralomra.

Nem véletlen, hogy az európai keresztények egyre inkább elfordulva a hagyományos életfelfogástól, a keleti valláskultúrákat kezdik tanulmányozni, bennük vélik felfedezni azt, amit mi itt európaiak elhanyagolunk. Segítőbeszélgetések esetén abba a gyakori akadályba ütközünk, hogy nem azonos szótárt használunk. A keleti vallások egészen mást értenek ugyanaz alatt, mint a hagyományos keresztény filozófia.

Azonosság – Önazonosság (Joseph Goldbrunner)

Az azonosság két dolog teljes megfelelése egymásnak, s így az egyenlőség feltétele. A lelki életben az azonosság a külső élet összhangja az ember bensőjével. Pindarosz híres mondása: „Légy, aki vagy” ma így hangzik: Valósítsd meg magadat minden elidegenedés nélkül. Az ilyen azonosság következménye az erős személyiség és a fogékonyság a belülről fakadó életre. Általános irányzat lett az önmegvalósítás, az ember önmagáralátalálása, az azonosság keresése. És a keresztények is részesei ennek a folyamatnak.

A mai irányzatok mögött - keresztény megfogalmazással – az az indokolt elvárás húzódik meg, hogy az önmegvalósítással az ember a maga egyediségét, mint Isten eredeti teremtő ter-
vét valósítsa meg, és így önmagában tapasztalja meg a tiszta teremtést. Ha ez sikerülne, akkor szívesen vállalná az ember önmagát, egyetértene önmagával és megtalálná önértékelése mércéjét. Egyúttal ez lehetne a keresztény alázatosság kiindulópontja is, hiszen csak az hajolhat meg, aki egyenesen állt. Az azonosság keresése, következésképpen, segíti a hinni tudást. „Az önkibontakoztatást akadályozza meg az elidegenedés. Az azonosság kérdése a jelenkor szellemi légkörének kulcskérdése.

Az azonosság keresése igyekezet a teljes humánus komolyan vételére, felélesztésére és gondozására. Az azonosság megtalálása pszichológiailag az összes lelki réteg egységbe épülése négy jellegzetes lépésben:

- magunkra-találás (a tudati erők és a külső életmód igaz megegyezése, pl. technikai adottságok és technikus hivatás);
- a másokra találás (találkozási képesség a nemi képességek kultúrája révén);
- közösségre találás (szolidaritás a közösségi feladatok vállalása révén);
- Istenre találás (a vallási képességek szembesítése a személyes Istennel az evangélium által).

Amilyen mértékben oldjuk meg ezeket a feladatokat, olyan mértékben találunk magunkra és valósul meg azonosságunk. A külső körülmények által ránk kényszerített, lényünkkel ellenkező életmód szenvedést okoz, amit csak tudatosan és vállalásos motívumokkal lehet elviselni és csak így lehet megakadályozni, hogy megnyomorítson.

Boldogtalanság

Gyakori telefonos panasz, hogy *már semmi sem boldogít, nem tudok semminek örülni, üres az életem* stb. A telefonáló gyakori gondja az, hogy nem tud másoknak örömet szerezni, s ezzel önmaga vesztébe rohan. Az öröm és a boldogság létigény – hosszúság hiányuk súlyos zavarokat tud okozni. Gyakran megesik, hogy az ember saját maga boldogságát akadályozza azzal, hogy az örömforrást nem veszi észre. Több oka lehet az örömtelen, sivár életvitelnek:

1. Túlságosan sok minden nincs elrendezve, sok a megkezdett feladat, nyitott kérdések, rendetlenség a feladataink közt. Ezek leszívják az energiánkat, ellehetetlenítenek.
2. Az is lehet, hogy túlságosan önmagunkkal vagyunk elfoglalva, önmagunkra figyelünk, egyfolytában azt kérdezzük: Boldog vagyok egyáltalán? Miért nem vagyok boldog?
3. Van, amikor nagyon ragaszkodunk a negatív élettapasztalatainkhoz. Nem hisszük el, hogy boldogabban is élhetnénk. Nem a körülöttünk lévő világ, hanem csupán a szájízünk rossz.
4. Az az ember sem találja örömét az életben, akinek nincsenek távlatai, életének nincs mélysége. Hiába keresi az élete értelmét – annak nincs értelme. Az életnek értelmet kell adni, nem pedig várni, hogy rábukkanjunk, vagy valaki más rámutasson. Az élet önmagában értelmetlen.
5. Tény és való, hogy manapság nem könnyű talpon maradni, a kihívások egyre nagyobbak. Sokakat azt téveszt meg, hogy biztonságot keresnek, biztos munkahely után vágyódnak. Megfeledkeznek arról, hogy nem biztonságra van szüksége az embernek, hanem bizalomra. Nem csak

munkahely szempontjából, de a családalapításban is nem a biztonságot kell keresni, hanem a kölcsönös bizalomra kell építeni. A házasság nem megbízható szerződés, hanem a kölcsönös bizalom szeretete.

Étosz (dióhéjban J. Gründel alapján)

A szó szoros értelmében étosz alatt elsősorban egy ember szokásait, hagyományait és erkölcsét, illetve erkölcsi magatartását és értékfelfogását, mindenekelőtt azonban az érzületét értik. Átvitt értelemben egy csoport, közösség együttes erkölcsi magatartására is vonatkozik, amely étoszában bizonyos értékek megvalósítására való elkötelezettségét fejezi ki. Ezzel szemben az **erkölcs** inkább a konkrét, gyakorlatilag megvalósult magatartást jelenti, ami gyakran elmarad az étosz mögött: „aki vagyok, szomorúan köszöntöm azt, aki lehetnék”. Az **etika**, mint a bölcsélet egyik ága az erkölcsi magatartás feltételeivel foglalkozik. Alapvető elemei a **lelkiismeret**, mint a felelősségre figyelmeztetés és a **szabadság**, mint az erkölcs feltétele. Nem a merev normarendszerhez vakon igazodó engedelmesség vagy a radikális önfejlés a helyes magatartás, hanem az erkölcsi köteleességek feltétlen és értelmes voltának belátása.

Az étoszhoz hozzátartozik a **konfliktusokhoz** való pozitív közelítés, és ezek helyes kezelésének a begyakorlása. Ez az étosz egyrészt a célok követelményeihez, másrészt a lehetőségek törvényéhez igazodik. A konkrét cselekvés nem is egyszer csak átmeneti részmegoldás. Az értékek megőrzése során bizonyos helyzetekben kompromisszumokat kell kötni, s ezeket nem szabad eleve negatívan megítélni. A **kompromisszumkészség** nem gyengeség, hanem a társadalom iránti felelősségtudat jele,

elsajátítandó és birtoklandó erény. Nem az alapmagatartásban, hanem a konkrét cselekvésben a kompromisszumért felelősséget lehet vállalni pl. egy házasság válságának megértésében, kezelésében (segítségnyújtás a váló feleknek a házasság felbontathatatlanságának elvi fenntartása mellett, mindaddig, amíg meg nem bizonyosodunk annak eleve érvénytelen voltáról).

Segítségnyújtás

Gyakori gyalázatos jelenség, amikor nagylelkű együttérzést tanúsítunk azok iránt, akik valójában segítségre szorulnak. A segítségért kiáltó ember nem pusztán együttérzésre vágyik, sőt sértő is tud lenni, amikor valaki úgy tesz, mintha érezné, amit ő, a szenvedő. Sok édesanya gyötrődik a világon, mert gyermeke nap, mint nap éhezik, mert nem tud neki enni adni. Félelmetes látvány, amikor egy vészna, kiéhezett édesanya képtelen csecsemőjét szoptatni.** Azzal vigasztalni, hogy együtt érzünk vele – enyhén szólva sovány vigasz. A hívők néha abba a súlyos hibába esnek, hogy imával akarják elhallgattatni a lelkiismeretüket, mely tetteire szólítja fel őket. Ha pl. környezetükben hallanak valakiről, aki folyamatosan hiányt szenved, s csupán azt javasolnák barátaiknak - imádkozzanak érte többet – égbe kiáltó tragikus mulasztással végződhetne. Sokkal kisebb lenne az öngyilkosok száma, ha nem csupán együtt éreznénk, hanem együtt gondolkodnánk velük. Az együttérzésnek ott a helye, ahol ez tettekre készítené ahelyett – aki már erre képtelen. Aki segíteni akar talál módot, aki nem – talál okot (hogyan miért nem). A meghallgatás lényege, hogy meghalljam az üzenetet.

Szemérem – szégyen

A szégyen félelmetes dolog, senkit nem szabad megszégyeníteni, ilyen kérdéseket feltenni. Andreas Laun szerint a szeméremérzet a szó szorosabb értelmében sajátos tartózkodás, ami a nemiség elrejtésére törekszik; tágabb értelemben más területekre is vonatkozik, mint a bűnösség, testiségből való túlzott félelem (vagy álszemérem), illetve a lélek intim területe. Aszerint, hogy mire vonatkozik, csak analóg értelemben beszélhetünk „szeméremről”. Számítalan nemiséggel kapcsolatos probléma vezethető vissza a szemérem megsértésével kapcsolatosan. Nem szívesen beszélnek ezekről a problémákról – főleg nem szemtől szemben. A telefonos segítő beszélgetések előnye, hogy lesütött szemmel tud a sértett nyilatkozni, ha megértésre lel. Gyakori gyermekkori visszaélések, elfojtások, értelmetlen tiltások következménye a túlzott álszemérem, ennek feloldása személyes, szemtől szembeni békés beszélgetést igényel.

A szeméremmel ellentétben a tabu értelmesen meg nem indokolható, éppen ezért nem szabad a kettőt összecserélni. Hamis volna az is, ha a szeméremben elnyomó tényezőt látnánk, ami az ember önbecsülését akarja elrabolni. A szemérem az ember, az emberi méltóság és szeretet szolgálatában áll. Hogy hol van a szemérem konkrét határa (magatartásban, öltözködésben, párkapcsolatban), az nem csupán az erkölcsi szempontoktól függ, hanem más elemektől is, mint pl. egy ország kultúrája, szokása, vallási elképzelései és klimatikus viszonyai; mindezek befolyásolják a határt, amit nem lehet tudományosan „meghatározni” (cf. Schütz, K.Sz.L).

II. János Pál szerint a szemérem határélmény, amiben összefolyik a test eredeti „jegyesi” jelentésének tudata az ösztö-

nösséggel. Az ártatlanság „egykori” állapotában a test kifejezte a lelket, a férfi és a nő közösségének közvetítője, a kölcsönös önátadás és egymáshoz tartozás eszköze volt a nem veszélyeztetett szeretetben, s épp ezért akkor nem volt szükség a szeméremre. Ez az érzékiséggel együtt keletkezett, s ami a testi egyesülést függetleníti a szeretettől és a másikat tárgyá teszi. Ebből következik, hogy az ember nem a teste, mint ilyen miatt érez szemérmert, hanem védekezésül az **érzékiséggel** szemben. Ha a test a szeretet által visszakapja jegyesi jelentését, a szó szoros értelmében vett szemérem elveszti létjogosultságát. Abban a mértékben, amilyen mértékben erősödik a szeretet, ismét létrejön a boldogító mentesség a szeméremtől, úgy, amint kezdetben volt az embernél.



**Megértő magyar szó,
nincs egyedül
a bajban!**

Éjjel-nappal hívható telefonszámunkon magyarul fogadjuk a hívását, ha a bajban, kétségbeesésében egy kívülálló személy névtelen segítségére van szüksége.

Telefonszámaink:
0918 500 333 (Orange)
0904 500 338 (T-Mobile)

A hívás nem emelt díjas.



ÖNKÉNTESÉKET KERESÜNK!

A **Felvidéki Lelki Elsősegély Telefonszolgálat** folyamatosan működő, elérhető segítségnyújtási forma. Napi 24 órában fogadja a hívásokat. A szolgálat tevékenységét speciálisan képzett önkéntes ügyelők végzik.

Ezért a Felvidéki Lelki Elsősegély Telefonszolgálat egy képzést indít, amelyhez önkéntesek jelentkezését várja.

A kiképzett ügyelők feladata a lelki segítségre szoruló emberek hívásainak fogadása. Az önkéntes munkavégzés havonta 2-3 alkalommal történő elfoglaltság vállalását jelenti.

A jelentkezők kiválasztása egyéni interjúval és néhány pszichológiai teszt kitöltésével történik.

Jelentkezési feltétel: minimum középfokú végzettség, 23-65 éves életkor, nyitottság, jó kommunikációs készség. Elsősorban Pozsony és Pozsony vonzáskörében élők jelentkezését várjuk.

A 120 órás képzés lehetőséget ad az önismeret és a hatékony kommunikáció fejlesztésére, a segítő beszélgetés megtanulására. Elméleti részekkel, s a témákhoz illeszkedő feladatokkal, szituációs és telefonos helyzetgyakorlatokkal készülnek fel a leendő ügyelők a hívások fogadására.

A tréning vizsgával zárul és tanúsítványt ad.

Szívesen várjuk mindazok jelentkezését, akik hisznek abban, hogy egy beszélgetés segítséget nyújthat, és nyitott szívvel tudják meghallgatni a hozzánk fordulókat, s hosz-

szabb távon is tudnak áldozni szabadidejükből mások segítésére.

A jelentkezést írásban, önéletrajzzal a felvidekitelefonszolgálat@gmail.com e-mail címen várjuk!

Felvidéki Lelki Elsősegély Telefonszolgálat – Megértő magyar szó, nincs egyedül a bajban!

Éjjel-nappal hívható telefonszámunkon magyarul fogadjuk a hívását, ha a bajban, kétségbeesésében egy kívülálló személy névtelen segítségére van szüksége.

0918 500 333 (Orange)

0904 500 338 (T-Mobile)

A hívás nem emelt díjas.

A lelki segítségre szoruló emberek hívásainak fogadására A telefonos segítség jellemzője az anonimitás és a személyközpontú segítő beszélgetés.

A szolgálat tevékenységét speciálisan képzett önkéntes ügyelők végzik. A karitatív munka havonta a következő elfoglaltságokkal jár: 3x12 óra éjszakai vagy nappali ügyelet (önként választott időpontokban), heti 1 esti szakmai megbeszélés, alkalmanként 2 óra.

A képzést kizárólag leendő önkénteseink részére indítjuk. A jelentkezők kiválasztása egyéni interjúval és néhány pszichológiai teszt kitöltésével történik a segítő készségek, attitűdök felmérésére. A személyiségünk a munkaeszközünk, fontos a fejlett önismeret, a lelki terhelhetőség.

Jelentkezési feltétel: minimum középfokú végzettség, 23-65 éves életkor, nyitottság, jó kommunikációs készség.

Szívesen várjuk mindazok jelentkezését, akik hisznek abban, hogy egy beszélgetés segítséget nyújthat, s nyitott szívvel tudják meghallgatni a hozzánk fordulókat, s hosszabb távon is tudnak áldozni szabadidejükből mások segítésére.

A képzés összesen 120 órában, heti egy alkalommal – esti vagy hét végi időpontban – kb. 5 hónapig tart.

A 120 órás képzés lehetőséget ad az önismeret és a hatékony kommunikáció fejlesztésére, a segítő beszélgetés megtanulására. Mindezek a privát életben is megkönnyíthetik a kapcsolatok működését.

Elméleti részekkel, s a témákhoz illeszkedő feladatokkal, szituációs és telefonos helyzetgyakorlatokkal készülnek fel a leendő ügyelők a hívások fogadására. A képzés vizsgával zárul, s tanúsítványt ad.

A szolgálat önkéntesei számára folyamatos fejlődési, tanulási lehetőséget biztosítunk (képzések, konferenciák, esetmegbeszélések), illetve szupervíziót és közösségi programokat.



