

A lelkipásztori krízisintervenció elméleti alapjai

A sikeres lelkipásztorság folyamatában szerepet játszó, jellegzetesen pasztorális hatótényezőket mindeddig még nem sikerült megfelelően integrálni az évtizedek óta megalapozott és sikeresen alkalmazott általános krízisintervenció elvek és előírások közé². Az erdélyi egyházi gyakorlatunk is azt mutatja, hogy a lelkipásztori krízisintervenció – mint a pasztorpszichológia legújabb ága – teljes mértékben hiányzik a lelkészképzésből, és a gyülekezetben szolgáló lelkészek gyakorlatilag önmagukra vannak utalva, amikor olyan, a krízis értelmébe vett határesetekkel találkoznak (családon belüli bántalmazás, erőszak, gyilkosság, öngyilkosság, válások stb.), amelyek próbára teszik, vagy meg is haladják lelkipásztorsági eszköztárukat. Éppen ezért tűztem ki e tanulmány céljává, hogy elnagyolt ecsetvonásokkal egy általános bevezetőt nyújtsak a témában. Céлом tehát a pasztorális krízisintervenció (a fogalom a szakirodalomban elvétve fordul elő) sajátosságainak bemutatása, mely bevezetőül szolgálhat a konkrét krízishelyzetben segítségre szoruló híveink, embertársaink hatékonyabb kísérésében.

A krízisintervenció helye a pasztorálpszichológiában

A pasztorális pszichológia a lelkipásztori gyakorlat lélektani (lelkipásztori helyzetben felmerülő pszichikai jelenségek) elemzése, mely ezen túlmenően elméleti kutatásokkal is foglalkozik – a teljes egyházi és vallási gyakorlatra vonatkozóan. E tudományág a szűk értelemben vett pszichológia mint tudományos diszciplína vizsgálódásainak és eredményeinek felhasználásával fogalmazza meg álláspontját, eltér viszont az ún. „világi” pszichológiától, mert kiindulópontja a lelkész és a gyülekezte folyamatos kölcsönhatása által kialakuló és állandóan változó közösségi tapasztalat. Így nem csupán a szoros értelemben vett alkalmazott pszichológia (amely szigorúan vallásmentes) eredményeinek egyházi gyakorlatban való felhasználása, hanem a lelkész és az egyházi közösség életének,

¹ Jakabházi Béla Botond lelkész, pszichológus, a Babeş–Bolyai Tudományegyetem Ecumene doktori iskolájának hallgatója.

² Everly, G. S. jr.: Pastoral Crisis Intervention: Toward a Definition. *International Journal of Emergency Mental Health* 2000/2. 69–71.

tapasztalatainak elméleti megfogalmazása³. Célja és feladata az, hogy segítséget nyújtson a teljesebb teológiai megismeréshez, a jobb emberismerethez és önismerethez⁴.

Érdeemes megkülönböztetni a pasztorális tanácsadást a lelkigondozástól és a pasztorális pszichoterápiától. Noha a pasztorális tanácsadás és a lelkigondozás egymást szinte fedő fogalmak, a pasztorális pszichoterápia (amely elsősorban az Egyesült Államokban öleli fel a lelkigondozást is) Európában az ún. terápiás lelkigondozás formájában terjedt el, és legjelesebb képviselője Dietrich Stollberg. A terápiás lelkigondozás mottója: a lelkigondozás – fenomenológiailag – pszichoterápia az egyház megbízásából⁵, és pszichoterápia egyházi kontextusban⁶.

A krízis meghatározása

A krízisintervenció mibenlétének és jellemzőinek a megértésében a krízis fogalmának átfogó, ugyanakkor pontos leírása szükséges, ideális esetben pedig a krízissel kapcsolatba hozható jelenségektől és fogalmaktól való egyértelmű megkülönböztetése is fontos (pl. transzkrízis, PTSD stb.), amelyre ebben a tanulmányban nem térhetünk ki részletesen.

A krízis tulajdonképpen egy akut válasz egy eseményre, melynek következtében a lelki homeosztázis megbomlik, és az egyén szokásos megküzdési mechanizmusai csődöt mondanak. Ennek következtében jelentős distressz, lelki szenvedés lép fel, és/vagy az egyén működése súlyosan megromlik, úgynevezett funkcionális károsodást szenved⁷.

A krízisválaszt megelőző kiváltó eseményt általában kritikus incidensnek szokták nevezni (*critical incident*). A krízisintervenció kifejezés az azonnali pszichológiai elsősegély-nyújtásra vonatkozik, amelynek célja:

– stabilizálni a distressz szimptomáit

³ Szentmártoni Mihály: *Lelkipásztori pszichológia*, Budapest, 1997, Jel. 10.

⁴ Hézsér Gábor: *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*, Budapest, 2002, Kálvin Kiadó. 60.

⁵ Stollberg korszakalkotó gondolatait a *Therapeutische Seelsorge* c. művében fejti ki (Kaiser, München 1969).

⁶ Stollberg, Dietrich: *Wahrnehmen und Annehmen – Seelsorge in Theorie und Praxis*. Gütersloher Taschenbücher – Siebenstern, Gütersloh, 1978, Gütersloher Mohn Verlag. 293.

⁷ Doherty, G. W.: *Basic Concepts of Critical Incident Stress Management*. In *Traumatic Incident Reduction and Critical Incident Stress Management: A Synergistic Approach*, Volkman, V. R. (ed.), 2007, Loving Healing Press. 123.

- segíteni a tünetek enyhítésében
- az adaptív autonóm viselkedés helyreállítása – amennyiben ez lehetséges, ha nem, akkor annak megkönnyítése, hogy a kliens a további támogatáshoz hozzáférhessen⁸.

A krízisen létfontosságú időszakot vagy fordulópontot kell érteni. Egy korábbi, viszonylagos egyensúlyi állapot felborulását jelenti, ami magában hordozza egy új (és stabilabb) egyensúlyi állapot elérésének lehetőségét. Az egyén belső válaszáról van szó, viszont nem szabad elfelejtenünk, hogy krízishelyzetek a rendszerekben is fellépnek, pl. a családban, amikor a külső hatások meggyengítik a rendszer belső határait. Rendszer a családon túlmenően a nagycsalád és a gyülekezet is. Jelenséggként a krízis „nem csak a teológiai vizsgálódás tárgya, hanem a teológia, a vallás, a gyülekezet, az egyház maga is folyamatosan a krízis tárgya”⁹.

Az ötvenes évek elejétől kezdődően Gerard Caplan kísérelte meg a korábbi krízisintervenciós tapasztalatok integrálását. Caplan egy egységes, a segítségnyújtás megtervezésében máig érvényes kríziselméletet javasolt, amely a pszichiátriai prevenció központi elvévé vált. Caplan 1964-ban alkotja meg kríziselméletét¹⁰, meghatározván azt, hogy miben is áll a krízishelyzet, amelyet négy, egymást követő szakaszban vázol fel:

- a feszültség fellépése
- a megszokott, bevált megoldási kísérletek csődje
- új megoldások keresése – amennyiben ezek sikertelenek maradnak, akkor következik a negyedik szakasz
- összeomlás¹¹

A krízisek meghatározásában implicit módon feltételezzük azt, hogy a fellépő érzelmi zavarok visszafordíthatóak. A krízisben lévő ember nem feltétlenül pszichés vagy mentális beteg, egyszerűen csak válaszol a külső veszélyingerekre, és amennyiben adaptív választ tud adni a helyzetre, a krízist megelőző működés-mód helyreáll.

⁸ Flannery, R. B. és Everly, G. S. jr.: Crisis Intervention: A Review, *International Journal of Emergency Mental Health*, 2000/2. 120.

⁹ Hézser: I. m. 116.

¹⁰ Caplan, Gerald.: *Principles of Preventive Psychiatry*, New York, 1964, Basic Books, Inc.

¹¹ Yeager, K. R. és Roberts, A. R.: *Bridging the Past and Present to the Future of Crisis intervention and Crisis Management*. In *Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research* (ed.: Yeager, K. R. és Roberts, A. R.) 2015, Oxford University Press (4. kiadás). 17.

A krízisek megnyilvánulhatnak konkrét és kézzelfogható aggodalmak formájában (biztonságra, általános jóllétre vonatkozóan), vagy a kevésbé kézzelfogható aggodalmak, önazonossággal kapcsolatos kérdések, kapcsolati mélypontok, egzisztenciális, lelki vagy akár teológiai, hitbeli válságok formájában is. A lelkesi körökben is elterjedt nézettel ellentétben nem minden krízis vezethető vissza spirituális és vallásos vagy erkölcsi válságra. Azok, akik megfelelően fel akarnak készülni a krízisbe került embereknek való hatékony segítségnyújtásra, az alapos teológiai, spirituális-vallásos és lelkipásztori gondozásban való jártasságot ki kell egészíteniük az alapvető krízisintervenciók ismeretekkel, illetve némi jártassággal a különböző támogató források használatában (beleértve a pszichológiai, pszichiátriai és más lelkipásztori forrásokat).

Végül a krízis fogalmának egy átfogó körülírására C. Gerkin idézhetjük, akinek állítása szerint a krízis egy határeset, egy szélsőséges helyzet, amelyben nyilvánvalóvá válik „az alapvető ellentmondás az emberi vágyak és a véges lehetőségek között. ... Krízishelyzetben a saját emberi sérthetőségünkkel kell szembenéznünk, a behatároltságaikkal, a legmélyebb reményeink és vágyaink beteljesülhetetlenségével. Ebben a helyzetben a személy egy alapvető választás elé kerül, és a választás lényegében egy vallásos vagy hitbeli döntés: vagy meg kell védelmeznie magát az ellenmondásoktól (bármilyen kézen fekvő emberi védekezés-sel, pl. ellenállással, tagadással, harccal), vagy nyitottá válik sérthetősége, és bizonytalan, ismeretlen jövője iránt, bizalmát Isten gondviselésébe és hatalmába helyezve...”¹²

A krízishelyzetben lévő híveknek pszichés és spirituális támogatásra van szükségük, náluk a lelki megterheltség (a személyiség egyensúlya szempontjából a jelentős értékek elvesztése) hitéleti krízissel is együtt járhat. A keresztény pásztori szolgálat alapvető feladata a lelki szükséglet szenvedők, a krízisbe jutott emberek segítése¹³.

A krízis, amelyet a kínai képírás két szimbólummal, a veszély és a lehetőség képével fejez ki, a vallásos vagy spirituális ember számára liminális, átvezető teret hoz létre, az istenséghez való közeledés és a szentség-misztérium megtapasztalásának lehetőségét. A Bibliában az egyéni és közösségi válságok az üdvtörténet részei, a fejlődés fájdalmas, de elkerülhetetlen feltételei.

¹² Gerkin, C.: *Crisis Experience in Modern Life: Theory and Theology for Pastoral Care*, Abingdon Press, 1979, Nashville. 32–33.

¹³ Hézszer: I. m. 115.

A krízis típusai

Jellegüket tekintve kétféle alapvető krízis létezik: fejlődési krízis és helyzeti krízis. Más kategorizálás szerint pedig beszélhetünk normatív és nem normatív krízisekről, vagy a fejlődéssel és életkorral járó természetes krízisekről, valamint a reaktív, külső hatások okozta krízisekről.

A **fejlődési krízisek** az élet természetes velejárói, előre jelezhetőek, de azért súlyosak. Erik Erikson¹⁴ a múlt század közepén javasolta a fejlődési krízis fogalmának a használatát. Szerinte az ember az élet során mindig új belső erőket kialakító, kreatív lény, aki képes pozitív változásokra és életének aktív irányítására. Minden életkor sajátos feladatokat ró az egyénre: a testi változások mellett a szűkebb és tágabb környezet elvárásai és lehetőségei alakítják a személyiséget. A fejlődés mindig szociális viszonyokon keresztül zajlik, és sikere az egyes szakaszokban felmerülő sorsproblémák, krízisek megoldásán múlik. Időben hosszabb periódusok, amelyek alatt az élet más szakaszaihoz viszonyítva dinamikusabban jelennek meg lényeges változások. Az egyház a természetes kríziseknél – általában – megjelenik rítusaival (pl. gyermek születése után keresztelés, serdülőkorban konfirmálás, párválasztáskor házasságmegáldás, elhalálzáskor temetési szertartás).

A fejlődési krízisek mellett a krízisintervenció szempontjából nagy jelentőséggel bírnak, az ún. **akcidentális krízisek**. A nem normatív, véletlenszerű krízisek előre nem jelezhetően, átütő erővel törnek be a személy életébe, és rendkívüli események és körülmények eredményei, mint pl. válás vagy súlyos baleset, rokkantság, nem kívánt terhesség, munkahely- vagy státuszvesztés stb.

A pasztorális krízisintervenció célja az, hogy segítsen az egyéneket és családokat, gyülekezeteket megküzdenni a nem normatív, akcidentális krízisekkel, valamint támasz lenni a természetes krízisekbe jutottaknak. A lelkigondozó részéről nagy jártasságot követel annak a képességnek az elsajátítása, hogy a nem mindig egyértelmű határok ellenére felismerje az adott krízistípust, és az adott helyzethez a leghatékonyabb segítségi módot ajánlja fel klienseinek, híveinek.

¹⁴ Erikson életművének legértékesebb és időtállóbb alkotása *Growth and Crisis of the Healthy Personality* címmel jelent meg (in Kluckhohn, C. és Murrey, H. (ed.), *Personality in Nature, Society and Culture*, New York, 1956, Alfred Knopf).

A krízisek jellemzői

Kiváltó okok

Habár a kríziseket kiváltó okok sokfélék lehetnek, magának a krízisnek a jellemzői egyetlen mintát követnek. A krízis, krízishelyzetbe kerülés egy olyan állapot, amelyet bár a klinikai gyakorlatban létező valóságként kezeltek, tudományos szempontból csupán hipotézis volt mindaddig, amíg Howard Halpern¹⁵ be nem bizonyította, hogy az ún. krízis-viselkedés szignifikánsan nagyobb mértékben jelentkezik krízishelyzetben lévő személyeknél, mint azoknál, akik éppen nincsenek krízishelyzetben. E jellegzetes viselkedési reakciók névjegyei: fáradékonyosság és kimerültség, tanácstalanság és tehetetlenség, mozdulatlanság, zavartság, fizikai szimptomák, szorongás, a családi kötelek rendezetlensége és átláthatatlansága, társadalmi tevékenységben mutatkozó zavartság¹⁶.

Ami a kiváltó okokat, ingereket illeti, ezek általában külső ingerek vagy érzelmi veszélyek, mint pl. születés, haláleset, válás, munkahely elvesztése, jellegüket tekintve ezek mindig egy bizonyos helyzettel függnek össze, amelyek gyakran személyközi konfliktusok. Halpern azt találta, hogy nincs szignifikáns különbség a kiváltó okok minőségét illetően, bár vannak krízishelyzetek, amelyek nagyobb terhet jelentenek (pl. házastárs halála), mint mások, rövidebb ideig tartanak, és hatásukban is korlátozottabbak (pl. egy koraszülött gyerek). Viszont a megtapasztalt, megélt egyensúlyvesztés jellegében nagyon hasonló.

A krízist kiváltó ok lehet egyetlen katasztrófális esemény (haláleset), vagy több esemény összegyűlése (az utolsó csepp a pohárban effektus: egy, a kívülálló szempontjából jelentéktelen esemény indítja el a krízist)¹⁷.

A kiváltó eseményt nem mindig tudatosítja az érintett személy, ezért fontos a lelkigondozó és a lelkigondozott számára felismerni, azonosítani a krízist kiváltó eseményt. A krízis általában a valós vagy vélt veszteség témáját teszi központivá a személyben. A veszteséget különféle okok válthatják ki: lehet egy tárgy, egy kapcsolat, gazdasági jellegű vagy érzelmi: jelentős személy, szerelem, pénzügyi biztonság, családi szerep, önbecsülés, értékek, élet értelmének keresése. Veszteség érzését keltheti egy új munkahely megszerzése, előléptetés vagy költözés is (ugyanis a nagy horderejű, pozitív előjelű változások is stresszforrást képeznek).

¹⁵ Halpern, H. A.: Crisis Theory: a Definitional Study, *Community Mental Health Journal*, 1973/9 (4). 342–349.

¹⁶ Stone, W. H.: *Crisis Counseling*, 3. kiadás, Minneapolis, 2009, Fortress Press. 13.

¹⁷ A krízisformák összefoglalóját lásd: Hézser: I. m. 124–127.

A helyzet kiértékelése

A kiváltó esemény nem áll ok-okozati kapcsolatban a krízissel. Ugyanazon helyzetet különböző személyek eltérő módon értékelik. Vannak olyan helyzetek, amelyek szinte minden személy esetében komoly fenyegetést jelentenek: halál-eset, súlyos betegség, válás stb.

Ahhoz, hogy egy krízis kibontakozzon, a személy súlyos veszélyt kell, hogy észleljen, mely a saját vagy családja értékeit, egyensúlyát, létét fenyegeti. Az össze nem egyeztethető információk túlterhelik az érzelmi működést, és kikezdi a megszokott gondolkodási mintázatokat, a kognitív diszonzancia feloldására tett sikertelen kísérletek, a régebb bevált módszerek csődje vezet el a krízis kibontakozásához¹⁸.

Coping – megküzdési módszerek és erőforrások

A krízis csak abban az esetben bontakozik ki, ha a megküzdési módszerek nem működnek. Minél nagyobb a fenyegetettség érzése, annál elemibb vagy regresszívebb a személy megküzdési válasza. A lelkészek gyakran találkoznak olyan krízishelyzetben lévő személyekkel, akik gyermekfűgűgűsűget és ragaszkodást tanúsítanak. Ez a magatartás más személyeket taszít, és ezzel még nagyobb mértékűvé válik az elszigeteltség. Minél gazdagabb a személy megküzdési eszköztára, annál nagyobb eséllyel ad adaptív válaszokat krízishelyzetben.

Kimenetel szempontjából kétféle, pozitív vagy negatív eredményről beszélhetünk. Amennyiben sikeres a megoldás, az gazdagíthatja az egyén problémamegoldási készségét és készségeit, ami a jövőben előforduló potenciális krízishelyzetek sikeres megoldásának esélyeit növeli. Amikor a megoldás sikertelen, szélsőséges esetben a kóros válaszok bekövetkeztével akár pszichotikus reakció és öngyilkosság is lehet a kimenetel.

A krízis legyűzésének esélyei függnnek az egyéni tényezűktűl, mint amilyen a veszélyeztetettség mértéke, a korábbi krízisek megoldásának tapasztalata, a sikertelen krízismegoldások mennyisége, a személyiségjegyek, társadalmi-kulturális normáktűl való függés mértéke, a külsű erűforrások (segítség) mennyisége és minűsége¹⁹.

Magas fokű pszichológiai elérhetűség

A krízisben lévő emberek kevésbé ellenállóak, nyitottabbak a változásra, mint életűk más, „normál” szakaszaiban. A szabályok és a szerepek zavarossá

¹⁸ Stone: I. m. 16.

¹⁹ Hézser: I. m. 120.

válnak, az elvárások és tiltások mértékének percepciója enyhül. Egy rövid ideig tartó krízis egy egész életre meghatározóvá válhat, pozitív vagy negatív előjellel. Ezért kell a lelkésznek gyorsan és hatékonyan cselekednie, mert a magasfokú pszichológiai elérhetőség egy olyan ablak, amely rövid ideig van nyitva. Caplan észrevételeit Halpern bizonyította be, ezek az időszakok csupán néhány napot tartanak²⁰. Ezért olyan fontos, hogy pl. a temetés után következő 2. vagy 3. napon a lelkész meglátogassa a gyászoló családot.

Krízishelyzetben az életválság spirituális válaszkéréshez vezethet, a veszteségek közelében az emberek gyakran szembesülnek spirituális éhségükkel, életük ürességével, a kapcsolataik és értékeiknek nem kielégítő voltával. A lelkész pedig képzése révén éppen ezeknek a kérdéseknek a megválaszolásában a legmegfelelőbb kísérője a kereső, kétségbe esett embernek²¹.

Krízisintervenció és lelkipásztori krízisintervenció – átfedések és különbségek

A krízisintervenció fogalma a segítség módozataira, módszerére utal, amelyekkel segítséget nyújtanak egyéneknek vagy családi rendszereknek az érzelmi-leg döntő jelentőségű helyzetek megoldására. Azok a lelkészek, akik találkoztak ilyen helyzettel, és segítő céllal részt vesznek az egyéni vagy családi válsághelyzetben, kettős célt tűznek ki maguk elé: egyrészt csökkenteni a krízist kiváltó esemény hatását, másrészt pedig felhasználni a krízishelyzetet arra, hogy az érintettek segítséget kapjanak új stratégiák és módszerek elsajátításában. A válságok új cselekvést tesznek szükségessé, és jó esetben a pszichológiai és spirituális érettség előmozdítói, pl. ilyenkor vetődnek fel a hitre, az élet értelmére vonatkozó kérdések az egyénben. Éppen ezért több a krízisintervenció, mint az ún. elsősegélynyújtás²².

A lelkész mint lelkipásztor egyedülálló helyzetben van, ami a krízisintervenciót illeti, ugyanis pl. a gyász (halálesetkor) a gyászolókat a lelkészhez vezeti (temetéssel kapcsolatos részletek megbeszélése miatt is). A lelkészek gyakran az elsők, akiknek a segítségét kérik krízishelyzetekben, mivel van egy jól megalapozott, korábban kialakított kapcsolatuk híveikkel, a gyülekezetben élő családok helyzetéről, a bekövetkezett változásokról tudomásuk van, Ezen túlmenően a lelkész könnyen elérhető, mert legtöbbször a közösségben él, és bármikor megszó-

²⁰ Stone: I. m. 4.

²¹ Uo. 5.

²² Stone: I. m. 4.

lítható. Ugyanakkor megteheti azt, amit a pszichoterapeuták nem tehetnek meg: ha problémát észlel egy egyén vagy egy család életében, kezdeményezheti a segítséget, pl. családlátogatással.

Klessmann szerint minden lelkigondozás kezdő- és végpontja az Isten szeretetéről szóló evangélium közlése²³. Hasonló ez Asszisi Ferenc felhívásához, melynek értelmében az evangéliumot hirdetni kell, és csak ha szükséges, akkor lehet szavakat is használni. Ez ellentmond az igehirdetési lelkigondozási modellnek (amit, szerencsére, unitárius körökben nem használunk), mert a kapcsolatközpontú lelkigondozási modell alapján és szellemében, különösen a krízisintervenciók során, a lelkipásztor tevékenységébe belefér az is, hogy lelkigondozóként akár a saját lelkipásztorságát legitimáló eszközökről (bibliai versek, imádságok, áldás, stb.) is lemondjon²⁴. A nehézséget az okozza, hogy nem mindig könnyű eldönteni, hogy a bajba jutott embernek éppen mire van szüksége ahhoz, hogy talpra tudjon állni. Főleg lelkészeknek nem. Ezt a nehézséget jelzi az a tény is, hogy a krízisintervenció szakirodalmában a lelkipásztori krízisintervenció fogalma gyakorlatilag alig ismert. Azt jól tudjuk, hogy azok a hatásmechanizmusok, amelyek támogatják a lelkipásztori krízisintervenciót, mind megtalálhatóak a nem pasztorális krízisintervenciók eljárásokban (pl. a szociális támogatás, a problémamegoldás, katartikus feszültségcsökkentés, kognitív átértelmezés). Ami mégis alapvetően megkülönbözteti a pasztorálist a világitótól, az a sajátos emberkép, amely az unitárius lelkület szerint nagyon pozitív, ugyanis a megkülönböztetés nélkül szerető Isten képmásaként tekint az emberre, büntudat és szégyen nélkül.

Ideális esetben a vallásos közösségekben a lelkész az első ember, akit a bajba jutott emberek felkeresnek, olyan, nem banális problémákkal, amelyek meghaladják a problémamegoldó stratégiájukat, amikor úgy érzik, hogy életük fala repedezni kezd. Ez olyan szempontból nem rendkívüli, hogy mindenki tapasztal életében kríziseket, amikor szembe kell nézni fájdalmas és ijesztő helyzetekkel. A krízisek arra kényszerítik az egyént, a családot vagy gyülekezetet, hogy ráeszméljen arra, mennyire kiszolgáltatott, sérthető, „mezitelen” az ember az embertársak, Isten és önmaga előtt²⁵. Ugyanakkor nem csak a hívek keresik fel a lelkészt, hanem a lelkész is hasonló mértékben a híveket, és a lelkész, helyzetéből kifolyólag, a legtöbbször jelen van a hívek életének természetes krízispontjain

²³ Klessmann, Michael: *A klinikai lelkigondozás kézikönyve*, Debrecen, 2002, Debreceni Református Hittudományi Egyetem Gyakorlati Teológiai Tanszéke. 15.

²⁴ Uo. 16.

²⁵ Stone: I. m. 2.

(születés, pubertás, párválasztás, halál). Mindezek ellenére a pasztorális krízisintervenció sem a szakirodalomban, sem a köztudatban nem foglalja el az őt megillető helyet.

Kérdésünk az, hogy pontosan mi is a pasztorális krízisintervenció? Everly²⁶ felhívja a figyelmünket arra, hogy krízishelyzetek idején a lelkipásztorok egy hatalmas, eddig kiaknázatlan emberi erőforrást jelentenek, mivel éppen a lelkészek azok a személyek, akik rendelkeznek azokkal az egyedülálló jellemzőkkel és képességekkel (személyiségüknek és vallásos-spirituális képzettségüknek, emberi tartásuknak köszönhetően), amelyek őket rendkívülien értékesé és hasznossá teszi a pszichológiai válságok közepette, nem kizárólag a gyülekezetben, hanem kritikus, tágabb közösségeket érintő események forgatagában is (pl. terrortámadások, tömeg-katasztrófa, az erőszak, a szeretett személyek tragikus elvesztése, és általában minden olyan válsághelyzetben, amelyekért emberek felelősek, amelyben egyének vagy csoportok okozzák a sérülést, rombolást vagy halált). Ezekben a helyzetekben a lelkipásztorok rendelkeznek azokkal az eszközökkel, amelyek segítségével támaszt tudnak nyújtani a bajba jutott egyéneknek.

A krízisintervenció különbözik a tanácsadástól vagy pszichoterápiától. Néhány pszichoterápiás beavatkozási módszer egyenesen ellenjavallt a krízisintervenció során, főleg azért, mert az intervenció egy fokozottan összepontosított, időben rövidre szabott beavatkozást jelent. Hasonlóképpen a lelkipásztori vagy pasztorális krízisintervenció különbözik a lelkipásztori tanácsadástól vagy a pasztorális pszichoterápiától. A párhuzam nyilvánvaló: ami a krízisintervenció a pszichológiai tanácsadásnak és pszichoterápiának, az a lelkési krízisintervenció a lelkipásztori tanácsadásnak és a pasztorális pszichoterápiának. A lelkipásztori krízisintervenciót végző személy abban az előnyös, de felelősségteljes helyzetben van, hogy, szükség esetén bibliai alapokon, írásmagyarázattal és a történetek értelmének a keresésével, bölcs belátásra vezetéssel, egy egységes spirituális-vallásos világgéppel kiegészítheti beavatkozását. A pasztorális krízisintervenció eszköztárához tartozik tehát a Biblia, az egyéni és közösségi ima, kontempláció, a vallás által kínált egyesítő és magyarázó spirituális világgép, rituálék, megbocsátás, örökéletbe vetett hit stb.²⁷

²⁶ Everly, G. S. jr.: Pastoral Crisis Intervention: Toward a Definition. *International Journal of Emergency Mental Health* 2000/2. 69–71.

²⁷ Everly, G. S. jr.: *Pastoral Crisis Intervention*, Ellicott City, 2008, Chevron Publishing Corp. 42.

Az előbbieken felsorolt tényezők hathatósan hozzájárulhatnak a nyilvánvaló szorongás és distressz csökkentéséhez. Végül pedig a lelkipásztori krízisintervenció többletét jelentheti az az igazán egyedi ethosz, ami a teológiai szemléletből fakad, ugyanakkor az a felfogás, hogy a lelkésszel való kommunikálásban az isteni dimenzió fokozottan jelen van, és a kliens valamilyen formában „Isten megbízottjával” folytat bizalmas beszélgetést.

Összegezve: a lelkipásztori krízisintervenció célja alapvetően megegyezik a nem lelkipásztori krízisintervenció céljaival. Mindkettő célja elsősorban az emberi szenvedés, distressz csökkentése, az egyén megfelelő működésének a helyreállítása krízishelyzetekben, függetlenül attól, hogy a kiváltó ok egy jelentős veszteség, gyász, az élet értelmének elvesztése, hitválság vagy más, konkrétabb és objektívebb akadály, amely megzavarja az egyén adaptív pszichológiai működését. A pasztorális jelző a krízisintervenció kapcsán egy értéktöbbletet jelent a hagyományos „világi” beavatkozási megközelítésekhez képest. Ez az értéktöbblet a sajátos pasztorális szempontok érvényesítéséből fakad, mivel a lelkészi jellegű beavatkozás feltételezi vallásos, spirituális és teológiai erőforrások használatát a szétesett működésmód helyreállításában.

Krízisintervenció és a pszichológiai elsősegélynyújtás – átfedések és különbségek

A krízisintervenció nem tévesztendő össze a pszichológiai elsősegélynyújtással. Az irodalomban azonban nem világos, hogy hol húzódnak a határvonalak a két beavatkozási mód között, és a különbségek nem annyira a beavatkozás módszerében keresendők, mint inkább az időkeret, segítséget nyújtó személy, kítűzött célok, helyszín stb. körülményeiben. A kettő egymástól való megkülönböztetése azonban a leginkább az időkeretre vonatkozik.

A pszichológiai elsősegélynyújtást nevezhetjük első szintű beavatkozásnak, a krízisintervenciót pedig második szintű intervenciónak. Az első időtartamban percek és órák kérdése, a segítséget nyújtó személy pl. a szülők, rendőr, lelkész, orvos, egészségügyi nővér, tanár, szociális munkás stb. Célkitűzés szempontjából a legfontosabb az azonnali megküzdési funkciók visszaállítása, támogatás, bal-eseti és elhalálozási kockázat csökkentése, Ettől eltérően a második szintű beavatkozás (krízisintervenció) napokra és hetekre terjed időben, továbbá tanácsadók, lelkészek, képzett szakemberek és pszichoterapeuták a segítő személyek. Célkitűzése magában foglalja és túlmutat az első szintű beavatkozás célján, mivel arra irányul, hogy „megoldja” a személy krízisét: a személy elkísérése a krízis során, a traumatizáló események integrálása a személy élettapasztalataiba és világ-

szemléletébe, a jövőben potenciálisan bekövetkező nehézségekre való felkészítés stb.

A lelkipásztori krízisintervenció szempontjából érdemes külön figyelmet szentelni az ún. spirituális elsősegélynyújtásra, amely kimondottan lelkészi hivatáskörbe tartozó krízisintervenciós eljárás.

A spirituális elsősegélynyújtás

Az AEÁ első vallásos elkötelezettségű tudományos katasztrófa-kutató központja, a Humanitarian Disaster Institute (*Humanitárius Katasztrófa Intézet*) dolgozta ki azt a beavatkozási tervet, amely krízishelyzetek, elsősorban (de nem kizárólag) katasztrófahelyzetek kezelésére készíti fel a lelkészeket. Az egyetemi szintű interdiszciplináris krízis-kutatás a Wheaton College keretében zajlik. Az ún. katasztrófa-lelkészség egy olyan speciális hivatást jelöl, amelynek célja az, hogy a krízisekhez vezető katasztrófák közepette a nehéz helyzetbe került személyek segítésénél nem csupán a fizikai, anyagi jólléteti, érzelmi, mentális, hanem a spirituális és vallási igényeit is szem előtt tartsa. A lelki (itt spirituális értelemben) elsősegély célja nem klinikai jellegű, hanem inkább a lelkész ama felelősségére összpontosít, hogy pasztorációja nyomán megerősítse vagy visszaállítsa a gyülekezet és a közösség tagjainak pszichológiai és spirituális egészségét. Célja így az, hogy a gyülekezetek és közösségek szilárdabb, kitartóbb, a stresszre adaptívabb válaszokat adóak legyenek²⁸.

A spirituális elsősegély kifejezetten a gyülekezetek és vallásos közösségek tagjainak krízisintervenciós jellegű segélynyújtására korlátozódik, integrálva a pszichológiai és vallási erőforrásokat. Egyik meghatározó jellemzője az, hogy egy folyamat, nem pedig egyszeri beavatkozás. Ez különbözteti meg a krízisintervenciótól, mely időben korlátozott segítségnyújtást feltételez.

A spirituális elsősegélynyújtás nem hivatott helyettesíteni a prevenciót, a terápiát vagy kezelést. Szerepe az, hogy az elsősegélyt nyújtó szakértelme, krízisintervenciós készségei által helyreállítsa a kliens működését, hogy egy adott helyzetben gyorsan és pontosan felmérje a kliens állapotát, és elősegítse jólléti működésének visszaállítását. A rugalmasság kulcsfontosságú, mivel minden helyzet és mindenik kliens egyedi.

²⁸ Aten, J. és Boan, D.: *Spiritual First Aid: Disaster Chaplain Guide*, Wheaton, IL, 2013, Humanitarian Disaster Institute, Wheaton College. 6.

Aten és Boan szerint a spirituális elsősegély hét, összesen három szinten szerveződő intézkedésre vonatkozik²⁹:

1. folyamatos támogatás: felmérés (felmérés, megfigyelés és meghallgatás) és koordinálás (segítségnyújtás és szükség esetén továbbküldés más szakemberhez.

2. elsődleges támogatás: biztonságba helyezés (azonnali intézkedés) és megnyugtatás (relaxálás, lelassítás és refokuszálás).

3. másodlagos támogatás: kapcsolat kiépítése (mások támogatásának biztosítása), kompetencia támogatása (problémamegoldás hatékonyságának visszaállítása) és önbecsülés, remény visszaállítása.

A folyamatos támogatás szintje a felmérésre és koordinálásra vonatkozik, ugyanis a katasztrófaelkésznek folyamatosan értékelnie kell a gyülekezeti és közösségi tagok stressz-szintjét (beleértve a munkáját támogató önkénteseket is), annak érdekében, hogy tudomása legyen arról, hogy kik azok, akik a legnagyobb kockázatnak vannak kitéve, és kik azok, akiknek azonnal segítenie kell.

Az elsődleges támogatás szintje a biztonságba helyezést és megnyugtatást foglalja magában. Általában rövid ideig tartó beavatkozás, a szó szoros értelmébe vett krízisintervenció, amelynek célja az intenzív szorongás, distressz csökkentése, és a funkcionális zavarok feloldása.

A társak támogatásának szintje (kapcsolat kiépítése-rapport, kompetencia támogatása és önbecsülés, remény visszaállítása) a második szintre épül, miután a biztonság és nyugalom szükségleteit sikerült kielégíteni. Ez a szint ismét egy hosszabb folyamatot feltételez, ezért csak részben tartozik a szűk értelemben vett krízisintervencióhoz.

Minden krízishelyzetben az érzelmi, de a spirituális reakciók felismerése is fontos. A megrázó élmények, krízisek végső esetben az életet veszélyeztetik, és a krízisben lévő emberek negatív érzelmekkel és fizikai tünetekkel küszködnek. Ilyenkor a spirituális-vallásos kérdések is fontossá válhatnak. Az alábbi táblázat – Aten és Boan munkássága alapján –, mint tünetlista, bár katasztrófa okozta stresszreakciókra vonatkozik (pozitív és negatív előjelűekre egyaránt) eredetileg, érvényes a szituációs krízisekkel járó stresszreakciókra is³⁰.

²⁹ Uo. 6.

³⁰ Uo. 9–10.

Pszichológiai és érzelmi reakciók	Kognitív megnyilvánulások	Viselkedés módosulási	Fizikai szimptomák	Spirituális megnyilvánulások
<ul style="list-style-type: none"> - hősies grandiozitás, sebezhetlenség illúziója, ezzel kapcsolatos eufória - tagadás - szorongás és féltélem - aggodalom - mások és a saját biztonsága miatt - düh - ingerlékenység, nyugtalanság - szomorúság, levertség, depresszió - rémálmok - bűntudat - túlterheltség, reményvesztettség - elszigeteltség, magányosság érzése - apátia, identifikáció az elhunyttal 	<ul style="list-style-type: none"> - memóriaproblémák - dezorientáció - zavartság, gondolatok kuszsága - tagadás - a gondolkodás és az értelmi funkciók lelassulása - nehézségek tervezésben, a prioritások megszabásában és a döntéshozatalban - összpontosítás hiánya - korlátozott figyelem - tárgylagosság elvesztése - beszűkülés - rögzettség felidézése a traumatikus élménynek - hibáztatás és vád 	<ul style="list-style-type: none"> - aktivitásszint változása - csökkent hatékonyság - nehézkes kommunikáció - felfokozott humorosság - dühkitörések, gyakori viták, veszekedőség - pihenésre való képtelenség, inszomnia - megváltozott étkezési szokások - megváltozott alvási minták - intimitási, nemiségi minták változása - munkateljesítmény csökkenése - sirógörcsök - fokozott alkohol-, dohány- és gyógyszerhasználat - visszavonulás a társas kapcsolatokból, magába zárkózás - hipervigilancia - elkerülő viselkedés (tevékenységek és helyek) - balesetező hajlam 	<ul style="list-style-type: none"> - fejfajás - magas vérnyomás - gyomorbántalmak, hányinger, hasmenés - változások az étvágyban, súlygyarapodás vagy -csökkenés - izzáradás vagy hidegrázás - remegés (kéz, ajkak) - izomrángás - hallási rendellenességek - csóllátás - mozgáskoordináció problémái - fejfájás - izmok fájdása - derékfájás - gombóc a torokban - hiperszenzitivitás, ijedtség - fáradtság - menstruációs ciklus zavarai - a szexuális vágy csökkenése vagy hiperaktivitása - csökkent ellenállás a fertőzésekkel szemben - allergiák és reumás panaszok erősödése - hajhullás 	<ul style="list-style-type: none"> - hitkérdések - önhibáztatás - Isten létének megkérdőjelezése - Istenre irányított harag - mulandóság elfogadása - hit elvesztése és a vallástól való elidegenedés - túlvilág iránti érdeklődés - kérdések a jó és a gonosz természetéről - a megbocsátás kérdésköre - erkölcsi értékek újradefiniálása, prioritások felülvizsgálata - ígértetés és alku Istennel - Isten provokálása és perbe fogása - bosszúval kapcsolatos kérdések - vigasztaló meggyőződések (pl. „az elhunytak Istennél vannak”) - kétségbeesettség amiatt, hogy az elhunytak nem Istennél vannak - elmélyülő hitélet - értelem keresése - hitre, imaéletre való összpontosítás

Krízisintervenciós módszerek

A hagyományos tanácsadási módszerekkel szemben a krízisintervenciós paradigmának több előnye is van, elsősorban azért, mert kimondottan krízishelyzetekre szerkesztették, ezért időben nagyon korlátozottak, és így kevesebb az esélye annak, hogy a hívek ellenérzésekkel viszonyuljanak a lelkész iránt azért, mert az mély titkokat tudott meg róluk – ahogy gyakran megesik a lelkigondozás folyamatában. Harmadszor pedig a krízisintervenció tág spektrumból érkező embereken segít, társadalmi-gazdasági és műveltségi szinttől szinte függetlenül³¹. További előnye, hogy a krízisintervenció a pasztorális lelkigondozás azon része, amelyet egy gyülekezet világi tagjai is nyújthatnak a bajba jutottaknak.

Felkészülés

A lelkigondozó szerepe krízisbe jutott személyek segítségével a veszélyeztettség mértékének a felbecsülésével kezdődik. A lelkigondozó kompetenciái közé tartozik az a képesség, amely segítségével eldönti, hogy meddig vállalhatja felelősségteljesen az érintett személy lelkigondozását³².

A lelkész nem hagyhatja figyelmen kívül saját személyes ügyeit és problémáit sem, melyek megjelenhetnek egy krízishelyzetben³³. Fontos tisztázni, hogy milyen jellegű a segítség, amit nyújt, és mi motiválja a segítségi szándékot. A segítőnek világosan látnia és tartania kell a személyes és szakmai határokat ahhoz, hogy hatékonyan tudjon beavatkozni. Továbbá a segítőnek fel kell készülnie arra is, hogy kudarcot vallhat – megtörténik, hogy akaratuk ellenére sem tudunk segíteni, pl. mert vannak, akik ellenállnak és elutasítják a segítséget.

A lelkésznek, mint lelkigondozónak, érzékenynek kell maradnia, és észlelnie kell az irányában támasztott és megfogalmazott elvárásokat, a szerepeket, melyeket rá ruháznak (pl. tisztában kell lennie azzal, hogy van, amikor varázserőt tulajdoníthatnak a lelkésznek).

A lelkigondozónak nagy pszichikai teherbírási képességgel kell rendelkeznie ahhoz, hogy képes legyen a negatív érzések elviselésére: irónia, gúny, cinizmus, lenézés. Megtörténik, hogy a segítség fejében dühöt és agressziót kap a lelkész. Résen kell lennie, hogy mások segítségével ne rángassa saját magát valamilyen krízisbe, ami megnyilvánulhat rugalmatlanságban, a nyugalom el-

³¹ Stone: I. m. 26.

³² Hézser: I. m. 128.

³³ Stone: I. m. 27.

vesztésében, türelmetlenségben – ilyenkor van a legnagyobb szükség az intervízióra és a szupervízióra.

A saját határok és képességek túlbecsülése nagymértékben fenyegeti a hiteles, mély törődést a krízisben lévő személy iránt. Időnként nehéz ellenállni a saját szerep, a módszer, a segítői pózolás stb. csábításainak. Tudatában kell lennie annak, hogy milyen kép él benne az idealizált lelkészről mint segítőről, és ne essen kétségbe, ha nem felel meg ideáljának³⁴.

A krízisintervenció ábécéje

Ahhoz, hogy biztosak lehessünk abban, hogy krízishelyzetről van szó, Stone szerint³⁵ a következő kérdésekre kell válaszolnunk:

1. volt-e egy időben közeli, maximum néhány hete bekövetkezett megterhelő érzelmi zavar vagy problematikus viselkedés a segítségre szoruló életében?
2. súlyosbodtak-e ezek a nehézségek?
3. található-e összefüggés a problematikus érzelmi terheltség és viselkedés, valamint egy külső esemény között, történt-e változás a személy életében?

Amennyiben mindhárom kérdésre a válasz pozitív, akkor nagy valószínűséggel fennáll a krízis.

A pasztorális krízisintervenció jellemzői: a segítségnyújtás azonnali megkezdése, gyakorlati segítség és általános lelki támogatás, a krízisintervenció megfelelő időben való befejezése.

Stone szerint³⁶ a pasztorális krízisintervenciónak három összetevője van: A – kapcsolatfelvétel az érintett személlyel, B – a probléma leegyszerűsítése, lecsupaszítása összetevőire, C – megküzdés a problémával. A három összetevő nem kell egymás után következzen, és lehetnek átfedések közöttük.

A – kapcsolatfelvétel – lényege az empatikus kapcsolat kialakítása. Nem ez a végcél, de ez a segítség alapja.

Jelenlét – a lelkész fizikailag, nonverbálisan és verbálisan kifejezi érdeklődését és törődését a személy iránt, ezáltal hozzájárul egy görcstelen, megbízható környezet kialakításához. A testi magatartás, testbeszéd jelzi a készenlétet és ér-

³⁴ Hézszer: I. m. 135.

³⁵ Stone: I. m. 29.

³⁶ Uo. 30.

deklódést. A testi érintés kiemelt fontosságú, amennyiben helyénvaló (pl. kézfo-gás) az adott helyzetben, nem különben a szemkontaktus.

Meghallgatás – lényeges a teljes és osztatlan figyelem, amely a másik sze-mélyre irányul, a segítő kongruens viselkedése, pl. nem kacag fel, amikor a másik sír stb., mert ezek meggátolják az önfeltárulkozást. Itt nincs helye az ítélkezésnek és a kritikának, kioktatásnak vagy tanácsadásnak. Ezen a ponton világossá kezd válni, hogy milyen a formája és milyen intenzitású a krízis.

B – *a probléma leegyszerűsítése, lecsupaszítása összetevőire* – erre jellemző, hogy a válaszadás személyre szabott, konkrét (specifikus) és egyértelmű. A zárt kérdések helyett a lelkigondozó nyitott kérdésekkel fordul a krízisben lévő sze-mélyhez. Fontos, hogy a válaszok ne csússzanak át elemzésbe. Pontosan meg kell határozni a problémát, utána pedig sor kerülhet az akcióterv elkészítésére, amelynek reálisnak kell lennie, és célja az, hogy a krízisbe jutott embert kicsi, de önálló lépésekhez segítse, amelyek növelik problémamegoldó képességeibe vet-tett bizalmát³⁷.

C – *megküzdés a problémával* – a lelkész segít az erőforrások mozgósításá-ban, cselekvéstervet készít, változtat. A megfontolt, döntő cselekvés növekedés-hez vezet. Itt kerül sor a célok kitűzésére, az erőforrások felmérésére, az alterna-tívák megfogalmazására, a cselekvésre való elköteleződésre és az értékelésre. A cselekvés a krízisélmény feldolgozását jelenti, amelynek során a segített személy rátalál a maga egyéni megoldási lehetőségeire, és a maga módján próbálja ki azo-kat. Mivel a krízisintervenció során az önálló megoldások megtalálása a cél, a megfelelő időben való befejezés nem terheli túl, de nem is „kényezteti el” a segí-tett személyt³⁸.

A lelkési krízisintervenció buktatói

A krízisintervenciónak megvannak a maga kockázatai. A WTC kettős épü-letének a 2001. szeptember 11-ei felrobbantása után pszichológusok és terapeu-ták nagy csoportját mozgósították a amerikai hatóságok azért, hogy azonnali segítséget nyújtsanak a traumatizált túlélők, a meghaltak hozzátartozói és a sokkállapotban levő lakosság számára. A résztvevő szakemberek elvégezték munkájukat, mint ahogyan a lelkészek, papok és prédikátorok is. A hatóságok és

³⁷ Hézser: I. m. 138.

³⁸ Uo. 139.

az akadémiai közösség is, mint a tudományosság hajtóereje, adatokat gyűjtöttek a pszichológusok által végzett krízisintervenció hatékonyságáról. Az eredmények meglepőek voltak. Kiderült ugyanis, hogy a lelki segítség és a sürgősségi pszichológiai ellátás, sőt a megszokott krízisintervenciók paradigmája is kiegészítésre szorul – egy mértékletességre és higgadt megfontolásra készítő ténnyel: a lelki elsősegélynyújtás bizonyos esetekben ellenjavalt³⁹. Gyakorlatilag a retraumatizálás veszélyét kell elkerülni, és fokozottan figyelni arra, nehogy a krízisben levő klienst a segítő azáltal, hogy beszélgetni, „ventilláltani” szeretné, mert úgy gondolja, hogy ezáltal katartikus, szorongásoszlató hatást ér el benne, ront a helyzeten (ha pl. adott helyzetben az adott kliensnek éppen arra van szüksége, hogy ne beszéljen, és érzelmileg, gondolatilag minél távolabb kerüljön a krízist kiváltó traumatikus eseménytől).

A lelkeszi krízisintervencióra nézve a New York-i tapasztalatból leszűrt tanulság az, hogy bár tudjuk, hogy a lelkigondozói tevékenység kihívás a segítő számára, a lelkésznek tudatában kell lennie annak is, hogy tevékenysége negatív következményekkel is járhat. Mindenesetre a kockázatokat jelentősen csökkenteni lehet a megfelelő képzéssel és egy támogató szakmai csoportban való részvétellel, saját szerepünk korlátainak tiszteletben tartásával.

A modern pszichológiai kutatások és kísérletek által bizonyítottan hatásos és hatékony pszichoterápiák, tanácsadás, krízisintervenciók előírások a tudományos kritériumoknak megfelelően egyházaktól és vallásoktól függetlenek. A szekuláris szakember nem ritkán gyanakvóan tekint az egyházakban és vallásos jellegű közösségekben folytatott lelkigondozásra, és, hozzáthetjük, hogy joggal. Megtörténik, hogy magukat hitterapeutáknak, sámánoknak kiadó, vagy egyszerűen a vallásos buzgalom megszállottjai a saját nézőpontjuk és hitrendszerük missziószerű terjesztésével hálóznak be bajba jutott embereket. Erdélyben kimondott veszély forrásának látom továbbá azt a protestáns körökben elterjedt nézetet, hogy a lelkésznek őrállónak kell lennie a gyülekezete és hívei körében, és vezetnie kell „a nyáját” a „helyes” hitelvek és erkölcsi normák betartásában. Az ilyen és hasonló, gyakran szentírási tekintéllyel is alátámasztott nézetek nem annyira ártatlanok, mint amilyennek tűnnek. Óvakodnunk kell attól, hogy lélektelenül, empátia nélkül, minden egyes ember személyiségének és életének eredendő méltóságáról megfeledkezve próbáljunk segíteni, és hogy valamilyen formában saját képünkre és hasonlatosságunkra akarjuk formálni azokat az embereket, akikkel mint lelkészek vagy lelkigondozók lépünk kapcsolatba.

³⁹ Erről szólt az ún. debriefing-vita. Ezt érdemes lenne kifejteni, összefoglalni pár szóban.

Az alábbiakban tekintsük át röviden azt az öt magatartást és viselkedési módot, amelyet lelkigondozóként, különösképpen krízishelyzetekben, szigorúan el kell kerülnünk⁴⁰:

1. erőltetett, a kliens által nem kért prédikálás – a lelkigondozói munka során a vallásos szakembernek, különösképpen a lelkészeknek, ellen kell állni annak a kísértésnek, hogy a híve, kliense életének krízise közepette elkezdjen prédikációt mondani vagy istentiszteletet tartani akkor, amikor erre explicit módon nem kérték fel. Krízishelyzetben a kliens rendkívül sérülékeny lelkiállapotban van, és ez a törekedés a legtöbbször fokozott érzékenységben nyilvánul meg. Nem vitás, hogy az evangélium prédikációszerű hirdetése sajátos erőforrás lehet, mely támaszt, reményt és vigaszt nyújt, de ez csak abban az esetben érvényes, amikor a hallgatók készen állnak az üzenet befogadására. A krízishelyzetben vergődő embernek nem biztos, hogy erre van szüksége, és amennyiben a lelkész tévesen úgy ítéli meg, hogy prédikálnia kell, és nem érzékeli, hogy másra volna szükség (pl. csendes jelenlétre, bátorító tekintetre, közhelyektől mentes és őszinte szavakra, elfogadó meghallgatásra, együtt-gondolkodásra), több kárt okozhat, mint jót. Az ilyen jellegű, helyzethez nem illő lelkészi magatartás a kliensből a szégyen, harag vagy düh érzéseit válthatja ki, valamint a továbbiakban a lelkész segítségének az elutasítását, társaságának a kerülését.

2. a kliens megtérítésére tett kísérletek – az egyik legellenszenvesebb dolog, amit egy lelkész vagy pap, prédikátor elkövethet az akut krízisben levő emberekkel az, hogy próbálja őket megnyerni és beszervezni saját vallásos közösségébe. Az unitárius lelkészek körében nem tudunk hasonló esetről, viszont a jelenséget gyakran látjuk közösségeinkben, amikor egy vallásos közösség tagjai vagy vezetői a gyászoló családot megkörményezik azzal a céllal, hogy megnyerjék és beszervezzék őket saját vallásos közösségükbe. A lelkészi hivatás szolgálat, és lelkigondozóként a segítségünket úgy kell felajánlanunk, hogy figyelembe vegyük a kliens spirituálitását. Vallásos és spirituális kliensek esetében, akik fogékonyak, és értik az evangélium nyelvét, vallásos nyelvezettel és eszközökkel közelíthetünk, azok esetében, akik nem fogékonyak erre, mellőzni kell a spirituális nyelvezetet. Vallás nélküli, agnosztikus vagy ateista egyháztagjainknak, klienseinknek nem segítség, ha a Szentírásba kapaszkodva és azt idézgetve próbálnánk segíteni.

⁴⁰ Everly, 2008. 63–64.

3. teológiai jellegű viták indítása – lelkigondozókként, krízisbe jutott emberekkel, el kell kerülnünk azt, hogy teológiai vitákba bocsátkozzunk velük, főleg ha tudatában vagyunk annak, hogy a sérülékeny érzelmi állapotban levő ember amúgy is fokozottan érzékeny és fogékony a provokációkra, és kevésbé érzékeny a meggyőző érvelésre, gyakorlatilag meg sem hallja a „fennkölt” logikázást. A lelkigondozó vitatkozás helyett inkább hangolódjék rá érzelmileg a kliensre, és kerülje el a konfrontatív, konfliktust szülő témákat és szóváltásokat. Azért van jelen, hogy segítsen, és nem azért, hogy igazát bizonyítsa.

4. a szenvedés minimalizálása és az „Isten így akarja/akarta” jellegű frázisok – a veszteség érzését el kell ismerni, és tisztelni kell. Nem szabad bagatellizálni vagy jelentőségében kicsinyíteni a szenvedő ember fájalmát, vagy összehasonlítani azt más emberek hasonló tapasztalatával. Ehelyett sokkal nagyobb támasz és segítség, ha elismerjük a szenvedést, és kifejezzük a kliensnek azt, hogy mi sem tudjuk megválaszolni azt a kérdést, hogy „miért” következett be a tragédia, vagy hogy „mi az értelme” a szenvedésnek, és mi is küszködünk, vele együtt a helyzet megértésével. Nagyon fontos ezen a ponton elismerni és kifejezni azt, hogy a kliensünknek joga van azt és úgy érezni, ahogy és amit éppen érez, beleértve a kétségbeesést, kilátástalanságot, reményvesztettséget. Nyitottnak kell lennünk meghallani a panaszt, és elég erősek ahhoz, hogy ellenálljunk annak, hogy a krízisbe jutott embert oktassuk arról, mit érezzen és mondjon, és mit ne mondjon, gondoljon, érezzen. A lelkigondozó elsődleges feladata krízishelyzetben az, hogy tanú legyen, a szenvedő ember tapasztalatának a szemlélője és elfogadója – fizikai jelenléte, aktív hallgatása és belső tartást sugárzó csendje által.

5. a változás ösztönzése a szégyen és büntudat eszközeivel – számos keresztény közösségben természetesnek tartják a tagok azt, hogy egymás viselkedését (felnőttekét, de sajnos a gyerekekét is) a szégyen és büntudat érzésének felkeltésével szabályozzák. Ez etikailag nem helyes, továbbmenően pedig lelki bántalmazás számba megy. Iskolai, nevelői közegben, és főként krízishelyzetekben szigorúan ellenjavalt a kliens motiválása szégyenérzete vagy büntudata felkeltésével.

Gyász okozta krízis kezelése

Végül nézzünk meg egy konkrét krízisintervenciók modelljét, amelyet a gyászmunkában használhatunk akkor, amikor a lelkigondozás krízisintervenciók jelleget ölt.

1. lépés: A helyzet stabilizálása és a klienssel való kapcsolat megerősítése

Legtöbbször a bajba jutott személy és a lelkész jól ismerik egymást, sokszor találkoztak családlátogatások alkalmával is. A lelkész, mint az egyház által megbízott és küldött személy, az unitárius lelkiség nyitottságával és egyszerűségével törekszik a bizalmas, kiszámítható és megbízható kapcsolat kialakítására, ugyanakkor megfelelő környezeti feltételeket is próbál biztosítani (nyugodt, csendes szobát beszélgetésre). A lelkészre, lelkigondozói és az evangélium hirdetőjének szerepéből kifolyólag, úgy is tekintenek, mint a szentség hordozójára vagy az istenség küldöttjére, a gondviselés megtestesítőjére. Ezért az elfogadó, csendes és figyelmes jelenlét által modellezi a lelkész a leginkább az elfogadó és feltétel nélkül szerető istenséget, mely önmagában is vigasztaló és reménykeltő. Továbbmenvően közvetítő szerepet is játszik a krízisben levő, gyakran hozzátartozói által félreértett személy és családja között (nemegyszer tapasztalhattuk, hogy a zavarral és bánattal küzdő, kétségbeesett személlyel környezete türelmetlenül vagy haragosan bánik, és a „szedd már össze magad” vagy „miért csinálsz ezt” mondatok gyakran elhangzanak) annak érdekében, hogy csökkentse a stresszhez hozzájáruló környezeti hatásokat. A lelki, mentális folyamatokat és zavarokat nem ismerő, tudatlan hozzátartozókat fel kell világosítani arról, hogy szenvedő társuknak támogató, türelmes és gyöngéd segítségre van szüksége, és nem erőszakos ösztönzésre és kioktatásra.

2. lépés: Az adott helyzet tudatosítása és a felmerülő érzések elfogadása

A lelkésznek nyitottnak kell lennie arra, hogy meghallgassa az emlékeket, családi történeteket, fontos események felelevenítését és újramondását. Megbízhatóan nyitottnak kell lennie a híve/kliense érzelmeire, és nem kell arra törekedjen, hogy valamilyen katartikus élményhez segítse hívét. Ugyanakkor teret kell engednie a csendnek, az elhúzódó hallgatások feszültségét nem kell megtörnie beszéddel (mert elsősorban kísérője, és nem vezetője vagy oktatója a krízisben levő embernek – az oktatás vagy nevelés feladata, amennyiben erre igény van, a krízis utáni időszakba tartozik).

3. lépés: A megértés elősegítése

A lelkésznek együttérzően, megfontoltan és őszintén, sietség nélküli válaszokat kell adnia kliense kérdéseire. Ajánlhatja az együttimádkozást, de ne erőltesse, ha erre nincs igény. Amennyiben a kliens saját helyzetét katasztrofizálja vagy dramatizáltja, a lelkész józan és kimért, diagnózisoktól mentes szempontot nyújthat, pl. a kognitív átkeretezés technikája által.

4. lépés: Támogatja a kliensét vagy hívét a gyászának adaptív megélésében, és segít a veszteség érzésével való megküzdésében

A krízisben levő ember gyakran valamilyen radikális életmódváltással akar enyhíteni szenvedésén. Ilyenkor a lelkész feladata elhalasztani az életbe vágó, impulzív tervek végrehajtását. Ugyanakkor segítenie kell kliensének abban, hogy a lelkész és támogató személyek fizikai jelenléte helyett belső erőforrásaira, olvasmányaira, emlékeire stb. támaszkodjon. Amennyiben az helyénvaló, segítséget kell nyújtani a kliensnek a veszteség értelmének a keresésében, valamint abban, hogy megfogalmazza azt, hogy miként fog tovább élni az elhunyt társa vagy rokona stb. nélkül, és hogyan emlékezzen rá, rájuk úgy, hogy az távlatilag erőforrás lehessen. Amennyiben odaillő és a helyzet megkívánja, a lelkész mutathat néhány általa ismert stresszcsökkentő technikát (mindfulness, légzés stb.)

5. A kliens továbbküldése szakemberhez

Ha a helyzet megkívánja, a további lelkigondozást és támogatást, vagy éppen kezelést igénylő vagy arra rászoruló klienst vagy hívünket általunk ismert szakemberhez kell küldeni. És akár szükség van erre a továbbküldésre, akár nincs, mindenképpen látogassuk meg a klienst a krízisintervenciónk lejárta utáni napokban.

A krízisintervenció ideális esetben csapatmunkát feltételez, ami erdélyi kultúránknak még nem része. El kell jönnie lassan annak az időnek, amikor természetessé válik az, hogy a lelkész, bizonyos speciális helyzetek, krízisek kezelésében bizalommal fordul segítségért pszichiáterhez, szociális munkáshoz, rendőrhöz, jogászhoz és pszichológushoz. Ugyanakkor a „világi” szakemberek is egyre nyitottabbak a lelkészekkel való együttműködésre, mivel felismerték, hogy a lelkész egészen sajátos társadalmi és emberi helyzetéből kifolyólag hozzájárulhat a depresszió, szorongás, függőség stb. miatt nehéz helyzetbe kerülő személyek, valamint családjaik megpróbáltatásainak enyhítéséhez. Azonban a lelkésznek mint lelkigondozónak, különösképpen mikor krízisintervenciót végez, a segítségi szándék lendületét mérsékelnie kell a felismeréssel, hogy a segítségét és szakértelmét nemritkán hívei vagy kliensei nem fogadják szívesen, vagy éppen ellenségesen viszonyulnak hozzá. Megtörténhet az is, amitől a leginkább tartunk, hogy beavatkozásunkkal, legjobb szándékunk és felkészülésünk ellenére, enyhítés helyett nehezítünk a bajba jutottak helyzetén. Ilyenkor bölcsen szembe kell nézzünk a tényekkel, és szeretettel és tisztelettel kell elfogadunk a saját lelkészi szerepünk, segítségünk valamint embertársaink korlátait, igényeit és lehetőségeit.