

Lelkipásztorok Krízishelyzetben utak, kiutak, tévutak

MAKKAI LÁSZLÓ

görögkatolikus lelkész, pasztorálpszichológiai – lelkigondozó

krízislélektan szakértő

www.pasztoral.com

Általános Krízislélektan

Mi a krízis?

Mindennapi életünkben történnek olyan események, amelyek pillanatok alatt átrendezik a dolgok addigi **fontossági** sorrendjét. Megszűnik a megtapasztalt **biztonságérzet**, összeomlik az addig **stabilnak** vélt önkép.

Versek, operák, népdalok próbálják megfejteni az embert próbáló konfliktusok mibenlétét. (Antigóné, Elektra, Rómeó és Júlia, Hamlet...)

Előzmények, történeti áttekintés

- E. Lindemann (1944) „Az akut gyász szimptomatológiája és kezelése”
- Boston, (1942) – coconutbeli tűz: ötszáz halott, több száz személy kórházban a Massachusettsi Központi Kórházban a túlélőkkel foglalkozott
- A koreai háború tapasztalatainak felhasználása (1950-53)
- Erikson: (1950): fejlődési krízis (pszichoszociális)
- Selye J.: bizonyos mértékű stressz szükséges a fejlődéshez (előnyösen befolyásolja a pszichés funkciókat)

A „krízist” a kínai képirásban 2 írásjel fejezi ki: „veszély” – „lehetőség” „Janus – arcú jelenség. „

A krízisek csoportosítása

- **Fejlődési** (érési, normatív krízis) - A személyiségfejlődés felgyorsulási, életciklus-váltási pontjain alakulhatnak ki. (pl. serdülőkori válság, menopauza időszaka, terhesség stb)
- **Akcidentális** (esetleges, véletlenszerű) - Egy adott időpontban hirtelen megjelenő sajátos életesemény váltja ki: érzelmileg veszélyes szituációk, veszteségek (pl. partnerkapcsolati szakítás, válási krízis, munkanélkülivé válás, gyász stb)
- **Krízismátrix elmélet** (Jacobson) - összekapcsolódik a fejlődési és az akcidentális krízisek fogalma (pl. a serdülőkor sajátosságainak figyelembe vétele mellett a partnerkapcsolat megszakadása – tanulmányai miatti elköltözés otthonról – szülők válása stb)

A krízis nem betegség!

Krízisállapotra különösen fogékony személyiségek

- impulzus kontroll zavarral küzdők
- az akadályokat alacsony szinten viselő
- szenvedélybetegek (alkohol, drog, evészavar, játékszenvedély, kapcsolati függőség)
- túlérzékenyek
- önértékelési zavarral küzdők
- teljesítménykrízisben szenvedők
- szerepváltás
- élettérváltás
- lakókörnyezet váltás
- egzisztenciális válság

A papi önazonosság

Hart tanulmánya (kb 200 fő)

- A lelkipásztorok nincsenek felkészítve a papi szolgálatra
- 71% szerint a szeminárium túl akadémikus volt
- 41% hiányolta a felkészítést a lelkipásztori tanácsadásra
- 99% igen fontosnak tartotta volna pl. alapvető pszichológiai oktatást.
- A megkérdezettek kb. 12% gyakran érzi magát deprimáltnak, depressziósnak, bár lehet, hogy egyesek nem is tudják, hogy szenvednek ettől – esetleg még leplezett formában vagy kisebb fokon. 73% jelezte, hogy néha dühösnek érzi magát. A belső konfliktusok könnyebben idéznek elő szorongást, depresszív magatartást, és egyidejűleg gyengül a lelkiélet ápolása.

Hart tanulmánya II.

A lelkipásztorok önmagukkal való törődése is negatív képet mutat.

- 70 % jelezte, hogy hét óránál kevesebbet alszik naponta a munkavégzés miatt
(ez azt jelenti, hogy 50-60 órát dolgoznak hetente)
- 67% nem végez hetente egyszer sem rendszeres testgyakorlatot
- 25% havonta sem mozog
- 40 % rendszeresen konfliktusba kerül valamelyik hívővel

Hart tanulmánya III.

- Lelkipásztorok nincsenek felkészítve a „triangulációkra” vagyis a közösségben jelentkező nehéz esetekre
- Szabotázs
- Egyesek marginalizálódása a közösségben
- Pszicho-patologikus esetek kezelése
- Stressz a lelkipásztori szolgálatban
- Túlzott igénybevétel
- Konfliktusok kezelésének deficitje
- Szerepből adódó konfliktus
- Nem ad örömet az elvégzett munka

Krízis hárítások...

- Az események okát kizárólag kívülről keressük.
- Hibáztatunk más embereket, helyzeteket. Nem látjuk saját felelőségünket.
- Mindent gondolati síkon közelítünk meg, logikus magyarázatokat keresünk.
- Elfojtjuk érzelmeinket, mert olyan fájók számunkra, hogy nem vagyunk képesek azokat átélni.
- Más, számunkra könnyebb helyzetekre koncentrálnak. (Lehet munka, sport vagy hobbi) minden, ami leköt, vagy amitől sikert, örömet remélünk.
- Bizonytalanává válunk saját értékítéletünkben. Átvesszük mások szemléletét, véleményét.

Magyarországi adatok

- A Magyarországon szolgáló katolikus papok létszáma 2015.-ben 2170 fő volt, 2016-ban már csak 2110 fő, 2005-ben viszont még 2576-an voltak. **11 éven belül tehát 18 százalék** a csökkenés mértéke. A jelenlegi átlagéletkor ráadásul 60 év fölötti. 2017-ben 20 papot szenteltek hazánkban, míg 2006-ban 36-ot. 2019-ben 216 papnövendék volt a szemináriumokban. 2021-ben már csak 181 fő tanult a magyarországi papnevelő intézetekben. 2022-ben a Katolikus Egyházban 21 újmisézés pap és 16 diakónus került felszentelésre.
- Magyar Katolikus Püspöki Konferencia titkársága által összeállított statisztikai adatok, melyet dr. Veres András a püspöki kar elnöke interjú formájában mondott el. „Nem orvosolták a papihiányt az imaszövetségek címmel” Szerző: Czene Gábor, 2020. 01.20.

Megoldási lehetőségek I. (erőforrások)

(Amerikai Országos Katolikus Nevelési Szövetség tanulmánya 10-30 éve szentelt sikeres papokról.)

- 1. Változás és kockázatvállalás szerepe a papi életben. „Változás nélkül már halottak vagyunk” (Erikson)
- 2. Az eredményes pap jó sáfárja idejének. (Ha Istené a munka, amit végzel, Isten meg is adja az erőt hozzá, ha csak a tied, kimerülsz tőle.)
- 3. Hitelesség önmagával és másokkal szembeni becsületesség a jó pap harmadik tulajdonsága.
- 4. Személyes emberi kapcsolataik alkotják a negyedik erőforrást.
- 5. A jó pap jellemzője Istentől kapott hivatásának tudata
- 6. Az istenhez fűződő bensőséges kapcsolat

Megoldási lehetőségek II. (erőforrások)

- 7. Jézus személye mint példakép
- 8. A pap erőforrása a mindennapi ima. Szorosan kapcsolódik a mindennapi munkához.
- 9. Munkája által sokkal több történik, mint amit saját emberségünkből adhatnának.
- 10. A hívek között tapasztalt munka a gyümölcse.
- 11. Meghallgatás erénye. A pap akkor tud szólni, ha először ő hallgat és utána reflektál az emberek dolgaira.
- 12. A pap vezető szerepüket abban látják, hogy szárnyat adjanak híveiknek. A hívek érezzék, hogy van feladatuk és fontosak. Az ilyen jellegű vezetés erőt ad a vezetőnek.

Megoldási javaslatok a pasztorálpszichológia reflexiójában

- **Tanult tehetetlenség.** Az ilyen alapokkal bíró személyiség csak elszenvedi a körülötte zajló eseményeket, passzívan túlélni próbál erőfeszítések, megoldások keresése nélkül. Nagyon gyakori, hogy komoly pszichés és testi tüneteket produkál (Obszesszív - komplúzív zavar)
- **Tanult optimizmus.** Seligman: a pozitív, optimista gondolkodás és magatartás meghosszabbítja az élettartamot, alapvetően jótékony hatással van az egészségre, képes fenntartani a jó szellemi állapotot az öregedéssel szemben.
- **Reziliencia** (Lelki ellenállóképesség fejlesztése.) Túlvédés helyett önmagunkat terhelésnek tesszük ki, mely által megtanulunk testileg- lelkileg küzdeni magunkért.

Monseigneur keljen fel, nagy dolgok várnak önre! (Simon herceg inasa)

- Ha boldogok és sikeresek akarunk lenni, a jelen pillanatban kell lennünk. Ha azt akarjuk, hogy a jelen jobb legyen mint a múlt, itt az ideje, hogy tanuljunk a múltból. Ha azt akarjuk, hogy a jövő jobb legyen, mint a jelen, itt az ideje, hogy megtervezzük a jövőt.
- Olyankor, amikor boldogtalan vagy a jelenben, vagy sikertelennek érzed magad, akkor itt az ideje, hogy okulj a múltból, hogy megtervezd a jövőt!

Összefoglalás

- A krízis nem betegség, de azzá válhat...
- A megfelelő segítség hozzájárul a megfelelő önaktualizációhoz (Maslow)
- A személyiség hozzáállásától is függ a krízis kimenetele
- Figyelni kell a jelekre, a környezet reflektálására, az önmotiváció esetleges hiányára
- Merjünk segítséget kérni...
- Tanuljunk meg elfogadni a segítséget

A krízisből ki lehet jönni, én már csak tudom!



- A II. Vatikáni zsinat tanítása szerint:

Erősíteni kell a papokban annak tudatát, hogy egy nagy családot alkotnak. Ez azt is jelenti, hogy figyelniük kell egymásra. „Nagyon sok pap várja a gondoskodó szeretetet, attól pedig szárnyakat kap, ha érzi előljárói biztatását, szeretetét, odafigyelését.”

„Fontos vagy, egyszeri és megismételhetetlen érték.
Ha elvesznél, az jóvátehetetlen lenne! Vigyázz
magadra, segíts másoknak is a megmaradásban!”
(Leányvár: Hivatásőrző Ház)

makkailaszlo73@gmail.com

www.pasztoral.com

KÖSZÖNÖM
A MEGTISZTELŐ FIGYELMET!

Jó kávézást! ☺

