

SAJTOS SZILÁRD

# Afganisztán homiletikuma – egy harctéri trauma elhárításának homiletikai kísérletei

## ABSTRACT

*In 2013 the Hungarian Defence Forces finished the PRT mission in Afghanistan, which was the biggest Hungarian military task since World War II. The author had spent 199 days in the Afghan operational site, therefore he would like to review his pastoral experience from a scientific view. An asymmetrical warfare requires an asymmetrical pastoral care. Beside the classical pastoral care methods we search for other homiletics and liturgical ways for mourning process in case of a battlefield death. Through the classic theological, social psychological and military leadership theories, the author submit to the readership, how a gathered audience becomes a military community, and a mourning congregation. The author also reveals the effects of the psychological symptoms (combat stress, combat trauma, military crisis, combat panic). The study shows, how the role and the liturgy of the military chaplain accommodate to the rite and symbolic system of a military community. This study salutes to the fallen soldiers of the war in Afghanistan and it is also a tribute to the military chaplains on the occasion of the 20<sup>th</sup> anniversary of the reorganization of the Protestant Chaplain Service.*

## 1. Bevezetés

2013-ban befejezte a Magyar Honvédség a II. világháború óta a legnagyobb magyar katonai vállalkozást: az afganisztáni PRT<sup>1</sup> missziót. Jelen sorok szerzője 2011. február 24-től szeptember 9-ig 199 napot töltött Afganisztánban az ISAF<sup>2</sup> alárendeltségébe tartozó magyar kontingens 10. váltásának tábori lelkészeként. A magyar PRT az ország Észak-keleti részébe, Baghlan tartomány Pol-e-Khumri városába települt. A térség korábban – az országban dúló háború ellenére – békésnek volt mondható, azonban 2010-től kezdve a biztonsági helyzet rohamosan romlott. A kormányellenes erők megerősödtek, naponta voltak fegyveres összecsapások, öngyilkos merénylők, lesállításokból végrehajtott támadások, merényletek. 2010-től kezdődően a koalíciós erők a különböző hadműveletek során igyekeztek a logisztikai utánpótlást lehetővé tevő utak ellenőrzését stabilizálni, illetve az ellenállási góccokat felszámolni. Ezek a hadműveletek a szövetségeselek között is áldozatokat követeltek. 2010. augusztus 23-án a magyar PRT 8-as váltása ellen is egy kombinált támadást hajtottak végre, melynek következtében két magyar katona vesztette életét. A PRT 10-es váltása alatti időszakban érte támadás a magyar tábortól, a Camp Pannoniától<sup>3</sup> nem messze található OP-North Task Force Mazar-e Sharif német katonáit. A Camp Pannoniában települt a magyar PRT mel-

1 PRT (*Provincial Reconstruction Team*), Tartományi Újjáépítési Csoport.

2 ISAF (*International Security Assistance Force*), Nemzetközi Biztonsági Együttműködő Erők.

3 A magyar PRT-nek helyet adó tábor neve Pol-e Khumri városában.

lett egy amerikai előretolt sebész csoport is<sup>4</sup>, így a sebesülteket ide szállították a támadást követően, ahol a sebesültek ellátásában a magyar orvosok és a kontingens harctéri életmentő kiképzést kapott<sup>5</sup> katonái is részt vettek. Mindezek a tényezők együttesen már a misszió első napjától kezdve nagy lelki leterheltséget jelentettek az állomány tagjaira.

2011. május 17-én a PRT parancsnoksága MaxxPro típusú MRAP<sup>6</sup> harcjárművekből álló konvojt indított az Uranus-útvonalon<sup>7</sup> a Mazar-e Sharif-ba települt magyar Nemzeti Támogató Elemhez. Az oszlopban haladó konvoj, a céltől mintegy 15 km-re, egy helyi teherautó előzésébe kezdett, amikor az oszlop harmadik harcjárműve az afgán teherautó mellé ért, a harcjármű lesodródott a bal oldali padkára, ami megdobta és többször megpördült a tengelye körül. A borulás következtében a toronylövész a helyszínen, a harcjármű parancsnoka a kórházba szállítást követően életét veszítette. A harcjármű sofőrje súlyosan, életveszélyesen megsérült, míg a védett kapszulában (a harcjármű belsejében) utazó deszant személyzet súlyos és könnyű sérüléseket szenvedett.

A baleset nagyon megviselte a kontingens tagjait. Két tényező hatott erősen a katonákra: az egyik az, hogy az egyik halott nő volt, illetve a halál értelmetlenségének ténye, mely szerint egy háborúban feladat-végrehajtás közben, de mégiscsak közötti balesetben hunytak el a bajtársak. Az értelem nélkülség érzését, a traumát tovább mélyítette, hogy egy hónap múlva, június 10-én szívinfarktusban elhunyt a kontingens orvosa is. Az események után egyéni és csoportos lelkigondozással segítettünk a tragédia feldolgozását az állomány körében. Egy asszimetrikus háborúban asszimetrikus lelkigondozásra van szükség. Jelen dolgozatban azt kívánjuk bemutatni, hogy a tábori lelkész a klasszikus lelkigondozói módszerek mellett milyen homiletikai, liturgiai gócpontok mentén haladva végzi a gyászfeldolgozást. Milyen közeg előtt hirdeti Isten Igéjét, hogy válik ez a csoport katonai közösséggé, és abból gyászolók gyülekezetévé. Lélektanilag melyek azok a jelenségek, amelyeket ilyen esetben megél az ember, és megél egy közösség, illetve egy katonai közösség milyen rítus- és szimbólumrendszerben végzi a gyászfeldolgozását, és ebbe hogy tud beilleszkedni a tábori lelkész szerepe és szertartása.

Jelen dolgozat elkészítésekor kettős cél vezérelt: egyfelől a megtörtént események tudományos rendszerezésével tisztelegni kívánunk azon bajtársak emléke előtt, akik Afganisztánban veszítették életüket, azok előtt, akikkel együtt éltünk, együtt szolgáltunk, osztozhattunk örömben és bánatban, de akiknek nem adott meg, hogy hazatérhessenek családtagjaikhoz, szeretteikhez. Másfelől a Tábori Lelkészi Szolgálat idén, 2014-ben ünnepli újjászervezésének 20. évfordulóját, így tisztelegni kívánunk mindazok előtt, akik akár a múltban, a nagy háborúban, akár a jelenben, a Föld különböző „forró pontjain”, nap mint nap felmutatják Krisztus evangéliumát a vasban és vértben levők között.

4 A US Army 541. FST (*Forward Surgical Team*), Előretolt Sebész Csoportja.

5 CLS (*Combat Lifesaver*), harci életmentő, olyan katonák, akik CLS kiképzést is kaptak.

6 MRAP (*Mine Resistant Ambush Protected*), aknáknak ellenálló és lesállítások ellen védett.

7 A Pol-e-Khumrit Mazar-e Shariffal összekötő útvonal.

## 2. Csoport, közösség, קהילה, εκκλησια, kontingens

A közösség (csoport) mint társas közeg létfontosságú szerepet játszik az ember egész életében, mert az egyén közösség nélkül élet- és fejlődésképtelen. Ezek a csoportok a társas hatásokon keresztül befolyásolják az egyén viselkedését, választásait, kapcsolati módjait.

A közösségeket csoportosíthatjuk aszerint, hogy természetes vagy mesterséges közösségről van szó. A természetes közösségeknek (pl. család, munkahelyi közösség) bárki tagja lehet az élete folyamán. A mesterséges közösségekhez (pl. civil-társadalmi szerveződések) viszont az egyén saját belátása és lehetőségei szerint csatlakozik. A csoport és a közösség hasonló módon fejlődik, és a fejlődés során csoportdinamikai folyamatok nemcsak a csoportban mennek végbe, hanem a közösségben is.

a) A szakrális értelemben vett *csoport*, *közösség* ószövetségi megfelelője a קהילה<sup>8</sup>, amely alapvetően az Izráel népéhez tartozó emberek vallási-kultikus jellegű közösségét, együttlétét jelenti. A kifejezés jól elhatárolható a politikai-társadalmi értelemben vett közösséget kifejező קהילה ישראלית jelentéstartalmától. A dolog természetéből adódóan azonban – mivel a kétféle közösség tagjai azonos személyek – terminológiai átfedések előfordulnak (2Móz 16,3; 4Móz 14,5; 16,3; 1Kir 12,3; Ezsd 2,64). קהילה-ként van együtt Izráel a törvény elnyerésekor, ill. annak ismételt deklarálása alkalmából (5Móz 5,22; 9,10; 10,4; Józ 8,35; Neh 8,2). קהילה-ként kapja a páskát (2Móz 12,6; 2Kron 30,13), קהילה-aktus az áldozat (3Móz 4,13k; 16,17; 16,33; 4Móz 17,12) és קהילה-ként veszi Izráel az áldást (1Kir 8,14). A קהילה tükörfordítása a LXX-ban az εκκλησια, később ezt a formát használja az Újszövetség is. Az εκκλησια a profán nyelvhasználatban a szavazásra jogosult polgárok gyűlését jelenti (ApCsel 19,32; 19,39k), az Újszövetségben kettős jelentést hordoz: jelenti a Krisztusban hívők összességét, az Egyházat, illetve a hívők egy bizonyos helyen szerveződő közösségét, a helyi gyülekezetet.<sup>9</sup>

b) A szociálpszichológiában csoportnak nevezik az egyének olyan együtteseit, amelyeket bizonyos közös ismérvek jellemeznek, kötnek össze. *Elton Mayo* 1927-ben kezdett kutatásai eredményeként meg szoktak különböztetni *informális* (elsődleges) csoportokat (társadalmi kiscsoportok) és *formális* (másodlagos) csoportokat (társadalmi nagycsoportok). Mayo és munkatársai megfigyelték a csoportra jellemző *normák* kialakulását, az informális *befolyásolás* eszközeit, és az informális vezetés működését. Azt a következtetést vonták le, hogy elsősorban a csoportokban kialakuló *interperszonális kapcsolatok*nak van meghatározó szerepe a teljesítmények alakulásában, mely jelenséget *Hawthorn-effektus*nak nevezik.<sup>10</sup>

*Jacob Levy Moreno* 1931-ben dolgozta ki átfogó elméleti rendszerét, a *szociológiai*, amelyben a *szociodinamikát* (a csoportkötelékek szerkezete és a kölcsönhatási módszere), a *szociometriát* (az emberi kapcsolatok mérése), és a *szociátriát* (a csoportok gyógyítása, a pszichodráma és a szociodráma) tárgyalja. Moreno

<sup>8</sup> maga a קהילה gyök *összegyülekezni, összecsoportosulni* jelentéssel bír.

<sup>9</sup> BARTHA: Gyülekezet; HAAG: Gyülekezet.

<sup>10</sup> HEGEDŰS–MÁRKUS: Ember, munka, közösség, 11–13.

nagy felismerése, hogy az emberi kapcsolódások elsősorban *érzelmi*ek. Az intézményes rendszerek mögött mindig ott lappang a *spontán társulások rejtett hálózata*, amely nagymértékben különbözik a külső társadalmi megnyilvánulásoktól. A legkisebb valós társas egység az egy személy kapcsolataiból szövődött *társas atom*, az a mag, amelyet mindazok az egyének alkotnak, akikhez egy személy szignifikáns módon kötődik. A *szociogenetikus törvény* értelmében a csoportszerkezet magasabb rendű formái az egyszerűbbekből fejlődnek ki, amely a csoporton belüli struktúralódással és differenciálódással jár együtt. A *szociodinamikus törvény* tétele arra utal, hogy az érzelmi választások egyenlőtlenül oszlanak el a csoport tagjai között, és ez az egyenlőtlenség egyenes arányban nő a csoport nagyságával.<sup>11</sup>

Kurt Lewin szerint az emberi cselekvést a *pszichikus mező* (a szükségletvezérelt emocionális vagy hodológiai tér) határozza meg, amelyben a fizikai tér és annak idői jellemzői a cselekvésben való szerepük szerint kapnak érzelmi (pozitív, csábító ill. negatív, akadályozó) jelentést. A pszichikus mező lélektani értelemben vett dinamikai és topológiai fogalom. Anyagát mindenkor azok a percepcióink, ismereteink, érzelmeink adják, amelyeket az adott helyzet mozgósított. Nézete szerint a csoport lényege nem a tagok hasonlósága vagy különbözősége, hanem azok kölcsönhatása, *interdependenciája*. A csoportnak *saját céljai* vannak, melyeket részben fednek a tagok egyéni célkitűzései. Az egyénnek a csoporton belüli szabad mozgásához bizonyos területre van szüksége, ahol kielégítheti személyi szükségleteit is. Spontán, *önfenntartó tendenciája* van: normákat, értékeket teremt, feladatokat jelöl ki, amelyek érdekében létrehozza saját szerkezetét és hierarchiáját. Elkülönül más csoportoktól, ill. saját kapcsolatai fűzik más csoportokhoz. A csoportra is jellemző a *kvázistacionárius* (viszonylagosan stabil) egyensúlyi állapot, amely folyó módjára állandóan változtatja elemeit, még ha sebessége és iránya azonos marad is. Kicsérélődhet a csoport minden tagja, mégis a szokásrend, a reakciómódok állandósulhatnak.<sup>12</sup>

Morton Deutsch szerint a csoport két vagy több személyből áll, akik egy vagy több közös tulajdonsággal rendelkeznek, a tagok önmagukat minden mástól megkülönböztető egységként szemlélik, bizonyos célok és érdekek pozitív kölcsönös összefüggésének tudata él a tagokban. A tagok *interakcióban* állnak egymással, céljaik egymást kölcsönösen feltételezik, és e célok elérésére együttesen törek-szenek, a huzamos időn át fennálló csoportokban normarendszer alakul ki, mely szabályozza és irányítja a tagok interakcióit, és szabályok sora alakul ki, melyek mindegyike a tagok meghatározott tevékenységeit, kötelezettségeit és jogait feltételezi. Deutsch utal rá, hogy ha az első három jellemző van csak jelen, akkor *kvázi csoportokról* beszélnek, ha az első öt, akkor a *funkcionáló csoportokat* említik, és ha az összes jegy jelen van, akkor a *szervezett csoportról* van szó.<sup>13</sup>

David W. Johnson és Frank P. Johnson 1982-ben egy kombinált definíciót alkotott, mely szerint a csoportot definiálhatjuk úgy is, mint két vagy több egyént, akik interakcióban vannak egymással, kölcsönösen függenek egymástól, önmagukat

11 MARINEAU: Jacob Levi Moreno, father of psychodrama, sociometry and group psychotherapy, 122–136.

12 RAINIO: Kurt Lewin's Dynamical Psychology Revisited and Revised.

13 HORÁNYI: A kommunikáció, mint participáció, 172.

és mások őket olyannak definiálják, mint akik egy csoporthoz tartoznak, osztoznak a normakialakításban a közös érdeklődéshez kapcsolódó ügyek esetén és részt vesznek az egymásba kapcsolódó szereprendszerben. A csoportban levők befolyásolják egymást, a tagság tényét jutalmazónak találják és közös célt próbálnak elérni. A tagok kölcsönhatásából olyan erők fakadnak, amelyek a csoportot összetartják. Ezt nevezik *csoporthézió*nak, amely a csoportnak azt a képességét jelenti, hogy tagjait képes befolyásolni és egymáshoz fűzni. A csoport kohézióját külső és belső tényezők határozzák meg *Maisonneuve* (1968) szerint. Külső tényezők lehetnek az intézményesített csoportban a társadalmi ellenőrzés és vezetés viszonyai, a kicsoporthierarchikus függésmódja és működése a szervezetben, a kommunikációs hálózat, a státuszok és a hozzájuk kapcsolódó szerepek. Belső tényezőknél megkülönböztetjük a *szocio-affektív* (társas-érzelmi) tényezők komplexumát, mely alatt sajátos szimbólumok, sajátos szertartásos viselkedést, személyes színezetű érzelmek csoporton belüli kohézióját értjük. Minél többfajta személyes motívum, szükséglet kielégítésére alkalmas a csoport, annál erősebb a kohézió. És *szocio-operatív* (a csoport működésére vonatkozó) tényezőkről beszélünk, mely szerint a szerepek kialakulása és egymást kiegészítő volta mennyire illeszkedik a csoportcélhoz és tevékenységhez. *Newcomb* (1959) megkülönböztet csoport *adhéziót és kohéziót*. Adhézió az odatartozás érzését és a tagok közötti szolidaritást érti, míg a kohézió a csoporton belül ható összetartó és befolyásoló képességre vonatkozik. A kettő szorosan összetartozik és egymást erősíti.<sup>14</sup>

c) A katonai terminológia szerint a kiválasztás során a katonai misszióba bekerülő egyén egy új közösség tagja lesz: a *kontingensé*. A hadseregnek, mint szervezetnek a célja, hogy a civil közegből érkező individuumot a katonai szocializáció folyamata során a hadseregben, mint közösségben szolgáló katonának formálja. A missziós felkészítés, kiképzése során a kontingensbe újonnan bekerülő – a különböző alegységektől érkező – egyén számára a felkészítés egy sor új próbatétel: hosszabb-rövidebb időre megszakad kapcsolatuk a családdal, barátokkal, a korábbi alegységgel, azokkal a személyekkel, akik addig biztonságot, támaszt nyújtottak számukra. Rövid idő alatt új ismereteket, készségeket kell elsajátítaniuk szigorú magatartási szabályok mellett. A fokozott fizikai, pszichikai igénybevétel, a munka- és életkörülmények, az addig bevett szokások megváltozása nehezítheti a kontingensbe való beilleszkedést.<sup>15</sup>

A szocializáció folyamata szigorú rend és keretek között folyik. Az egymással laza kapcsolatban álló egyének csoportja akkor válik igazi közösséggé, ha a csoport tagjai minden nap személyes kapcsolatban állnak egymással, közös cél vezérli őket, a közösségben, mint rendszerben saját szereppel bírnak, s e szerepek kölcsönösen kapcsolódnak egymáshoz. A tagok olyan közösségi normák szerint viselkednek, melyek a közösség minden tagjától elvárhatók. Az identitásukat a közösséghez tartozás jellemzi, s a környezetükhöz is egységesen, közösséggként és nem egyéni módon viszonyulnak. Azokban az alegységekben, melyekben a közösségi erő jobban működik, a katonák jobban átvészelik akár a háborús viszo-

14 SZATMÁRINÉ BALOGH–JÁRÓ: A csoport megismerése és fejlesztése, 18–20.

15 PAVLINA–KOMAR: Katonapszichológia, 170.

nyok nehézségeit is, de a kohézió nemcsak ebben segít, hanem a harci sikerek egyik legfontosabb tényezője is. A sikeres beilleszkedés előfeltétele a körültekintő kiválasztás. Ennek összetevői

- ◆ a felvételi politika,
- ◆ a munkakörtervezés,
- ◆ a specifikáció,
- ◆ és a kiválasztási eszközök.<sup>16</sup>

A hadsereg egy adott beosztására vonatkoztatva a beilleszkedési folyamat során két fontos tényezőre kell koncentrálnunk: az egyénnel szembeni követelmény rendszere és az egyén készségeinek kibontakoztatása. A katonai alegységbe történő szocializáció folyamatát a következő tényezők befolyásolhatják:

- ◆ az alegységen belüli emberi kapcsolatok,
- ◆ a beosztás pontos ismertetése, illetve az ennek hiányaként keletkező feszültség,
- ◆ a hadsereg normái, és az alegységben szolgálók attitűdje,
- ◆ a katona személyisége,
- ◆ a beosztás tárgyi, haditechnikai feltételei,
- ◆ a vezető (parancsnok) személyisége, vezetési stílusa, magatartása, követelményei.<sup>17</sup>

Az alegység sikerességének egyik legfontosabb meghatározója a magas fokú szervezettség. Az alegység tagjának fontos, hogy tudja és érezze, hogy társaik és parancsnokuk képesek és készek arra, hogy harc idején megvédjék őket. A katonának azt kell éreznie, hogy olyan emberek csoportjába tartozik, akik nemcsak készek segíteni, amikor erre szükség van, de azt is tudják, hogyan kell ezt végrehajtani. A homogén közösség, melyet az összetartás jellemez, csapatként működik. A csapat kvalifikált, kompetens személyek olyan csoportja, amely meghatározott célok elérése vagy feladatok végrehajtása érdekében alakult. A cél közös, az egyének saját feladatuk teljesítésével járulnak hozzá annak megvalósításához. Az egyén kontingensen belüli értékét az adja meg, hogy mennyivel járul hozzá a közös célok eléréséhez. A kölcsönös tisztelet, tagok közötti egyenlőség és a kompetenciák kölcsönös elismerése is jellemző. Az alegységben a katonák egymás közti kapcsolata jelenti a horizontális közösséget, mely önmagában nem elegendő a sikeres harci tevékenységhez. Minden egyes alegység egy nagyobb köteléknek, valamint az egész katonai szervezetnek a része, ezért kapcsolatuknak eredményesnek kell lennie. Ez a kapcsolat elsősorban a katonának a parancsnokával való azonosulásában nyilvánul meg (vertikális kohézió). A kohézióknak ebben a formájában a parancsnok által kijelölt célokat a katonák már sajátjuknak tekintik. A parancsnok kapcsolatban áll egy magasabb szintű kötelékkel, annak parancsnoka a felette állóval, és így tovább. *Shils* és *Janowitz* a II. világháború után német katonákat vizsgálva megállapították, hogy a végsőkéig kitartó harcra nem az ideológia ösztönözte őket, hanem a közösséghez, az alegységhez és a bajtársakhoz való ragaszkodás. A világháború után 929 ezer amerikai katona küzdött különböző neuropszichiátriai zavarokkal. *Weinstein* szerint, a harci neurózis kiváltó oka az a pont volt, amikor a katonák

16 KOLOZSI: A beilleszkedés és annak elősegítése, mint a humánpolitika egyik területe, 87.

17 KOLOZSI: A beilleszkedés és annak elősegítése, mint a humánpolitika egyik területe, 90.

elvesztették a hitüket, hogy egy nagy és erős közösséghez tartoznak, ehelyett megfélemlített, izolált egyénekké váltak, akiknek a védekezési erőfeszítésük már eleve kudarcra volt ítélve.<sup>18</sup>

A katonai közösség sikerességének másik fontos tényezője a vezetés kérdésköre. A parancsnok magatartása nagyban meghatározója az alakulat közösség szellemének. A siker titka a vezető és vezetettek közötti kölcsönös bizalomra épül. A jó katonai vezetőnek számos kiemelkedő tulajdonsággal kell rendelkeznie. Ezek közé tartozik a bátorság, határozottság, felelősségérzet, kezdeményezőkézség, tudás, pedagógiai érzék, bölcsesség, tapintat, megbízhatóság, lojalitás, igazságosság. Az ő döntései azok, amelyek eldöntik a harc kimenetelét, a halál vagy győzelem kérdését. *Kalay* kutatásai alapján három tényező határozza meg a parancsnok és az alegység közötti bizalmat:

- ♦ A szakmai felkészültség kérdése. A parancsnoktól elvárják a maximális technikai és taktikai tudást.
- ♦ A szavahihetőség kérdése. Az állomány pontos informálása, a parancsnok az információk forrása.
- ♦ A gondoskodás kérdése. A parancsnok dönt fegyelmi, függelmi kérdésekben, alárendeltjei, segítői és tanácsadó segítségével betartja és betartatja.<sup>19</sup>

### 3. Lélektani jelenségek a harctéren

#### 3.1. A harci stressz

A stressz szó a latin *strictus* (szoros) szóból származik, és igénybevételt jelent. A szervezet nem specifikus reakciója minden olyan ingerre, amely kibillentí eredeti egyensúlyi állapotából és alkalmazkodásra kényszeríti. Lélektani stressz akkor keletkezik, amikor az egyén úgy ítéli meg, hogy egy adott helyzet kezelése meghaladja a rendelkezésére álló erőforrásokat. Függsz a helyzet súlyosságától, az egyén teherbíró képességétől, és attól is, hogy ő szubjektíven milyennek ítéli meg saját erőforrásait. Már Hippokrates is elkülönítette a passzív állapotba került személy alapállását (*παθος*), azzal szemben, aki aktívan felveszi a harcot a kórral (*πυθος*). A stressz nem szükségszerű rossz, hanem nélkülözhetetlen az élet különböző káros hatásainak leküzdésében, a változó környezeti hatásokhoz való alkalmazkodásban. Az előidéző tényezők, a stresszorok különbözőek lehetnek, mégis lényegileg azonos biológiai stresszt váltanak ki.<sup>20</sup>

A stresszesemények általában besorolhatók az alábbi kategóriák valamelyikébe (vagy ezek közül egyszerre többbe):

- ♦ traumatikus események,
- ♦ befolyásolhatatlan események,
- ♦ megjósolhatatlan események,
- ♦ az egyéni élet során bekövetkező próbatételek,
- ♦ belső konfliktusok.

18 PAVLINA–KOMAR: *Katonapszichológia*, 171.

19 Uo.

20 SELYE: *Stressz distressz nélkül*, 25; LAJKÓ: *A stresszcsoökkentő viselkedés*, 4–5.

A stressznek nem kizárólagosan negatív hatása van. Valamilyen stresszre mindig szükség van, az élethez szükséges, mert hiányában káros ingersezegénység (depriváció) lép fel, ha viszont túl nagy, akkor a túlterhelés lehet a betegség forrása. Ezért megkülönböztet úgynevezett pozitív vagy eustresszt és negatív, másnével distresszt.<sup>21</sup>

A hadműveleti területen a katona folyamatos stressz-hatásnak van kitéve, amit a katonai lélektanban *harci stressznek* nevezünk. A harci stressz a harcmező, a katonai feladatellátás egyik legsajátosabb specifikuma. A veszély, a testi kimerülés, a terep, és az éghajlat idegeket felőrlő hatása, valamint a szemben álló fél harctéri tevékenysége együttesen az általános feszültség állapotát hozza létre. A harci terhelések és a gyakran elkerülhetetlen rossz életkörülmények károsan befolyásolják a fizikai és mentális teljesítőképességet, valamint a túlélési esélyeket.<sup>22</sup>

A harci stresszt kiváltó stresszorokat feloszthatjuk fizikai és pszichikai tényezőkre. Fizikális stresszorok például a szélsőséges időjárási viszonyok, alapvető és minimális kényelem hiánya, a harci tevékenységeket kísérő zajok, mérgek, sugárzás, stb. Pszichikai stresszorok esetén értelmi és érzelmi stresszorokat különböztethetünk meg. Az értelmi stresszorok lehetnek a túl sok vagy túl kevés információ, érzékszervi túlterheltség vagy ennek ellentéte, hosszú várakozás, vagy időszűke, a helyzet bonyolultsága, nehéz választás, stb. Érzelmi stresszorok a félelem, fenyegetés, elkeseredés, harag, düh, aktivitás hiánya miatti unalom, hit elvesztése, a szenvedések és lelki traumák. Az hogy ki, milyen mértékben kerül az állandó pszichikai feszültség és harctéri stressz állapotába, függ a stresszor jellemzőitől, vagyis a körülményektől valamint az egyén tulajdonságaitól, jellemzőitől.<sup>23</sup>

A személyes tulajdonságok, jellemzők szintjét tekintve a harctéri stressz az egyén olyan megrendült pszichés állapota, ami veszélyes harctéri körülmények következtében alakul ki, és megrendítő élményekben, fiziológiai és magatartásbeli reakciókban nyilvánul meg. A harci stressz állapotában lévő katona legfőbb pszichikai jellemzője a gyengeség és a lelkierő hiánya. A lelkierő a traumák érzelmi következményeinek visszaszorításához és a külső veszélyekkel szembeni ellenálláshoz, az alkalmazkodás hosszan tartó nehézségeinek, az állandó tehetetlenségnek és haragnak a leküzdéséhez, a traumatikus élmények ismételt érzelmi felidézésének megszüntetéséhez szükséges.

A harci stresszt három szintre oszthatjuk:

1) *Normál stresszválaszok* lehetnek bizonyos érzelmi (düh, bűnösségérzés, félelem és szorongás, szégyen, magány, reménytelenség, kétségbeesés érzése stb.), a megismerő funkciók területén jelentkező (zavartság a gondolkodásban, figyelmi problémák, emlékezetzavarok stb.), fizikai (kimerültség, alvási nehézségek, fájdalmak, emelkedett pulzus, verejtékezés, hányinger, étvágytalanság stb.) és kapcsolati (bizalmatlanság, ingerlékenység, visszahúzódás, elszigetelődés, függőség stb.) reakciók. E tüneteket a személyek a trauma (harctéri sokk) hatása alatt és utána

21 SELYE: Stressz distressz nélkül, 28–29; LAJKÓ: A stresszcsökkentő viselkedés, 6.

22 JONES–SPARACINO–WILNOC–ROTHBERG–STOKES: War Psychiatry, 135.

23 PAVLINA–KOMAR: Katonapszichológia, 344–345; Army Field Manual: 90–44/6–22.5. 2–3.

néhány órán keresztül is átélhetik. Egy abnormális helyzetre adott normál reakciók többnyire az alkalmazkodást segítik.

2) Abban az esetben, ha a tünetek már meghatározott tünet-együttest alkotnak és a traumát követően minimum két napig, maximum négy hétig jelentkeznek, *akut stresszbetegségről (ASD), harci kimerülésről* beszélünk.

3) A harci stressz krónikus szakasza a trauma után néhány hónappal jelentkezik és *poszttraumatikus stressz-zavarnak (PTSD)* nevezzük. E tünetcsoportra különösen jellemzőek az éjszakai rémálmokkal kísért alvászavarok, pánikrohamok, düh- és erőszakkitörések, az emberekkel való kapcsolatok súlyos sérülése valamint átmeneti bénulás is felléphet náluk.<sup>24</sup>

Harctéri stressz esetén a pszichológiai beavatkozások három szintjéről beszélhetünk: elsődleges, a másodlagos és a harmadlagos prevencióról.

1) Az *elsődleges megelőzés* a trauma előtti időszakra vonatkozik. Célja minden esetben az alkalmazkodást és rugalmasságot (megküzdést) segítő mechanizmusok mozgósítása – így egyben csökkenteni azokat a folyamatokat, amelyek a patológias állapotok kialakulásához vezethetnek. Célcsoport a teljes személyi állomány. Elsősorban oktató jellegű képzések formájában valósul meg, melyek végrehajtásában a katonai vezetők és parancsnokok valamint a mentálhigiénés állomány egyaránt érintett. Ezek az úgynevezett pszichoedukációs programok magukba foglalják az információnyújtást a veszélyt jelentő eseményekről, a rizikófaktorok szűrővizsgálatok segítségével történő feltárását és egyben az alkalmasság elbírálását valamint megfelelő felkészítések, tréningek kivitelezését.

2) A *másodlagos prevenció* a traumát követő azonnali beavatkozásokat jelenti. Célja a traumát elszenvedők esetében az adott stresszor hatására megjelenő negatív pszichés tünetek (distressz) csökkentése, a patológias állapotok, így az akut stresszbetegség és poszttraumás stressz-zavar kialakulásának a kivédése, valamint a trauma feldolgozásának a segítése. Célcsoport a traumát elszenvedett személyi állomány. Elsősorban rövid pszichológiai technikák alkalmazását jelenti, mely pszichológussal, képzett társakkal (parancsnokok, krízisháló résztvevői) való konzultációk során történik.

3) A *harmadlagos prevenció* területe a már kialakult betegségek (ASD, PTSD) gyógyításának, a krónikussá válás megelőzésének, a rehabilitációnak, a gyógyszeres és pszichoterápiás intervenciók lehetőségeit foglalja magában, melyet pszichiáterek és pszichológusok végeznek többnyire az egészségügy keretén belül.<sup>25</sup>

A magyar katonák körében a missziók alkalmával nagyon sok körülmény okozhat hosszabb-rövidebb stresszt. A családtól való távollét, a velük való kapcsolattartás problémái stressz-tényezőként lépnek fel. Amikor a katona megérkezik a missziós területre, az új kultúrával való első érintkezése sokként hat, mely jelenséget kultúr-sokknak nevezzük. Ilyen stressztényező lehet az eltérő időjárás, de a nem megszokott alvási, tisztálkodási lehetőségek is. Idővel nagyon nyomasztóvá válnak

24 KENEDDY–ZILLMER: Military psychology. Clinical and Operational Applications, 218–219.

25 KENEDDY–ZILLMER: Military psychology. Clinical and Operational Applications, 223–225; PAVLINA–KOMAR: Katonapszichológia, 356–359.

a monoton mindennapok, a hasonló, vagy teljesen egyforma feladatok, de a kevésbé változatos élelem, napi rutin is. Stresszként nehezedik a katonára a helyiekkel való érintkezés, esetleg harcérítkezés.

### 3.2. A harctéri trauma

A görög τραυμα szó *sebet, sérülést* jelent, s a τρα (*megsérülni*) igegyökből származik, ami a klasszikus görögben a harcban való sérülésekre utal. Minden traumával foglalkozó elmélet megegyezik abban, hogy az egyének különböznek a traumatizáló esemény átélésében, feldolgozásának hosszúságában, módjaiban, a „megküzdés” formáiban.

A trauma Jean Laplanche és Jean-Bertrand Pontalis megfogalmazása szerint „a szubjektum életének az az eseménye, amelyet ereje, valamint az jellemez, hogy a szubjektum nem képes megfelelő módon válaszolni az őt ért megrázkódtatásra és arra a tartós patogén hatásra, amelyet az a lelki szerveződés előhív”.<sup>26</sup> Olyan ingeráramlat, amely meghaladja az egyén tűrőképességét, akár egyszeri, heves eseményről van szó, akár ingerek felhalmozódásáról. Sigmund Freud szerint a trauma létrejötte azt jelenti, hogy az élményt nem sikerül lereagálni, és mint „idegen test” marad meg az egyén pszichikumában. Freud szerint a trauma kialakulásának feltételei a következők:

- ♦ az egyén fogékonysága;
- ♦ hogy az esemény természeténél fogva kizárja a tökéletes lereagálást;
- ♦ olyan pszichológiai/helyzeti feltételek, amelyek megtiltják, vagy megakadályozzák a megfelelő reakciót;
- ♦ olyan pszichés konfliktus, amely lehetetlenné teszi az esemény integrálását.<sup>27</sup>

Cooper a traumát Freud nyomán úgy határozza meg, mint olyan eseményt, amely akadályozza az ént abban, hogy biztonságát megtartsa, integrációját megőrizze. Az ennek következtében kialakult szorongás, a fenyegetettség és tehetetlenség a lelki szerveződés tartós megváltozásához vezet. Lényeges tényező ebben a meghatározásban a traumatikus esemény hirtelensége, váratlansága és kontrollálhatatlansága, valamint a tehetetlenség érzése. Krystal szerint az, amit a szakirodalomban gyakorta pszichés traumaként jelölnek meg, valójában csak a traumához hasonlitos szituáció, amely nem terjed ki traumatikus állapottá. Krystal katasztrófikus traumáról beszél, hogy ettől megkülönböztesse a tulajdonképpeni traumatikus folyamatot, amelynek specifikus patológiás következménye van. A katasztrófikus trauma központi tényezője a megélt tehetetlenség. Nem maga a traumatikus helyzet váltja ki a tehetetlenséget, hanem csak annak szubjektív értékelése. Bakó Tihamér meghatározása szerint, a trauma egy olyan megrázó esemény hatására bekövetkezett reakció, amikor:

- ♦ az egyén a régi megoldási módjaival nem képes az egyensúly visszaállítására;
- ♦ az esemény következtében fenyegetettséget él át;
- ♦ az én a megsemmisülés veszélye miatt szétesik, így nem képes a kialakult helyzetben koordinálni a védekezést;

<sup>26</sup> LAPLANCHE–PONTALIS: The language of psychoanalysis, 466.

<sup>27</sup> BAKÓ: Sorstörés, 19.

- az elviselhetetlen lelki fájdalom miatt a dezintegráció állandóvá válik;
- az emlékek darabokra esnek szét. Az emlékezet így tartja távol az ént a sokkoló élményektől;
- az idői és téri dimenziók megváltozása miatt a személy elveszettséget él át;
- Az önpusztításnak, mint a nyomás megszüntetése lehetséges útjának veszélye felerősödik.<sup>28</sup>

Bakó szerint az, hogy egy esemény traumatizálónak válik-e vagy sem, nagymértékben függ attól, hogy:

- az egyént a személyiségfejlődés mely időszakában éri (azaz rendelkezésre állnak-e belső, a védekezést vagy a feldolgozást segítő erők);
- aktuálisan milyen pszichés állapotban van (azaz tudja-e mozgósítani a védekezést, feldolgozást szolgáló pszichés mechanizmusokat);
- milyen az érzékenysége az adott problémára (azaz olyan eseményről van-e szó, amelynek jellegét tekintve a korábbiakban kudarcot élt át, vagy olyan történésről, amelynek megmunkálására egy kiegyenlítettebb állapotban képes lenne);
- van-e külső kapcsolata, amelyik segítséget tud nyújtani.<sup>29</sup>

A trauma alapvetően az én zavara, ahol a történések váratlansága, fenyegető volta, intenzitása meggátolja az integrálást. A traumatikus történet tovább él, de nem a self részeként, nem is annak kontrollja alatt, hanem a traumatikus emlékből született, traumatikus elvárások révén fenyegetett mibenlétében, a veszélyt hordozó jövő projekciójában.

A II. világháború utáni években *J. W. Appel* és *G. W. Beebe* jutott arra a következtetésre, hogy 200–240 bevetésben töltött nap már elég ahhoz, hogy a legerősebb katonát is megtörje. *„Nincs olyan, hogy valaki hozzászokik a harchoz. [...] A harc minden pillanata hatalmas megterhelést jelent, s az emberek a harc hevességétől és hosszúságától függően összeomlanak. Ezért a háborúban a pszichiátriai sérülések éppúgy elkerülhetetlenek, mint a lőfegyver vagy repesz okozta sebesülések.”*<sup>30</sup>

A magyar katonák között is egyértelműen a társaik elvesztése hatott traumatizálónak a leginkább. Egy traumatikus esemény után a lehető legrövidebb idő múlva le kell ülni az érintett állománnyal egy beszélgetésre, melyet *after action briefing*-nek neveznek. A beszélgetések levezetésével kapcsolatban az amerikai *S. L. A. Marshall* ezredes a következő alapelveket dolgozta ki:

- a beszélgetést az akció után a lehető leghamarabb le kell folytatni;
- a megbeszéléseken kronologikus sorrendben kell feldolgozni az eseményeket;
- nem a hibák keresése, hanem a történet megértése és a tanulságok levonása a cél;
- aki részt vett az akcióban, legyen jelen a megbeszélésen, de csakis azok;
- minden rendfokozatú résztvevőt egyforma súlyú szemtanúként kezeljenek;
- a megbeszélést az alegységparancsnoknak vagy a lelkésznek/pszichológusnak kell levezetnie;
- minden egyes résztvevőt bátorítani kell a saját verziója elmondására, de az aktív részvételt nem szabad erőltetni;

28 i. m., 21–22.

29 i. m., 22.

30 HERMAN: Trauma és gyógyulás, 39–40.

- ◆ minden vitatott és egymásnak ellentmondó állítást rögzíteni kell;
- ◆ kerülni kell a kritikus és kioktató hangot;
- ◆ nem szükséges közelíteni az ellentétes álláspontokat;
- ◆ nem szabad korai következtetéseket levonni és lezárni egy élő vitát;
- ◆ a kommunikációnak kedvező, nyitott légkört kell teremteni és fenntartani;
- ◆ az érzelmi reakciókat észre kell venni és értékelni kell, de nem szabad hangsúlyozni;
- ◆ nem szabad időben korlátozni a megbeszélést, melyet addig kell folytatni, míg átfogó kép alakul ki az eseményekről.<sup>31</sup>

### 3.3. Krízis a misszióban

A *κρίσις* szó *fordulatot, válságot, változást* jelent. Caplan (1964) szerint a krízis olyan lélektani állapot, amikor a személy kénytelen a lélektani egyensúlyát veszélyeztető helyzettel, külső körülményekkel szembenézni; a fenyegetettség mindennél fontosabb a személy számára; ezeket sem megoldani, sem elkerülni vagy kikerülni nem tudja; és a szokásos problémamegoldó eszközök nem elégségesek. Beszélhetünk *akcidentális* (esetleges) és *normatív* (fejlődési) krízisekről. Az akcidentális krízisek kiváltói olyan véletlenszerűen előforduló események (természeti katasztrófák, technikai, emberi, társadalmi tényezők által előidézett katasztrófák, balesetek vagy érzelmi katasztrófák), amelyek hirtelen és sorscapáásszerűen érik az alanyt. Fontos a „*tárgyvesztés*” (pl. érzelmileg kitértetett személy, dolog, érzés, ügy, egészség) negatív élménye. A normatív krízis elméletét Caplan *Freud* dinamikus pszichoszexuális én-fejlődési modelljéből (1905) és *Erikson* epigenetikus személyiség-fejlődési modelljéből (1950) dolgozta ki. Elmélete szerint minden életszakasz-váltás pszichoszociális krízist okoz. Jacobson (1979) összekapcsolta az akcidentális és normatív kríziseket, és megalkotta a krízismátrix elméletét: néhány hónaptól néhány évig tartó időszak, amikor az egyén nagyobb valószínűséggel él át többszörös érzelmi fenyegetettséget, és amely alatt sebezhető a krízisek kialakulására.<sup>32</sup>

*Cumming-Cumming* (1962) a kríziseket három nagy csoportra osztja: a biológiailag megalapozott krízisekre, melyek semmiképpen sem elkerülhetőek (pl. serdülőkor), a környezeti, társadalmi tényezők által kiváltott krízisekre, melyek bizonyos mértékig elkerülhetőek (pl. kivándorlás), és a véletlen eredetű krízisekre (pl. katasztrófa) amelyek azonban kivédhetetlenek az egyén számára. *Sifneos* (1972) szerint az „*érzelmi krízis*” olyan állapot, amelyben adott a lehetőség mind a jobb, harmonikusabb létet elérő fejlődésre, mind a beszűkülést és diszharmóniát eredményező rosszabbodásra.<sup>33</sup>

A krízis kialakulásához több tényező is vezethet. A krízisre hajlamos individuum labilis személyiségű, érzelmileg sérülékeny személyiség, esetleg fennálló mentális betegséggel (pl. szorongásos zavarokkal) küzd. Nagy az esély a krízisre a szenvedélybeteg (alkohol, drog, evészavar, játékszenvedély, kapcsolati függőség, stb.) között, illetve az élet során jelentkező szerepváltásoknál (életszakasz, családi stá-

31 MAKRAI: A harcistressz kezelésének története, 114.

32 HAJDUSKA: Krízislélektan, 12–13; BAKÓ: Verem mélyén, 22; CSÜRKE–VÖRÖS–OSVÁTH–ÁRKOVITS: Mindennapi kríziseink, 10; CSÜRKE: A lótszövő eszmélése, 35–36; KAST: Krízis és remény. Cselekvések változások idején, 11–15.

33 HAJDUSKA: Krízislélektan, 12; BAKÓ: Verem mélyén, 23; CSÜRKE–VÖRÖS–OSVÁTH–ÁRKOVITS: Mindennapi kríziseink, 10.

tusz, lakókörnyezet, munka, kultúra). Holmes 1967-ben készítette el a Szociális Alkalmazkodási Skáláját, ahol 43 jelentős életeseményt (örömteliek, tragikusak) rögzített és különböző pontszámokkal látott el, melyek a változás, alkalmazkodás, krízishelyzet nagyságát jelölik. Az életesemények mintegy 70%-a a társas kapcsolatokra vonatkozik (házasság, család, egyéb szociális kapcsolódások). Szerinte minél több esemény történik egy időegységben belül, annál nagyobb az esélye a testi-lelki egyensúly felborulásának. Krízisnek tekinthető minden olyan esemény, ami felborítja az addigi rendet.<sup>34</sup>

A krízishelyzetben levő figyelme beszűkül, csak a problémára irányul. Kevert magatartás jellemzi, egyszerre töprengő, de egyben elgyötört és szorongó is. A problémáról sok mindent tud, de ismereteit nem tudja rendszerezni, átgondolni, impulzív, érzelmeit nehezen tartja kordában, nincs önmagára vonatkoztatott jövőképe. Mindennapi tevékenysége alacsony határfokú, a társas kapcsolatai is beszűkülnek, másokat a várható segítség függvényében ítél meg.<sup>35</sup>

A krízis fordulópont: időszámításunk előttire és utánira osztja az individuum történetét. Jacobson szerint a krízisállapot lefolyása 6–8 hét. Hirschowitz *krízis-modellje* (1973) három szakaszra osztja a krízisek lefolyását. Az első szakasz a *kiváltó ok szakasza*, ez néhány órát vehet igénybe. A második a *megrettenés, nyugtalanság szakasza*, ez a szakasz néhány napig tart, míg a harmadik, az *alkalmazkodás szakasza* heteket vehet igénybe. Selye modellje négy szakaszból áll: Az első a *készenlét szakasza*, ennek a készenléti állapotnak a jellegzetes vegetatív tüneteivel nap, mint nap találkozhatunk egy szorongatóbb esemény, váratlan helyzet kapcsán. Amennyiben az első szakaszban nem áll helyre az egyensúly, bekövetkezik a második, a *küzdelem szakasza*. Itt a megoldást célzó *próbát*, vagy *eredmény* vagy *hiba* követi, ebben az esetben *keresés* körforgásába kerül az illető. A harmadik, a *kapkodás szakasza* már érzelemvezérelt, agresszív vagy impulzív szakasz. Újabb és újabb megoldási technikák kerülnek terítékre, de romlik az önértékelés, racionális gondolkodás, erősen fellazul a realitáskontroll. Az utolsó, az összeomlás szakaszában a személyiség teljesen szétesik, már az érzelmek, indulatok irányítanak, pillanatnyi ötletbetörések, impulzusok határozzák meg a cselekedeteket. Külső segítség nélkül akár a teljes dekompenzáció, regresszív állapot, esetleg pszichózis is bekövetkezhet, s nagy a suiciditás veszélye.<sup>36</sup>

A krízist követően már sohasem lesz úgy, ahogy volt. A krízis kimenetelét tekintve vagy  *kreatív krízis*, ilyenkor a személyiség fejlődik, vagy *negatív krízis*, ilyenkor a krízisben levő izolálódik, visszalép egy fejlődési szintet. Jellemző a diszfunkcionalitás, a pszichés megbetegedések, pszichoszomatikus szimptómák megjelenése. Balinkó (1990) a krízishelyzet kimeneteleként négy lehetőséget ismertet:

- ♦ *Megoldás*, amikor a személyiség belső vagy külső erők mozgósításával megoldja a helyzetet;
- ♦ *Kompromisszum*, amikor a személyiség alkalmazkodik egy új, korábban elfogadhatatlan élethelyzethez;

34 HAJDUSKA: Krízislélektan, 18–19.; BAKÓ: Sorstörés, 22.; CSÜRKE–VÖRÖS–OSVÁTH–ÁRKOVITS: Mindennapi kríziseink, 14–15.

35 BAKÓ: Verem mélyén, 24.

36 HAJDUSKA: Krízislélektan; BAKÓ: Verem mélyén, 22–23.; CSÜRKE–VÖRÖS–OSVÁTH–ÁRKOVITS: Mindennapi kríziseink, 15–16.

- ♦ *Ineffektív megoldás* a depressziós, szorongásos tünetképzés, pszichoszomatikus zavarok, szenvedély-betegségek;
- ♦ *Dezorganizáció, összeomlás* veszélye a szuicidum és a pszichózis kialakulása.<sup>37</sup>

Anna Freud (1936) *érvédő- vagy elhárító mechanizmusoknak* nevezte azokat a technikákat, melyekkel a személyiség az én belső egyensúlyát szavatolja. A fájdalom, szorongás, indulat, agresszió elhárítást igényel, így a felettes én vagy az én számára nem elfogadható történések ezeknek az elhárító mechanizmusoknak a hatására nem jutnak a tudatba. Ilyen elhárító mechanizmusok például az elfojtás, a tagadás, a projekció, a regresszió, a fixáció. Az elhárítás segíti a belső harmóniát, de ronthatja is, amennyiben a valósággal való szembenézést akadályozza. Lazarus és munkatársai (1966) új fogalmat, a *megküzdés*, a  *coping* fogalmát vezették be, ez a megterheléssel való szembenézést jelenti. A megküzdés minden olyan törekvés (kognitív és viselkedéses), ami a stressz leküzdését célozza meg.<sup>38</sup>

A katonai missziós szolgálattal kapcsolatban a következő krízisekről beszélhetünk:

a) *A magánélettel összefüggő krízishelyzetek*

- párkapcsolatban bekövetkező negatív változások (konfliktusok, szakítás, válás);
- családban bekövetkező változások (betegségek, konfliktusok);
- a különélés (szeparáció) mint krízisprovokáló tényező (partnertől, családtagoktól, gyerekektől, barátoktól, az ismerős környezettől), következménye a honvágy;
- kommunikáció hiánya az otthoniakkal (akár technikai okok miatt is) tovább nehezítheti a különélés elviselését;
- a betegséghez, súlyos sérüléshez társuló krízisek;
- egzisztenciális krízisek (hirtelen jött nagyobb pénzmennyiség vagy a hirtelen elszegényedés okozhatja).

b) *A katonai feladathoz, a misszió alatti feladatvégzéshez kapcsolódó krízishelyzetek:*

- beilleszkedési nehézségek, a szervezeti szocializáció problémái;
- személyek közötti konfliktusok, agresszió megjelenése,
- együttműködési problémák;
- összezártságból, bezártságból adódó alkalmazkodási nehézségek;
- vezető-vezetett konfliktusok;
- a túl sok feladatból adódó túlterheltség (időhiány);
- a feladathiányból eredő unalom;
- az egysíkú feladatok okozta monotonia;
- az egyén képességeit meghaladó feladatok, kompetenciahiány érzése;
- az információhiány (vagy téves információk), mint válságkeltő tényező;
- a szervezatlenségből eredő konfliktusok;
- katasztrófák, balesetek, harci cselekmények, terrortámadások, tragédiák által kiváltott krízisek;
- a tartós fenyegetettség által kiváltott krízis;
- idegen és ismeretlen földrajzi környezet.

37 CSÜRKE: A lótuszlevő eszmélése, 46–47.

38 HAJDUSKA: Krízislélektan, 27–29.

c) *Megváltozott környezetből eredő krízisprovokáló tényezők:*

- idegen kultúrához történő alkalmazkodás nehézségei (szokások, hagyományok, viselkedési módok, eltérő kommunikációs stílus stb.);
- kultúraközi konfliktusok (kontingensek tagjai között, lakosság, illetve a katonák között) tartoznak e csoportba<sup>39</sup>

A feldolgozatlan trauma melegágya lehet a krízisnek, különösen, ha bizonyos történésnek újra előhívják. A trauma nemcsak egyszeri indulati élmény, hanem számos hasonló sérülést is jelenthet, amely együttesen hat traumatizálóan. Gyűjtőfogalmába a krónikus frusztrációk, konfliktusok, kínos élmények, erős stresszek, érzelmi megrázkódtatások tartoznak bele. A kiváltó események lehetnek sokkhatásúak vagy hosszan tartóak, melyek az érzelmek állandó kikényszerítése mellett hatnak traumatizáló módon. A trauma az által válik megbetegítővé, hogy a kiváltó élményt a személyiség nem tudja adekvát módon, vagyis az én elhárító mechanizmusainak pozitív eszközeivel feldolgozni, illetve az ént adekvát elhárításra kényszeríteni (Bakó, 2004). A trauma és a krízis tünettana jelentős átfedéseket mutat. *„A különválasztásukat lehetővé tevő dimenzió az idő, melynek mentén világosan elkülönül, hogy a poszttraumás stressz zavarban szenvedő személy mindezt a múlt, a lélektani krízis állapotában levő személy pedig a jövő felé fordulva éli át a valóságot. Az előbbi esetében a múlt tapasztalatai, az utóbbi során pedig a jövő anticipációja szövődik össze a jellel”*.<sup>40</sup>

3.4. *A harctéri pánik*

A pánik szó a görög mitológiai Παν pásztoristen nevéből származik, az ó hangja váltja ki a „*páni félelmet*”, amely ijesztő ugyan, de igazából ártalmatlan. A pánik a veszélyérzetnek, a félelemnek különös, legintenzívebb formája, amely egy hirtelen bekövetkező, elképzelt vagy valóságos vészhelyzetben következik be. A pánik létrejöttéhez két fontos feltételre van szükség: valóságos, vagy elképzelt fenyegetettségre (extrém stresszor), és a sürgősség nyomására meghozott gyors, kényszerű döntésre. A pánikroham időben jól behatárolható, kb. 10–30 perces lefolyású, intenzív szorongásos állapot, amelynek általában határozott kezdete és vége van. A diagnosztikus kritériumok szerint akkor beszélhetünk pánikrohamról, ha az alábbiakból legalább négy tünet jelen van:

- ♦ heves szívdobogás,
- ♦ reszketés vagy remegés,
- ♦ izzadás,
- ♦ torokgombóc érzése,
- ♦ légszomj, fulladásérzés,
- ♦ mellkasi fájdalom,
- ♦ szédülés, bizonytalanságérzet,
- ♦ hányinger,
- ♦ bármilyen hasi diszkomfort-érzés,
- ♦ hevülés (kipirulás) vagy hidegrázás,
- ♦ derealizáció (a külvilág eltávolodásának az érzése),

39 ARGALÁSZ: A csapatpszichológia szerepe a külszolgálattal összefüggő potenciális krízishelyzetek kezelésében, 97.

40 CSÜRKE: A lótuszevő eszmélése, 45.

- ◆ félelem a megőrüléstől,
- ◆ félelem az önkontroll elvesztésétől.

Egy pánikroham önmagában még nem jelenti, hogy az illető pánikbeteg. Ahhoz egyéb kritériumok teljesülése is szükséges, pl. a rohamok rendszeres ismétlődése, a fellépésüket megelőző előrevetített szorongás.<sup>41</sup>

A harci stressz, trauma vagy a krízis egyéni, individuális jelenség. A különböző kifejező tevékenységek (hangulat, érzés, reakciók) azonban hatással vannak a társakra is az alegységekben. A harctéri pánik a harctéren gyorsan lezajló pszichés járvány, amelynél az egyéni félelem- és ijedtség-reakció pszichés fertőzése láncreakcióként a többi katonára is áterjed. A harctéri pánik a harci fáradtság egyik formája, a harci stresszhelyzetekben jelentkező funkciózavar. Amennyiben csoportról van szó, ahol érvényesülnek az utánzásai és modellkövetési törvényszerűségek, nagy fenyegetettség esetén gyakran előfordul, hogy az értelmi funkciók lényeges csökkenése következtében az egyén azt teszi, amit a másik is tesz. Ezzel magyarázható a pánik „fertőző” terjedése. Veszélye abban áll, hogy minél több harcolót „fertőz meg”, annál nagyobb az esély a struktúra teljes szétesésére (a katonai fegyelem, az irányítás rendszerének és szervezettségének fellazulására).

A harctéri pánikban szenvedő egyén külső, látható magatartási jegyei:

- ◆ nem ura saját tetteinek,
- ◆ nem reagál utasításokra,
- ◆ a veszélyeket nem tudja ésszerűen felfogni,
- ◆ tevékenységét nem tudja előre megszervezni,
- ◆ magatartása a korábbihoz képest drámaian megváltozik,
- ◆ hangulata az aggodalomtól az agónia érzéséig változhat,
- ◆ ezért: ön- és közveszélyes.<sup>42</sup>

Számos jel utalhat a pánik kitörésére, illetve számos intézkedés elmulasztása, vagy rossz intézkedés lehet táptalaja a pániknak az alegységen belül. Talán a legfontosabb a hozott személyiségjegyek kérdése, az érzelmi visszamaradottság, másoktól való túlzott függőség, a felelősségvállalás fejletlensége, saját tettek és lehetőségek kritikus vizsgálatának hiánya, kételkedés, a sikertelenségtől való állandó félelem kérdése. Egyes katonák elmulaszthatják a megfelelő védekezési manővereket, számukra az akció egy „jó buli” csupán. A parancsnoki intézkedés túl sok vagy túl kevés információja is növelheti a bizonytalanságérzést. A különböző hamis híresztelések, dezinformációk, találgatások szintén felesleges feszültségeket eredményeznek. Az új katona első harcérinkezése, az ismeretlen ellenséges harceszközökkel való első találkozás, a harci zaj, az állandó hangzavar is fokozott stresszként jelentkezhetnek. A halál közvetlen megtapasztalása a leghosszantartóbb és legintenzívebb pánikot megelőző szindróma, hiszen a katona személyes túlélésbe vetett hitét ingatja meg. Egy katonai misszióban a korlátozott mozgáslehetőség vagy hosszan tartó kényszerpihenő, az összezárt tömeg, a kimerültség és alváshiány, a harci fáradtság, éhség, szomjúság, száraz vagy meleg ruházat hiánya, a szabadságra vagy a misszió végére készülő katonának „*már nem kellene a végén megsebesülni vagy meghalni*” érzése.

41 SZENDI: A pánikzavar altípusai és kezelése, 21–25; SZENDI: Pánik. Tények és tévhitek, 44–45.

42 PAVLINA–KOMAR: Katonapszichológia, 431.

A pánik sohasem tör ki váratlanul. Mindig megelőzi egy időszak, amikor olyan szorongással teli hangulat alakul ki, mely a pánik kitöréséhez már éppen elég. A harctéri pánik, mint lélektani „ragály” csak akkor jöhet létre, ha a szorongástól megzavartak kifejező tevékenységét együttérzés kíséri, a szorongást egymástól átveszik és továbbadják. Elkerülésének fázisait három szinttérre oszthatjuk:

1) vezetői intézkedések

- szervezettség: csapatépítés (kialakult egység, nincs változtatás);
- folyamatos vezetés, világos parancsnoki szándék;
- rendszeres tájékoztatás, pontos információk;
- fegyverzet-felszerelés, ellátás, pszichés állapot monitorozása.

2) harcászati intézkedések

- rövid, gyors akciók, „gyorsabban a félelemnél”;
- várákoltatás kerülése;
- a feladaton levők rendszeres rotálása, (az idő előtti elhasználódás kivédése);
- felesleges ígéretések kerülése;
- szervezettség, szigorú harcrend.

3) lélektani felkészülés

- felkészítés a traumával, krízissel való találkozásra;
- a pszichés, mentális támogatás rendszerének ismertetése, ismerete;
- az előzetes információ, az ön- és társas segítség protokollja, a begyakorolt tevékenység automatikus alkalmazása.<sup>43</sup>

#### 4. Egy speciális tábori lelkipásztori válasz: rítus, szimbólum, liturgia

##### 4.1. Elméletek

A latin *ritus* szó eredeti értelmében *ceremónia, vallásos szertartás* jelentéssel bír. A fogalmon egy bizonyos csoport által meghatározott, betanított, alkalomhoz kötött cselekvési formát értünk, melynek lehet vallási, politikai vagy egyéb kulturális háttere. A rítus egy kívülálló szemszögéből nézve irracionálisnak, illogikusnak tűnő cselekvéssor, a rítusban résztvevőknek viszont a legkomolyabb valóság.

A rítus keretet ad az életben. *Jung* azt írja, hogy „Így van ez a mai napig is a hívők esetében, akik imával, vagyis „belépési és kilépési rítussal” kezdik és végzik napjukat. E gyakorlat a lehető legjobban betölti funkcióját, ugyanis ha ezt nem tené meg, akkor már régen felhagytak volna vele. Ha ennek ellenére hatásosságát bizonyos mértékben el is veszítette, akkor az nyilván olyan egyének vagy társadalmi csoportok esetében történt, amelyeknek az archetipikus fogalmai hatástalanokká váltak”<sup>44</sup>.

A francia *Arnold van Gennep* 1909-ben megjelent *Les rites de passage* (Átmeneti rítusok) című tanulmányában amellet érvel, hogy minden élethelyzeti váltást rítusok kísérik az ember életében. Rítusok kísérik a „valamilyen helyzetből egy másik helyzetbe, illetve a valamilyen ( kozmikus vagy társadalmi) világból egy másik világba történő átmenetet. Az effajta átmenetek fontosságára való tekintet-

43 i. m., 439–441.

44 JUNG: Az alkímia konjunkciói, 41.

tel megalapozottnak tűnik a számomra a rítusokon belül önálló osztályt különíteni el átmeneti rítusok néven, azt pedig tovább osztani elválasztó rítusok (*rites de séparation*), határhelyzeti rítusok (*rites de marge*) és befogadó rítusok (*rites d'agrégation*) alkategóriákra.<sup>45</sup>

*Mircea Eliade* szerint az ember rítusok segítségével halad a világban a vertikális és horizontális síkok között, így tud átlépni a profán térből a szent térbe, és a profán időből a szent időbe.<sup>46</sup> Minden rítusnak isteni mintája, archetipusa van. A zsidó és keresztény szombat maga is *imitatio Dei*. A sabbati pihenő YHWH őseredeti cselekedetét ismétli, mert a teremtés hetedik napján Isten megpihent. Sőt a jézusi tradícióban maga Krisztus cselekedete is követendő, „mert példát adtam nektek, hogy amint én tettem veletek, ti is úgy tegyetek.” (Jn 13,15).<sup>47</sup>

A rítus segít a trauma oldásában. Amikor egy cselekményben vagy egy tárgyban szimbolizálódik, manifesztálódik a trauma (vagy annak tárgya), az terápiás hatással bírhat az egyénre és a csoportra egyaránt. *Lifton* megjegyzi, hogy a feldolgozatlan vagy befejezetlen gyász holtponthoz és megrekedést eredményez a traumás folyamatban. A háborús veteránokat kezelő *Chaim Shatan* a veteránok beékelődött gyászáról beszél. Egy közönséges halálesetnél a gyászoló számos társas rituálé veszi körül és támogatja folyamatában. A társadalmi traumákat követő gyász ezzel szemben semmilyen bevett, közösségi rituáléban nem nyer elismerést. E támasz hiányában rendkívüli módon megnő a patológikus gyász és a súlyos, elhúzódó depresszió esélye.<sup>48</sup> A katonák ezért mindig is törekednek egy speciális, katonai gyász-rítusra, ami kifejezi a veszteséget és az összetartozást egyszerre.

A szimbólum szó a görög δύμβολον szóból származik, és *jelképet* vagy *jelentéshordozót* jelent, úgy hogy az ábrázolt objektum nincs feltétlenül jelen. A szemiotikában a szimbólum a legáltalánosabb értelemben vett jel, amelyhez egy jelentés kapcsolódik. Szűk értelemben véve a szemiotikai szimbólum a szemiotikai jel egyik válfaja. *Jung* szerint a szimbólum „olyan kifejezés, név vagy kép, amely a köznapi életben ugyan ismerős lehet, szokásos és kézenfekvő jelentése mellett mégis sajátos, másodlagos jelentéssel bír. Valamilyen homályos, ismeretlen, rejtett jelentést is magába foglal”.<sup>49</sup> A rítus dinamikus történet, a szimbólum statikus valóság-megjelenítés. *Hermann Stenger* írja, hogy a szimbólum különbözik a *sygnum*-tól. A *sygnum* egy-egy ismert dolog helyett áll, lefordítható a tudat nyelvére, a szimbólum ismeretlen valóságot fejez ki, csak szimbolikusan ragadható meg. De – *Alfred Lorenzer* szerint – ugyanígy különbözik a *klisé*-től, mert a klisé azt jelenti, hogy az a jelentésgazdagság, amely jellemezte a szimbólumot, leszűkült valami fenyegetőre, félelemkeltőre, egy negatív érzelmekkel egyoldalúan telített értelmezésre. Ez a telítettség a tudattalan elfojtott konfliktusaira vezethető vissza, amelyek kliséképzésben és ismétlési kényszerben térnek vissza, pl. az agorafóbia, a hiszteroid ájulások, a pszichoszomatikus migrén mind individuális klisék. *Stenger* a vallásos kliséket a szimbólumot kiegészítő, sokatmondó fogalommal *diabólumnak* nevezi,

45 VAN GENNEP: Átmeneti rítusok, 48.

46 ELIADE: A szent és a profán, 67.

47 ELIADE: Az örök visszatérés mítosza, 43.

48 HERMAN: Judith, Trauma és gyógyulás, 93.

49 JUNG: Az alkímia konjunkciói, 93.

melyen olyan ekkleziasztikus szimbólumot ért, „*amely jelentéshordozó szerepét rosszul, vagy egyáltalán nem tölti be, ez pedig árt az üzenet közvetítésének, zavart és hamisságot okoz*”.<sup>50</sup>

A *liturgia* (λειτουργία) kifejezés a klasszikus görögben a λαος (nép) és az εργον (munka) szavak összekapcsolásából született, és közmunkát, népért végzett közszolgálatot (munus publicum) jelentett, amit egyesek és csoportok a városállam, a nép javára végeztek, mint például a hadviselés. A liturgia fogalmát többféleképpen szokták meghatározni. A katolikus egyházban a liturgia Jézus Krisztus misztikus testének, nevezetesen a főnek és a tagoknak egész, hivatalos istentiszteletét jelenti, a liturgia során Isten dicsőítése és az emberek megszentelése történik. Az ortodox kereszténységben a liturgia magát a szentmisét jelöli (Szent Liturgia), a protestantizmusban pedig általában a hivatalos istentiszteletet, amelynek leglényegesebb eleme az igehirdetés és a gyülekezeti ének.<sup>51</sup>

A szimbólumok és a rítusok jelentős helyet kaptak a terápia eszköztárában. A teológia számára egyáltalán nem új felfedezés az, hogy – különösen a krízisbe jutott ember esetében – a rítusok igen hatékony krízismegoldási mechanizmusok. Az emberi kommunikáció, az emberközi és közösségi kapcsolatok szabályozásának elengedhetetlen segítőeszközei a rítusok és a szimbólumok.

Mind a teológia, mind a pszichoterápia terén az utóbbi években egyre intenzívebb érdeklődés tapasztalható a rítusok jelensége és gyakorlata iránt. Egyes szerzők szerint a rítus a terápia legősibb formája, s ezáltal spontán terápiás-lelkigondozói hatása van. A rituális kommunikáció és kifejezőmód tehermentesíti az embert az állandó spontán reagálás, a megfelelő szó vagy viselkedésmód keresésének permanens megterhelésétől. A rítus automatikusan szabályozza az egymáshoz való viszonyt, ezáltal stabilizálja az emberi kapcsolatokat. Segítségével olyan érzelmi tartalmat is ki tud fejezni az egyén és a közösség, amelyek verbális megfogalmazása határokhoz kötött.<sup>52</sup>

A liturgia különböző fajta emberi igényeket azonosít, verbalizál és dolgoz föl. A valláslelektani kutatás vallásos tapasztalásról szóló funkcionális magyarázata gyakran kiemeli azt, hogy a vallásos élmény az embernek értelmet ad, biztonságot nyújt a halállal szemben, a teljesség és a végtelenség kozmikus élményét kínálja, érték-közösséget teremt.

Az istentiszteleti élménynek legalább négy funkcióját különíthetjük el:

- *kognitív funkció* – átfogó értelmet nyújt az egzisztenciális kérdésekhez;
- *érzelmi funkció* – alapvető biztonságot kínál a Másikkal való élményen keresztül, aki láthatatlanul végigkíséri az embert életútján;
- *etikai funkció* – erkölcsi útmutatást ad, megbocsátást kínál;
- *expresszív funkció* – a szentségesre rácsodálkozás, a rettegés vagy a háládatosság, az öröm élményét kínálja a szimbólumokon és rítusokon keresztül.<sup>53</sup>

50 BAUMGARTNER: Pasztorálpszichológia, 605–606.

51 CZEGLÉDY: Liturgika, 17.

52 HÉZSER: Pasztorálpszichológiai szempontok az istentisztelet útkereséséhez, 69–73.

53 WIKSTRÖM: A kifürkészhetetlen ember. Létkérdések – Pszichoterápia – Lelkipásztorlás, 240.

A rituális szövegek segítenek olyan erős érzelmi töltésű témák, élethelyzetek, krízisek szavakba foglalásánál, amelyek torkunkba forrasztják a szót. A vallási és hitbeli, az egzisztenciális témák jelentős része ide tartozik. A kollektív, liturgikus szöveggel kifejezett hitvallás például könnyebb, mint az egyéni-személyes vallástétel, mert a rítus közös nyelvet nyújt.

Rituális cselekmények és szövegek segítik az érzelmileg túlfűtött élethelyzeteket (gyász, boldogság) elviselését és strukturálását, az emóciók feldolgozását. Ezzel megóvnak a krízishalmozódástól: az érzelmi krízishez nem kell kommunikációs krízisnek is járulnia. Nemcsak az egyház és a vallás, hanem a népszokások is egész sor ilyen segítő rítust alakítottak ki, ide tartoznak pl. a lakodalmas játékok, a temetéshez kapcsolódó rítusok, amelyek a házasságkötés, a gyász stb. eseményeinek strukturálását segítik. A céltudatosan alkalmazott, sikeres ritualizáció a kifejezendő és közlendő teljes mélységének és spektrumának kifejezésére irányuló törekvés. A ritualizálás és a szimbolizáció nemcsak kifejezni igyekszik a kifejezhetlent, hanem a megerhelő állapot megváltoztatására is törekszik.

Az ember gesztusokból és szavakból álló, meghatározott lefolyású (ceremónia), tértől és időtől messzemenően független cselekménysorral (rítus) közösségének javát és fennmaradását garantálja,

- ♦ részben, a kimondhatatlan érzelmek-élmények kifejezéséhez nyújtott segítség által,
- ♦ részben a mindig megismételhető interakciós minták által a kapcsolati biztonságot szolgáló eljárások által.

A rítusok, szimbólumok az aktuális közösséggel is összekapcsolják az egyént és a közösséget az egyénnel. És összekapcsolják a rítust aktuálisan gyakorló egyént és közösséget egy időtlen sors- és reményközösséggel – azokkal, akik egykor, hasonló élethelyzetben, hasonló módon fejezték ki sorsuk, állapotuk jóra fordulása iránti reményüket. A pásztori és istentiszteleti gyakorlat főleg ezt az utóbbi összefüggést domborítja ki – a pszichoterápiában a közösségbe (család, környezet) való integráció áll előtérben.<sup>54</sup>

Az istentisztelet az ember és Isten közötti találkozásban zajlik. Ez a találkozás, mint mögöttes ideológia van jelen. Kifejeződése pszichológiai szemszögből különböző *ingadozásoknak* nevezhető, így analitikus értelemben megkülönböztethetünk:

- ♦ *Extroverzió és introverzió közötti ingadozást.* A résztvevők egyrészt külső tényezőkre figyelnek, vagyis a lelkész és más szereplők cselekedeteire. Figyelmük kifelé fordul, mely azonban a bűnvallás előtti önvizsgálatban már befelé irányul.
- ♦ *Individualitás és kollektivitás közötti ingadozást.* Az egyik oldalon, amikor a résztvevő maga találkozik a Másikkal, és önmagát egy felelősséggel rendelkező másikkal látja, és a másik oldalon, amikor a közös „mi”-ben érzi részesnek magát. A kollektivitás a közös rítusban is kifejezésre jut, míg az individualitás az imádságban bontakozik ki.
- ♦ *Primer- és szekunder-folyamatok közötti ingadozást.* Ez a racionális és az emocionális közötti különbség. A prédikáció kognitív irányultságú, míg a közös éneklés, a rítus inkább primerfolyamat orientált.

54 HÉZSER: Pásztorálpszichológiai szempontok az istentisztelet útkereséséhez, 73.

- ♦ *Regresszió és progresszió közötti ingadozást.* Az istentisztelet a primerfolyamatok közösségi megközelítéseként, előhívásaként is értelmezhető, és ugyanakkor megfelel az én szolgálatában álló regresszióknak. Az istentisztelet egyrészt az átmeneti térben, másrészt az „én” szférájában zajlik. Szimbólumaival és gestaltjaival a liturgia a személyiség egyes tudattalan részeire hat, lehetővé téve így a projektív úton történő konfliktus- és félelem-feldolgozást.<sup>55</sup>

Minden egyes katonai közösség saját rítus és szimbólumrendszerrel bír, ebbe kapcsolódik be a tábori lelkész a maga liturgiájával. Egy bajtárs elvesztésekor a lelkész az, aki szimbolizálja a transzcendenssel és azzal a „másik világgal” való kapcsolatot. Timm H. Lohse „*villámbeszélgetéseknek*” nevezi azokat a lelkigondozói beszélgetéseket, melyek spontán szituációban, hirtelen alakulnak ki, mégis előre megtervezett irányvonallal rendelkeznek.<sup>56</sup> Homiletikai szempontból „*villám-igehirdetésnek*” neveztük el ezeket a harctéri trauma oldását célzó liturgiákat. A tábori lelkész olyan tagja a katonai közösségnek, aki a közösséget érintő (akár hirtelen, villámszerűen érkező) történésekre igei válaszokat ad a közösség rituális (és szakrális) összefüvetelein. Ezeknek a „*villám-igehirdetéseknek*” időbeli korlátja van. A liturgia során megteremtődik az a pillanat, atmoszféra, ami jelzi a jelenlevőknek, hogy a profán térből a szent térbe léptek be. Mivel a református rítus szerint nem alkalmazunk semmilyen liturgiai kelléket (gyertyát, stólát), itt a lelkési paláston kívül az Ige szimbolizálja a szent tér jelenlétét. Az Ige olyan verbális szimbólum, ami az eseményhez kapcsolódik. Erre a textusra egy parafrázáló imádság hangzik el, az Ige szavait applikáljuk a jelenlegi traumatizáló szituációra. A katonai közösség az Úri imádsággal kapcsolódik be a liturgiába, majd a tábori lelkész, mint a közösség pásztora, egy áldással bocsátja vissza őket a profán térbe. Ezt egészítik ki a katonai rituális elemek: a csapatzászló, a néma vigyázz-állás, a lemenő Napnál, fáklyákkal felsorakozó kontingens. Ez a rövid „*villám-igehirdetés*” szervesen kapcsolódik a katonai rítushoz, sőt egy ilyen trauma-feldolgozás részeként annak csúcspontja.

#### 4.2. Gyakorlati megoldási kísérletek az afganisztáni eseményekkor

2011. május 11-én – ahogy beérkeztek az első hírek – első lépésként összehívták azokat a szakembereket, akik a beosztásuk alapján részt vettek a trauma elhárításában. Már ennek a pillanatnak is lélektanilag sokkoló hatása volt, hiszen ahogy a hangosbemondó bemondta azt a kódot<sup>57</sup>, amely a „*saját erőt ért veszteséget*” jelentette, rögtön tudta az egész kontingens, hogy nagy baj történt.

A parancsnokságra azokban a percekben egyszerre több feladat is hárult. Egyfelől meg kellett szervezni a sebesültek, a holttest elszállítását, illetve a sérült harcjármű, fegyverzet biztosítását. A sebesültek elszállítását a német szövetséges erők

55 WIKSTRÖM: A kifürkészhetetlen ember, 245–246.

56 LOHSE: Villámbeszélgetések.

57 A NATO különböző kódokat használ a feladatok megjelölésére. A kérés után 2011. május 17-ig több alkalommal szállítottak szövetséges sérülteket a Camp Pannóniába, így idővel hozzászokott a kontingens a sebesültek jelenlétéhez, a sebesültekhez. Azonban a PRT 10 számára 2011. május 17-én volt az első alkalom, amikor szembesült a saját erő veszteségével.

MEDAVAC<sup>58</sup> mentéssel biztosították az RC-North<sup>59</sup> katonai kórházába, Mazar-e-Sharifba, míg a biztosítást a konvoj állományának kellett megoldania. Őket később németek váltották le, s a konvoj teljes személyi állományát Camp Marmal-ba<sup>60</sup> szállították, ahol lefegyverezték, és a magyar pszichológus megérkezéséig várakoztatták őket.

a) Az első szervező munkálatokat követően összehívták az állományt, hogy mindenkit tájékoztassanak a tragédiáról.<sup>61</sup> A sorokozót követően a parancsnok bejelentette a halálesetet, a katonák egyenként tiszteletadással leróhatták kegyeletüket az elhunyt bajtárs fényképe előtt. Itt kapott először szót a tábori lelkész. Már ezen az első alkalmon be kellett látni, hogy a beszédet különböző, excentrikus-körökhöz tartozók hallgatják, akik különböző módon érintettek az eseményekben: az istentiszteleti alkalmakat látogatók, az elhunytak alegysége, más, egyéb alegységek, a konvoj tagjai, az elhunytak baráti köre, s együttesen az egész kontingens. Egyensúlyt kellett teremteni e körök között, úgy, hogy az adott pillanatban a vigasztaló üzenet ne csak egy-egy körnél érjen célba (s értsék meg), hanem ez az „itt és mostban” az egész közösségnek – függetlenül attól, hogy (el)ismerik-e a lelkészt vagy sem – vigasztaló üzenet legyen.

b) A tragédia bejelentését követően a következő sorakozó alkalmával félárbcra eresztették a zászlót.<sup>62</sup> Ha egy lobogó félárbcra van eresztve, az a gyász jelképe, a félárbcra engedett zászló azt jelképezi, hogy az addigi egész megtört, hiány keletkezett a teljesből. A tábori lelkész ezen az alkalmon is szót kapott, hasonlóan itt is „*villám-igehirdetésre*” volt lehetőség. A Jónás imádságából választott textus („*lesüllyedtem a hegyek alapjáig, örökre bezárult mögöttem a föld, de te kiemeled életemet sírból, ó, Uram, Istenem*” Jón 2,8.) a leereszkedő zászlóval együtt szimbolizálta a veszteséget, az emberi élet hanyatlását, a gyászolók lelki megrogyását, s a szabadító és felemelő Isten diadalmasságát a hanyatlás, a halál felett.

c) Az első, „*klasszikus*” temetési prédikációra a tragédia estéjén került sor. Bár ezen az alkalmon már nem volt kötelező megjelenni a teljes állománynak, mégis szinte mindenki eljött. A „*klasszikus*” itt csak így, idézőjelben értelmezhető, hiszen nem volt ravatal, illetve az elhunytakat egy-egy fénykép szimbolizálta, ahol a bajtársak, és a PRT-ben szolgáló szövetséges nemzetek katonái „*relikviákat*” (az alegységek felvarróit, jelvényeit) helyezték el számtalan gyertya kíséretében. Erre az

58 MEDAVAC (*Medical evacuation*), egészségügyi mentés.

59 RC-North (*Regional Command North*), Északi Régióparancsnokság, Badakhshan, Baghlan, Balkh, Faryab, Jowzjan, Kunduz, Samangan, Sar-e Pul és Takhar tartományokért felelős. Az Északi Régióparancsnokság alá albán, belga, horvát, német, magyar, lett, holland, norvég, amerikai, török (NATO-tagországok), örmény, bosnyák, finn, macedón, mongol, montenegrói és svéd (nem NATO tagállamok) katonái tartoznak. Támogatja a Kunduz, Feyzabad, Meymaneh, Pol-e Khomri és Mazar-e Sharif-ban található Tartományi Újjáépítési Csoportokat, illetve több alegység munkáját koordinálja.

60 Camp Marmal, a RC-North és egyéb alakulatokat befogadó német vezetőségű tábor Mazar-e Sharif-ban. Nevét a mellette elhelyezkedő – a Hindukushoz tartozó – Marmal hegyről kapta. Ez a Bundeswehr legnagyobb Németországban kívüli tábora. Magába foglal egy önálló amerikai és norvég tábor, a parancsnokságot, a kórházat és a repülőteret.

61 Az információk ekkor még csak a toronylövész haláláról tudtak, a harcjármű parancsnokának, és a többi sérült életéért ezekben a percekben még küzdöttek a Camp Marmal-ben.

62 Ekkor került bejelentésre, hogy a kórházba szállítást követően a harcjármű parancsnoka is elhunyt.

alkalomra már naplemente után, sötétben került sor, így a gyertyák – túl a spirituális értelmükön – világító funkciót is betöltöttek. A textusválasztásnál – id. Fekete Károly gondolatai szerint – ha „*két vagy esetleg három textus segítené a szükséges üzenet megszólaltatásában, akkor a rendkívüli esetben nem szabad visszariadnunk ettől a megoldástól*”.<sup>63</sup> A két textus, mint parabola helyezkedik el a szituációban. A parabolát úgy is lehet definiálni, mint azon pontok mértani helye a síkban, melyek egyenlő távolságra vannak egy adott ponttól (fókuszpont, vagy gyújtópont) és egy ezen a ponton át nem haladó adott egyenestől (direktrix, vezéregyenes). Ez a fókuszpont az evangélium, az a lelkigondozói *Verbum Dei* amelyik *vox humana*-vá válik az igehirdető által. A szimbólumot itt a sötétség és a fény adta, ehhez lett választva a „*parabolikus textus*”, a 130. zsoltár („*a mélységből kiálltok hozzád Uram...*”) és a Ján 8,12 („*én vagyok a világ világossága, aki engem követ, nem járhat sötétségben, hanem övé lesz az életnek világossága*”). A fókus, a gyújtópont maga az Élet Ura, az a világosság, amely kivezet a gyász, a trauma sötétségéből.

Ezen az alkalmon próbálkoztunk a közös énekléssel is. Bár minden istentiszteleti alkalom előtt volt közös énektanulás, erre a gyászistentiszteletre olyanok is jöttek jelentős létszámmal, akik amúgy nem látogatták az istentiszteleteket, így semmilyen ének ismeretük nem volt, sőt idegenkedtek is az egyházi énekektől és magától az énekléstől is. Olyan éneket kellett választani, amelyik egyfelől szövegében az eseményhez kapcsolódik, illeszkedik a református gyászistentiszteleti liturgiába, s a dallama valamilyen módon ismert, hiszen itt nem volt mód az énektanulásra. Így esett a választás a „*Hadd menjek, Istenem, mindig feléd*”<sup>64</sup> kezdetű énekünkre, mely az első két kritériumon túl a harmadiknak is megfelelt, hiszen a süllyedő Titanicon ezt játszották a zenészek, s az erről készült mozifilm<sup>65</sup> alapján manapság is széles körben ismert a dallam. Czeglédy Sándor írja, hogy „*a gyülekezeti ének a papi cselekmények közé tartozik, benne a gyülekezet önmagát ajánlja fel Istennek lelki áldozatul. [...] Az éneklésben elsősorban Isten felé fordulunk, de ugyanakkor a gyülekezet tagjai egymást is erősítik, intik, vigasztalják*”.<sup>66</sup> Az közös éneklés, mint ősi, archaikus eszköz, szimbólum a rítus, a liturgia alatt, az egyént erősíti a közösséghez való kapcsolódásában, teológiai értelemben pedig az Istenhez való kapcsolódásában. Tapasztalható volt, hogy mire az utolsó, 5. versszakot énekeltük, már mindenki bekapcsolódott az éneklésbe, s a közös éneklés az összegyűlt kontingensből közösséget formált.

d) A kontingens számára a temetés rítusa az elhunytak búcsúztatása volt a Camp Marmal repterén. Sajátos rituáléja volt ennek az eseménynek is. A búcsúztatást megelőző napon (és éjszaka is) a kontingens tagjai – így a tábori lelkész is – egy-egy órás váltásban díszőrséget álltunk az elhunytak koporsói (egészen pontosan a hűtőkamra) előtt. Másnap reggel a felsorakozott dísz-szakasz, a csapatzászló, a kontingens parancsnok és a tábori lelkész kíséretében a menet megindult a repülőtérré. Ez az út a kórháztól kb. 1 km hosszú. Ebben a táborban az volt a szokás, hogy az itt szolgáló majd 5000 katonából, aki nem volt szolgálatban, feladaton,

63 FEKETE: A temetési igehirdetés kérdései, 10.

64 A Magyarországi Református Egyház Énekes Könyve, 422. ének.

65 A Titanic c. filmet James Cameron rendezte 1997-ben, 11 Oscar díjat kapott.

66 CZEGLÉDY: Liturgika, 66–67.

azok sorfalat álltak az úttest mindkét oldalán, s amikor a hősi halottakat szállító járművek elhaladtak előttük – a saját nemzeti előírásuknak megfelelően – tiszteletadással búcsúztak tőlük. Szinte félelmetes volt belenézni ebbe a nyílegyenes útba, ahogy két oldalt a különböző nemzetiségű katonák több százan felsorakoztak, s tisztelegtek a halottaink előtt.

A reptérre megérkezve – mielőtt az elhunytak koporsóit felvitték a szállító repülőgépbe – a tábori lelkész szolgált. Homiletikai és lélektani szempontból megegyezik ez a helyzet a civil temetés szituációjával, ez az utolsó pillanat, amikor az elhunytak még jelen vannak a harctéren. A bezáródó repülő-rámpa a beföldelt sírt szimbolizálja. Először nem mi hagyjuk el a „*temetőt*”, hanem a repülő távolodik el tőlünk. Talán ezért is hatott olyan erővel János evangéliumából Márta felkiáltása: „*Uram, ha itt lettél volna, nem halt volna meg a testvérem*” (Jn 11,21). Itt a „*testvér*” az eredeti szituációhoz hasonlóan a legszorosabb emberi köteléket jelentette, hiszen bajtársi kapcsolat alapján a katonák nagyon hamar „*fivéréként és nővéreként*” emlegették az elhunytakat. Erre a felkiáltásra nem lehetett emberi magyarázatot adni, nem lehetett az eseményeket elemezve megnyugtató konzekvenciákat levonni, itt csak egyedül az Isten Fia volt képes megnyugtatón a parabola másik végpontján elhelyezkedő válasszal: „*jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és megvagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek*” (Mt 11,28).

e) A temetéshez kapcsolódó utolsó mozzanat e nap végén még egy különös katonai rituálé volt. A Camp Marmal-ben van egy hely, ahol egy hatalmas szikla két oldalán L-lakban egy-egy fal található, amelyre az RC-North területén elesettek nevei vannak elhelyezve kis kőtáblákon. Heros Wall-nak, a Hősök Falának nevezik ezt a helyet. A holttestek hazaszállításának napján, naplementekor itt sorakozott fel a kontingens, és más nemzetek katonái. Az emlékmű körül a felállított díszörök fáklyákat tartottak, a parancsnok és a lelkész az utolsó napsugarak lebukásának pillanatában érkezett. A naplemente következtében beálló hőmérsékletváltozás hatására a szél ilyenkor felkapja a mazari sivatag homokját, szinte jelképezve az elmúlást és az állandó változást.

Itt is a tábori lelkész az egyik főszereplő, egy rövid liturgiával. Ezen az alkalmon az imádság szövegeként is bibliai Igét használtam (Zsolt 62,2–3.9), s egyetlen textust az evangéliumból, amely minden külső körülmény, változás és elmúlás ellenére a Feltámadást hirdeti: „*én vagyok a feltámadás és az élet, és aki hisz énbenem, ha meghal is, él; és aki él, és hisz énbenem, az nem hal meg soha*” (Jn 11,25–26). Ez a liturgia angolul szólt, egyedül az Úri imádságot mondta minden katona a saját anyanyelvén, egyszerre.

f) A további napokban, hetekben még több alkalommal volt szolgálatom a tramához kapcsolódva. A magyarországi temetések időpontjában a kontingens tagjaival összegyülekeztünk egy-egy rövid imádságra. Érdekes tapasztalás volt az, ahogy a katonák megpróbálták maradandót (síremléket?) alkotni: a PRT táborban is felkerült az elhunytak képe márványtáblán a többi magyar hősi halott mellé, a FP század<sup>67</sup> saját (sír)emléket emelt, egyesek tablókat készítettek, míg mások a

67 FP (*Force Protection*) század, mindkét elhunyt ehhez az alegységhez tartozott. Ugyanezt figyeltem meg később, az orvos halálakor az EU részlegnél is, itt is saját emlékművet emeltek, s elnevezték az orvosi épületet az elhunyt doktorról.

fényképekből filmeket. Talán ugyanaz az ősi rítus volt ez, amiért az ember évezredekön keresztül dolmeneket, piramisokat, mauzóleumokat vagy a Tadzs Mahalt emelte...

g) A liturgikus lelkigondozói folyamat külön epizódja volt a hazatérés után a találkozás az elhunytak családtagjaival, a síremlékek avatása, ahol megjelentek a baleset túlélői is, illetve a kontingens nagy része. Újból összegyűlni, újból együtt lenni, a bajtársakkal és az elhunytak családtagjaival, elindított egy folyamatot, ami azóta is az összegyülekezésről, a közös emlékezésről, a történetek elbeszéléséről, és a rítusok, liturgia segítségével keretbe foglalásról szól. Az első évforduló, 2012. május 17-e egybeesett a mennybemenetel ünnepével. A választott textus („*Nekem adatott minden hatalom mennyen és földön*” Mt 28,18) segítségével újra körbejártuk az eseményeket. Herman írja, hogy a „*narrativum nemcsak magát az eseményt tartalmazza, hanem a túlélő es az életben fontos személyek reakcióit is. Ahogyan a narrativum a legelviselhetlenebb pillanatokhoz közeledik, a paciensnek egyre nehezebb szavakat találnia, ezért magától átválthat a kommunikáció nonverbális csatornáira*”.<sup>68</sup> Egy traumát felidéző igehirdetésben a narrátor szerepét az igehirdető tölti be, mintegy szócsöveként a kollektív emlékezésnek. A keresztyén igehirdetés még ezen is túl megy: a narrátor nem csak a „*felidéző*”, hanem az evangélium által a „*gyógyító*” is, aki a feltámadás és az örök élet tényszerűségét hirdeti a közösségben. A trauma feloldása sosem teljes, hisz a gyógyulásnak soha nincs vége. A trauma a gyászoló (vagy a túlélő) egész élete során érezteti hatását. A túlélő fejlődésének újabb mérföldkövéhez érve a gyógyulás előző szintjein már megoldott problémák ismét felszínre kerülhetnek.<sup>69</sup> Ez megtapasztalható volt ezen az eseményen is, de minden ilyen újraélt pillanat a gyógyulási folyamatban segítség. Az események újraélését verbális eszközökkel is igyekeztem befolyásolni: ebben az igehirdetésben sokat idéztem a korábbi, az eseményekhez kapcsolódó igehirdetéseimből, újra megélve és esetenként újra értelmezve a szavakat és gondolatokat.

## 6. Összegzés

Az egyéni és csoportos lelkigondozói beszélgetések mellett a lelkigondozói igehirdetéseknél, liturgiáknál volt a legnagyobb terápiás hasznuk az elmúlt időszakban. A liturgiák erősítették a közösséghez tartozás érzését, s ezáltal biztonságot adtak az egzisztenciális félelemmel szemben. Judith Herman szerint a traumás emlékek nyelvi beszámolóit, töredezetek, pillanatképekhez, vagy némafilmekhez hasonlítani, amiket először láthatóbbá, halhatóbbá, azaz átélésünk számára hozzáférhetőbbé kell tenni, ami természetesen csak oldott, és bizalom légkörében működő biztonságos csoportban lehetséges.<sup>70</sup>

Így visszatekintve, ezeknek az alkalmaknak, s hatásuknak íve volt, ami messze túlmutatott a szokásos *after action debriefing* eljáráson, mely során az eseményt követően a leghamarabb egy csoportbeszélgetés alkalmával megpróbálják a he-

68 HERMAN: Trauma és gyógyulás, 213.

69 i. m., 252.

70 i. m., 273.

lyükre tenni a dolgokat. Ez az ígéhirdetésekbe ágyazott lelkipozítói folyamat jóval lassabb tempóban haladt, teret engedve a gyászfolyamat fázisainak, egy-egy pillanat megélésének.

Az átélte események bajtársakkal vagy szakemberekkel történő *kibeszélése*, újbóli megjelenítése, kiábrázolása azért is feltétlenül szükséges, hogy az átélő feltárja és újraélje a traumatikus emlékeket, valamint a hozzájuk tartozó érzéseket, félelmet, dühöt, fájdalmat, bűntudatot, stb. Ez a megjelenítés feszültséget, szorongást csökkent, segítve az élmények feldolgozását. Amennyiben erre nem kerül sor, a tünetek állandósulhatnak, és számos szövődményt okozhatnak: pl.: depressziót, szenvedélybetegségeket, szervi (pszichoszomatikus) megbetegedéseket. Ha felismerjük őket, mielőbb szakszerű lelkipozítói segítséget kell keresni, hogy megakadályozzuk a zavarok elmélyülését, vagy krónikussá válását.

A traumatizáltak megtanulják, hogy énjük, értékességük és emberi voltuk tudata attól függ, megőrzik-e a másokhoz kapcsolódás érzését. A csoportszolidaritás nemcsak a legjobb védelem a rettegés és a kétségbeesés ellen, hanem a traumatikus élmény leghatékonyabb ellenszere is. A trauma elszigetel, a csoport helyreállítja az összetartozás érzését. A trauma megaláz és stigmatizál, a csoport tanúságot tesz és megerősít. A trauma lealacsonyít, a csoport megdicsőít. A trauma elembertelenít, a csoport újra emberré tesz. Így egy katonai közösség – ha bajtársi közösség is egyben – biztos, hogy gyógyító hatással bír. Különösen is akkor, ha a közösségben, a bajtársak között képzett szakemberek is vannak, kik a saját eszköztárukkal igyekeznek segíteni a többiekén.

Az emlékek és az események összekapcsolnak. Összekapcsolnak a bajtársakkal, összekapcsolnak Afganisztánnal. Egy Irakban játszódó 2005-ös háborús filmben, a *Jarhead*-ban (Bórnyakúak) hangzik el a következő monológ: „*Minden háború más. Mégis, mind egyforma. A történet egy férfiről szól, aki elsütött egy puskát és háborúba ment. Majd utána, miután letette a puskát, azt hitte, többé nem lesz rá szüksége. De nem számít, mi mindent csinál a kezével: szeret egy nőt, házat épít, pelenkát cserél, a keze emlékszik a puskára. Még mindig a sivatagban vagyunk...*”

## Felhasznált irodalom

- ARGALÁSZ, A.: A csapatpszichológia szerepe a külszolgálattal összefüggő potenciális krízishelyzetek kezelésében, in: *Humán Szemle* 10/4 (2004), 91–105.
- BAKÓ T.: *Verem mélyén. Könyv a krízisről*, Budapest, Psycho Art, 2004.
- BAKÓ T.: *Sorstörés. A trauma lélektana egy pszichoterapeuta szemszögéből*, Budapest, Psycho Art, 2009.
- BARTHA, T. (szerk.): *Keresztyén bibliai lexikon*, CD-ROM változat, Budapest, Kálvin Kiadó, 1993.
- BAUMGARTNER, I.: *Pasztorálpszichológia*, Budapest, Animula Kiadó, 2006.
- *Combat stress*, in: US Army Field Manual 90-44/6-22.5, Washington DC, 2000.
- CZEGLÉDY, S.: *Liturgia*, A Debreceni Református Hittudományi Egyetem Gyakorlati Theológiai Tanszékének Tanulmányi Füzetei 8., Debrecen, Debreceni Református Hittudományi Egyetem, 1996.
- CSÜRKE, J.–VÖRÖS, V.–OSVÁTH, P.–ÁRKOVITS, A.: *Mindennapi kríziseink. A lélektani krízis és a krízisintervenció kézikönyve*, Budapest, Oriold és Társai Kiadó, 2009.
- CSÜRKE, J.: *A lótuszevő eszmélése. Krízis és önmeghaladás*, Budapest, Oriold és Társai Kiadó, 2011.
- ELIADE, M.: *A szent és a profán*, Budapest, Európa Kiadó, 2009.
- ELIADE, M.: *Az örök visszatérés mítosza*, Budapest, Európa Kiadó, 2006.
- FEKETE, K.: *A temetési ígéhirdetés kérdései*, A Debreceni Református Hittudományi Egyetem Gyakorlati Theológiai Tanszékének Tanulmányi Füzetei 5., Debrecen, Debreceni Református Hittudományi Egyetem, 1993.
- GENNEP, A. VAN: *Átmeneti rítusok*, Budapest, L'Harmattan, 2007.
- HAAG, H.: *Bibliai lexikon*, (CD-ROM változat), Budapest, Szent István Társulat, 2011.
- HAJDUSKA, M.: *Krízislélektan*, Budapest, ELTE Eötvös Kiadó, 2010.
- HEGEDŰS, A.–MÁRKUS, M.: *Ember, munka, közösség*, Budapest, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, 1966.
- HERMAN, J.: *Trauma és gyógyulás*, Budapest, Háttér Kiadó Kft., 2011.
- HÉZSER, G.: *Pasztorálpszichológiai szempontok az istentisztelet útkereséséhez*, Budapest, Református Kálvin Kiadó, 2007.
- HORÁNYI, Ö. (szerk.): *A kommunikáció, mint participáció*, Budapest, AKTI Typotex, 2007.
- JONES, D.–SPARACINO, R.–WILNOC, L.–ROTHBERG, J.–STOKES, J. (eds.): *War Psychiatry*, Washington DC, Office of The Surgeon General at TMM Publications, 1995.
- JUNG, C. G.: *Az alkímia konjunktói*, Nyíregyháza, Kötet Kiadó, 1994.
- KAST, V.: *Krízis és remény. Cselekvések változások idején*, Budapest, Animula, 2012.
- KENEDDY, C. H.–ZILLMER, E. A. (eds.): *Military psychology. Clinical and Operational Applications*. New York, The Guilford Press, 2006.
- KOLOZSI, B.: A beilleszkedés és annak elősegítése, mint a humánpolitika egyik területe, in: *Humán Szemle* 19/3 (2003), 87–92.
- LAJKÓ, K.: *A stresszcsökkentő viselkedés*, Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt., 2010.

- LAPLANCHE, J.–PONTALIS, J.: *The language of psychoanalysis*, London, Hogarth Press, 2005.
- LOHSE, T. H.: *Villámbeszélgetések*, Budapest, Kálvin Kiadó, 2009.
- MAKRAI, T. I.: A harcistressz kezelésének története, in: *Humán Szemle* 18/1 (2002), 105–119.
- MARINEAU, R. F.: *Jacob Levi Moreno, father of psychodrama, sociometry and group psychotherapy*, London, Tavistock/Routledge, 1989.
- PAVLINA, Ž.–KOMAR, Z. (szerk.): *Katonapszichológia* 1. kötet, Budapest, Zrínyi Kiadó, 2007.
- RAINIO, K.: *Kurt Lewin's Dynamical Psychology Revisited and Revised*, elérhető: <http://goertzel.org/dynapsyc/Rainio-Lewin's-psych-pdf-6-8-09.pdf>, letöltés dátuma: 2013. december 3.
- SELYE J.: *Stressz distressz nélkül*, Budapest, Akadémiai Kiadó, 1976.
- SZATMÁRINÉ BALOGH, M.–JÁRÓ, K.: *A csoport megismerése és fejlesztése*, Debrecen, KLTE Kiadó, 2000.
- SZENDI, G.: A pánikzavar altípusai és kezelése, in: *Komplementer Medicina* 11/1 (2007), 21–25.
- SZENDI, G.: *Pánik. Tények és tévhitek*, Budapest, Jaffa Kiadó, 2009.
- WIKSTRÖM, O.: *A kifürkészhetetlen ember. Létkérdések – Pszichoterápia – Lelkipásztortlás*, Budapest, Animula, 2000.