

A lelkészek és lelkigondozók kiégésének jellemzői és megelőzése

A kiégés folyamatának bemutatása előtt hét pontban összefoglalom azokat a tényezőket, amelyek hozzájárulnak, hogy segítőként veszélyeztetettek legyünk a kiégés szempontjából. Megfontolásaim alapvetően Hézsér Gábor munkásságára alapulnak, annak továbbgondolását, kiegészítését jelentik. Minden lépésnél kiemelem azokat az alapjában véve értéknek tekinthető, de veszélyeztető tényezőket, amelyekre segítőként érdemes figyelnünk, így minden állításomnak lesz egy pozitív és egy negatív része/oldala is.

VESZÉLYEZTETŐ TÉNYEZŐK

1. Általános érvényű ideálok – kritikátlan használata

A kiégés szempontjából a leginkább veszélyeztetettek azok, akik magas ideálokat követnek. Van egy erős belső motivációm, amit követek – szeretném nagyon jól csinálni, amit csinállok, szeretnék nagyon jó hitoktató, remek lelkész, kiváló szerzetes lenni. Ideálok felé tekintek, aminek a háttérben nemegyszer a grandiozitásból fakadó önvédelem jelenik meg. A tudattalanul működő önvédelmi funkció egyfelől segíti, másfelől azonban veszélyezteti az egyensúlyom megőrzését.

2. Kimagasló teljesítményre törekvés – töretlenül

Kezdő sportoló koromban évről évre jobban teljesítettem. Egy fiatal esetében az izomtömeg, izomerő magától is fejlődik, hát még ha edz is hozzá. Nagyszerű megélni, ahogy minden évben jobbak vagyunk, mint az előzőben. Aztán általában eljön a pillanat, amikor a fejlődés lelassul, és lesz egy olyan év, amikor visszaesés következik. Ez nagyon szíven ütött, miközben az élet realitását hozta tudtomra. Hiszen a fejlődés hosszú távon hullámokban, ciklikusan, töréspontokkal zajlik. A töretlen, egyenes vonalú fejlődés képe csak a képzeletünkben dédelgetett mintázata a növekedésnek, s elvárásá válhat önmagunkkal szemben.

3. A hivatásszerep dominanciája – mindenre kiterjedő módon

A segítőbeszélgetés tanulása során hazaérve sokan készíttetését érzünk arra, hogy a gyakorlást a családtagjainkon folytassuk. Talán nem is szándékosan, hanem mert annyira benne vagyunk a világában. Ilyenkor kapjuk rokonainktól azokat a kijózanító visszajelzéseket, hogy „te nekem ne segítőzzél!”... vagy „beszélj normálisan!”. Ez nem jelenti azt, hogy a családjában nem tudunk segíteni vagy a szakmai ismereteinket használni, de fontos lehet, hogy otthon ki tudjak lépni a hivatásszerepemből, és elsősorban házastárs, szülő, barát lehessenek. Papként természetes, hogy a nap huszonnégy órájában papi identitásom van, de ez nem jelenti azt, hogy napi huszonnégy órában papi szerepben kell lennem. Aki az identitást és a szerepet nem különbözteti meg, veszélyeztetetté válik.

4. Rutin – tanulás és fejlődés nélkül

Sok évvel ezelőtt egy ír családterapeuta és katolikus pap kérdezte tőlünk a képzésünk során, hogy mit gondolunk, mi a jó családterapeuta legfontosabb tulajdonsága. Sok mindent válaszoltunk, de ő ingatta a fejét, majd azt mondta: a gyermeki kíváncsisága. A kiégés egyik jellemzője ennek eltűnése és a rutin eluralkodása.

5. Szakmai környezet – mely kiégett és romboló hatású

Alapjában véve jó, ha vannak munkatársaink, szakmai környezetünk, akik és amely segítenek az eligazodásban. Egy magyar válogatott focistáról olvastam, hogy a csapat tagjai kinézték, mert tanult. Amikor könyvvel a kezében látták, gúnyolódtak rajta. Az edzésen durvábban rugdosták, mint egymást. Ismerjük azt a helyzetet is, amikor van egy jó ötletünk, akarunk valamit csinálni, de öten leintenek, hogy „ugyan már, ne viccelj, ez nem így működik, ez nem így megy, majd rájössz. Más is belebukott, de te csináld nyugodtan...” Ösztönzés és elismerés hiányában gyakori a visszahúzóds, elmagányosodás és a motiváció elvesztése.

6. Szakmai kihívások – túlterheltség

A szakmai, munkahelyi túlterheltség szinte kötelező érvényűvé válhat, és rendszerszintű problémává alakul. A szabadnap és a szabadság a munka része, csakúgy, mint a csend a zenében. Az, ha mi vagy a környezetünk a küldetésre, a hivatásra hivatkozik, ideológiai csapdába ejtethet bennünket.

7. A személyiségfejlődés – zavarai

Kutatások szerint a lelkigondozók, papnövendékek jelentős százalékát magas szociális szorongás jellemzi. A magyar lakosság hatvan százalékát érintő kötődési zavar az istenkapcsolat minőségét is negatívan érinti. A szorongások és zavarok megnehezítik, hogy kapcsolataink megfelelő erőforrásként álljanak rendelkezésünkre.

A KIÉGÉS ELSŐ ÖT LÉPÉSE

Eddig azokról a tényezőkről beszéltem, amelyek hozzájárulnak, hogy veszélyeztetettek legyünk a kiégés által. Most Hézszer Gábor egyik előadása és írása¹ alapján bemutatom a kiégés folyamatának első öt lépését. A szakirodalom² tizenkét lépést sorol fel a teljes kiégésig. Én az alábbiakban az első ötre koncentrálok, mivel itt van a legtöbb lehetőség arra, hogy külső szakmai segítség nélkül is visszafordíthassuk a folyamatot.

1 HÉZSER G.: A munkahelyi kiégés, in Uő: *Újra szárnyra kapni*, Lector, Marosvásárhely, 2013, 82–86. ■ 2 H. J. FREUDENBERGER – G. NORTH: *Women's Burnout: How to Spot It, How to Revers It, and How to Prevent It*, Doubleday, Garden City, NY, 1985.



1. Bizonyítási vágyból bizonyítási kényszer

A veszélyeztető tényezőknél említettük az erős belső motivációt és a magas ideálokat. A bizonyítási vágyból a magas ideáljaink mentén akkor lesz kényszer, amikor olyasmire is igent válaszolunk, amire nemet kellene mondanunk. A legnagyobb segítségünk az lehet, ha felismerjük azt a pillanatot, helyzetet, amikor elbukunk. A saját példával szeretném ezt szemléltetni: amikor előadást tartok, szinte módosult tudatállapotba kerülök. Ha az előadás végén odajött hozzám valaki azzal, hogy ez olyan jó téma, és szeretné, ha az ő intézményükben is beszélnék róla, évekig rögtön igent mondtam. Azt gondoltam, persze, hogy elmegyek, hogyne mennék, bárhova, ha kellek! Amikor hazamentem, megnéztem a nap-táramat, és azt mondtam magamnak, hogy nem vagyok normális... De mit csináljak, ha már elvállaltam?!

Tehát felismertem a pillanatot, amikor rendre elbukom. Elhatároztam, hogy rögtön az előadások után tilos felkéréseket elvállalnom. Ma már azt válaszolom ilyenkor, hogy megtisztelő, de légy szíves írj egy e-mailt. Este, amikor megnézem, már normális tudatállapotban vagyok, és szabadabban el tudom dönteni, hogy elvállalom-e az előadást, vagy sem.

Egy kedves ismerősöm mesélte, hogy neki ez az a pillanat, amikor a főnöknője azt mondja, hogy „te, ez egy igazán nagy ügy!”. És ez az a mondat, amitől átcsúszik a vágyból a kényszerbe.

Főnökként is szeretjük azokat a munkatársainkat, akik igent mondanak nem helyett. Ezért általában az történik, hogy főnökként, a határidők szorításában, a saját bőrünket mentve olyanokat találunk meg, akik nem tudnak nemet mondani. Ezzel hosszú távon a saját rendszerünket veszélyeztetjük. Vezetőként tudva, hogy kik azok a közvetlen munkatársaim, akik hajlamosak nemet mondás helyett igent mondani, tudatosan nem kértem föl, mert igyekeztem védeni őket.

Fontos lehet önmagunkkal kapcsolatosan az együttérzés gyakorlása. Ennek egyik kulcsa, hogy önmagamot nemcsak segítőként, hanem segítettként is látom. Magamra önmagam legszakavatottabb segítőjeként is tekintek.

2. Fokozott erőfeszítés

Amikor már elvállaltam valamit, amit nem kellett volna, már csak úgy tudom teljesíteni a munkámat, a feladataimat, ha fokozott erőfeszítéseket teszek. Rendben van, az élet hoz olyan helyzeteket, amelyekben valóban erre van szükség. Itt nagyon-nagyon fontos lenne, hogy fölismerjem és megnevezzem, hogy most egy olyan helyzetben, munkában vagy időszakban vagyok, amikor fokozott erőfeszítéseket teszek, de tudom, hogy ez nem a normál terhelés. Kitaláltam magamnak egy számomra jó kérdést fokozott erőfeszítések idejére: „Feri, akarsz-e így élni?” Nekem ez lényegi kérdés. És ha erre azt mondom, hogy nem, akkor nagyon pontosan mondjam meg, hogy ez az időszak meddig fog tartani, illetve hogy addig is hogyan fogom fönntartani az egyensúlyom.

Pár éve, január közepén váratlanul meghalt a közvetlen főnököm. Tudtam, hogy augusztus elejéig, a következő áthelyezésekig egyedül kell boldogulnom a helyemen. Tudtam, hogy addig olyan fokozott terhelésnek leszek kitéve, ahogy egyébként nem akarok élni, és át kellett gondolnom, hogyan tudom magamat megőrizni úgy, hogy én én maradjak.

A következőre jutottam, ami kifejezetten nem volt könnyű számomra: nyár végéig nem vállalok új dolgot. De láttam, hogy ez nem lesz elég. A másik döntésem az volt, hogy a magammal szemben állított követelményt, a száz százalékot leadom kilencvenre. Mostantól kezdve augusztus elsejéig meg leszek elégedve, ha kilencven százalékot tudok teljesíteni. Ha két ember munkáját végezve is a száz százalékot akarom, akkor a végére ki fogok készülni. Ez okozott egy belső feszültséget, de tudtam, hogy muszáj így csinálnom, és hogy augusztus elsejével el fogok menni szabadságra.

Mi az, ami segít az ilyen időszakokban? Érdemes átgondolni például, hogy tudok-e delegálni. A delegálás szabadsága azt jelenti, hogy valami munkát, feladatot át tudok adni. Rájöttem, hogy ha valaki kér tőlem valamit, és azt mondja, „segítségre lenne szükségem, csak egy alkalmat kérek...”, akkor válaszolhatom azt, hogy nem, ami által ki tudok állni magamért. Miközben mégiscsak ott van bennem a vágy, hogy szeretnék segíteni. Ezért több pszichológus barátomat megkértem, hogy írjanak össze listákat olyan intézményekről, személyekről, szervezetekről, egyesületekről, ahova tovább tudom küldeni a hozzám fordulókat. Éveken keresztül hordtam a mappámban egy hatoldalas listát. Amikor jött valaki, hogy segítek, elővettem, és ajánlottam neki valakit. Mert rendben van, hogy nem vállalom, de azt megtehetem, hogy mondok egy nevet meg egy címet, és akkor már jól alszom. Olyat is szoktam mondani, hogy „ha elakadnál a segítségkeresés folyamatában, gyere vissza hozzám. Nem fogok leülni veled beszélgetni, de szívesen egyengetem a »betegutadat«.” Ha valaki esetleg életében először kér segítséget, nem föltétlenül tudja, hogyan érdemes csinálni, hova lehet fordulni. Amikor ajánlunk egy jó szakembert, az nagyon sokat jelenthet, mert nem mindegy, hogy kihez kerül az illető, mi sem mennénk el akár kihez.

Ami még fontos lehet a rendszerszintű prevenciót illetően a fokozott erőfeszítés idején: tudatosítom, hogy létezik a szükségleteim terén minimum, és tudnom kell, hogy mi az én napi minimumom. A napi minimum abban segít, hogy hosszú távon jól legyek. Nem a napi egyensúlyomhoz kell, hanem a hosszú távú egyensúlyomhoz szükséges. Itt fel kell tennem azt a provokatív kérdést, hogy szeretnétek-e beteg, magányos, boldogtalan, nagyon-nagyon jó papok, lelkigondozók lenni. Nagyon-nagyon jó hitoktatók, nagyon jó lelkészek, nagyon jó nővérek. Erre nem szoktunk jelentkezni. Nem akarunk beteg, magányos és boldogtalan nagyon-nagyon jó emberek lenni. Valójában az alábbi négy dolgot szeretnénk egyensúlyban megélni, ezeket négy „E”-nek neveztem el: egészségesen, elégedetten, eredményesen, együtt. Ezt akár a mentálhigiéné sűrítményének is tekinthetjük. A kiégés útja tulajdonképpen kimondatlanul is egy olyan folyamat, amelyben végül itt áll valaki, és már semmi mása nincs, mint az egyre romló teljesítménye, de már beteg, magányos és boldogtalan. Ez van a végén. Ennek megelőzéséhez fontos a napi egyensúly. Nem recept, amit mondok, csak néhány példát hoznék a saját történetemből. A napi minimumomhoz két dolog tartozik; az egyik: mindennap legalább hat órát kell aludnom. És ezt bevasalom magamon. Elhívhatnak lakodalomba, éjfélkor el fogok jönni. Nem maradok hajnali egyig meg kettőig a lagziban sem, mert másnap, vasárnap korán kelek. A másik minimumom – nektek lehet, hogy más – mindennap legalább egyszer meleg ételt kell ennem, nyugodt körülmények között. Akkor nem sietek. Ezt éppen az idén megfejttem valamivel, megosztom veletek az örömeimet: amikor három napja melegszendvicset ettem, rájöttem, hogy az én napi minimumom egy főtt vagy sült étel naponta.



Akkor is van napi minimum, amikor a fokozott erőfeszítés idejét éljük. És van heti minimum is. Nekem ez a heti szabadnap. Úgy nevezem, hogy embermentes nap. Szerdán senkivel nem vagyok hajlandó jót tenni. Tudatosan nevezem ezt embermentes napnak, mert ha hajt benneteket a sok magas ideál, akkor ez a mondat egy kicsit fölháborító. Nem teszek senkivel se jót szerdán, mégpedig azért, mert szerdán magammal teszek jót. Mert én is érek annyit, mint bármelyik embertársam. *Teréz* anyát kérdezte egyszer egy riporter, hogy hetente egy napon a nővérek miért nem csinálnak semmit, csak ücsörögnek, pihennek meg beszélgetnek. Ilyenkor nincsenek szegények? Erre *Teréz* anya azt mondta, hogy „uram, ők nem a mi szegényeink”. Arra gondolhatott ezzel, hogy ha én hat napig segíték napi tizenhat órában, akkor ők nem az én szegényeim, hanem valaki máséi.

Konfliktust is szívesen vállalok, hogy legyen egy szabadnapom. Van havi minimum is, hogy hosszú távon meglegyen a négy „E”. Ha a házasságban élőkre gondolok, gyakran tapasztalok olyat, hogy nyolc, tíz, tizenkét évi házasság után már krónikussá váló elégedetlenségükkel elmennek egy wellness-hétfévére, amit a gyerekeik vettek nekik karácsonyra. Talán arra gondoltak, hogy most már menjenek el a szüleink, mert elviselhetetlen, amit csinálnak. A szülők pedig az első nap még marják egymást rutinból, hiszen egy csomó igazságtalansággal, a sérelmeikkel, fájdalommal mennek. Aztán a pihenés, a szauna hatására a vacsorát már egész jó hangulatban töltik, és egyre kiegyensúlyozottabbá lesznek. Hazafelé pedig már azt tudják mondani, hogy tulajdonképpen szeretjük egymást. Ez pontosan így van – ha nem megyünk el havonta vagy kéthavonta egy hétfévére, akkor elfelejthetjük.

Létezik olyan, hogy havi egyensúly. Nem tudunk minden egyensúlyt létrehozni egy nap vagy egy hét alatt. Létezik olyan, hogy éves egyensúly. Azt mondta egyszer *Kuklay Antal*, *Tóni* bácsi: „Tudod, hetente egyszer el kell mennem a faluból, havonta egyszer a megyéből, évente egyszer az országból, mert különben megbolondulok.” Akkor még nem értettem, hogy ez milyen fontos mondat. Volt egy olyan nyár, amikor már sokadik éve voltam pap is, plébános is, és előkerült a gondolat, hogy szabadságra kellene menni. Akkor már ahhoz is fáradt voltam, hogy a saját helyettesítem érdekében a sokadik embernél kuncsorogjak, hogy nem tartaná-e meg helyettem a misét, hiszen nem az ő dolga nálam misézni. Már attól a gondolattól, hogy telefonálgatnom kell, hogy el tudjak menni szabadságra, ideges lettem és feszült – ezek is a kiegészítő tünetei –, és arra jutottam, hogy olcsóbban megúszom, ha egy hetet valahogy elrendezek, és tizenhárom napra megyek el szabira. Akkor csak egy vasárnapot kell elrendeznem. Tisztelettel jelentem, hogy nekem tizenhárom nap nem elég. Egyszerűen nem elég. Az egész következő évemnek a terhe volt az, hogy nem volt meg az éves pihenésem. Azóta eldöntöttem, hogy nekem minimum három hétre el kell mennem. Az a minimum, hogy két vasárnap eltűnök az univerzumban. Ez a minimum. Nem tudok mást mondani, szívesen harcolok is érte. Néha szükséges konfliktusokat vállalni. Mert nem öt évig akarunk jól csinálni valamit, hanem ötvenöt évig.

Egyházainkban rendszerszintű probléma, hogy a pap akkor tud elmenni szabadságra, ha megoldja a helyettesítését. Arra lenne szükség, hogy ez megváltozzon, és a szabadságolás problémáját ne nekem kelljen megoldanom munkavállalóként, mert ez nem az én felelősségem, hanem a munkáltatóé. Az én felelősségem, hogy odamenjek, és azt mondjam, hogy ahhoz, hogy ne betegedjek meg, szükségem van három hétre. Fontos, hogy a humánrendszerek is humánusak legyenek a munkavállalók felé, és odafigyeljenek a problémák

rendszerszintű kezelésére. Az egyik multinacionális cégnél például úgy kezelik rendszer szinten a szakmai élet és a magánélet határainak betartását, hogy a munkahelyi dokumentumokat a dolgozók nem tudják megnyitni otthonról. Tehát van lehetőség bizonyos problémák rendszer szintű kezelésére.

Létezik olyan is, hogy sokéves egyensúly. Németországban a szociális munkások, mivel a hivatásuk révén nagyon veszélyeztetettek a kiégés szempontjából, hat-hét évenként kijöhetnek a terepről, és taníthatnak, kutathatnak, foglalkozhatnak valami más szakmai feladattal.

Szükséges volna az összefogás. A rendszerváltók általában épp azok, akik nagyon szeretik azt a rendszert, amit meg szeretnének javítani, és szívükön viselik az ügyeit, és így nem tudnak megelégedni azzal, hogy valamit ügyesen csak a saját maguk számára intézzenek el. Fontos az összefogás és annak érzékenysége, hogy ne ellenségeskedve, mások fölött ítélkezve képviseljük magunkat. Mert az ellenségeskedéssel negatív tényezők kerülnek a rendszerbe. Szükséges fenntartanunk a jó szándékunkat, hogy mi ezt nem azért csináljuk, hogy kritizáljunk vagy bántsunk vagy minősítsünk, hanem hogy egy dolog jobbra forduljon. Ez alapvető.

Nagyon jó példa a rendszer szintű megoldásra a Budapesti Katolikus Kórházlelkészeg néhány éve létrehozott sürgősségi szolgálat. A hónap minden napján más pap van ügyeletben, így sürgős lelkipásztori ellátást igénylő esetben egy központi számot felhívva egy órán belül érkezik pap bármelyik budapesti kórházba, a nap huszonnégy órájában. Van egy telefonszám, amit a hívek felhívhatnak akkor is, ha a saját papjuk vagy a kórházlelkész nem elérhető, a kórházlelkész pedig munkaidő után akár ki is kapcsolhatja a telefonját.

3. Szükségleteink elhanyagolása

A fokozott erőfeszítések közben, hiszen továbbra is igent mondunk arra, amire nemet kellene, nem marad másunk, mint hogy az egyre növekvő terhelés mellett elhanyagoljuk a szükségleteinket. Idetartozik az, amit az előző pontban is említettem, hogy föloldódnak a szakma és a magánélet határai. Amióta van internet, azóta minden további nélkül napi huszonnégy órában ügyeletben tudjuk tartani magunkat. Persze hogy lehetőség, hogy éjfélkor írjunk egy e-mailt. Ami segít, hogy tudom, van egy határ, és van egy fenntartott saját idő. Ha estére esnek a szakmai feladataink, akkor ez a saját idő akár délelőttre is kerülhet.

Debrecenyi Károly István református lelkész és lelkigondozó azt mondta, hogy a jó lelkigondozó sok szépirodalmat olvas. A szépirodalomban ott vannak az emberi sorsok és a kreatív megoldások. Sokszor már nem is olvasunk mást, csak szakirodalmat, pedig mindannyian tudjuk, hogy egy versben milyen zseniális tömörséggel ki tud fejeződni az, amit mi hosszan próbálunk szakmai nyelven megfogalmazni.

Saját szükségleteink elhanyagolásához tartozik a kapcsolataink elhanyagolása is. Amikor az él bennünk, hogy vannak barátaink, de valójában már nem találkozunk velük. Írunk nekik egy e-mailt vagy egy SMS-t, de már nem vagy alig találkozunk velük az online világon kívül. Fialat papként lelkesen dolgoztam Terézvárosban. Az édesanyámmal az volt a kialakult rítusunk, hogy minden vasárnap elmentem hozzá ebédelni, és akkor ő főzött valami finomat. Egyszer csak észrevettem, hogy talán már egy hónapja nem voltam az anyukámnál. Megnéztem a naptáram: igen, itt ministránskirándulás volt, itt jött valaki, aki krízisben volt, itt a főnököm mondta, hogy csináljunk egy megbeszélést, és ő akkor ért rá, na hát itt meg hullafáradt voltam, elmentem inkább aludni. Erre megszólalt bennem egy hang: „Feri, írd be

anyádat a naptáradba!” Mire egy másik hang azt válaszolta: „Hát az anyádat csak nem írod be a naptáradba, ő fölül áll a naptáron, nem egy kliens!” Mire a másik hang azt mondta: „Lehet, hogy te pap vagy meg jó fiú, de ha az anyád nincs benne a naptáradban, előbb-utóbb nem fogsz elmenni.” Attól kezdve az édesanyámat beírtam a naptáramba, mert tudtam, hogy ha valaki benn van a naptáramban, akkor az az idő foglalt. Onnantól ha bárhova hívtak vasárnap kora délutánra, a naptáramba be volt írva, hogy „M”, és tudtam azt mondani, hogy nézd meg, ott van: „fél 2, M” – mármint hogy M mint Mama –, nem érek rá. A következő lépés az lett, hogy rájöttem, magamat is be kell írni a naptáramba. Ezt most úgy teszem, hogy az új naptárban félévente előre kihúzom a szabadnapokat. És amikor úgy érzem, hogy még ezzel együtt is elfáradtam, akkor megint előveszem a naptárat, és örülök annak, hogy látok egy-két üres napot, amire nem vállaltam semmit, és akkor azokat is kihúzom.

A szükségletek elhanyagolása kapcsán röviden kitekintenek a családi rendszer irányába. Képzeld el, hogy te egy áldozatos protestáns lelkész vagy görögkatolikus pap vagy, van családod, az egyszerűség kedvéért: van egy feleséged meg egy gyereked. Azt mondd a feleségednek karácsony előtt: „Drágám, én lelkész vagyok, úgyhogy december 26-án éjjelig erős terhelés alatt leszek. Itt az advent vége, a liturgiák, a pásztorjáték, így december 26-ig tulajdonképpen ne nagyon számíts rám.” Ezt mondom a fiamnak is. A társkapcsolat elején a feleségem általában megértő velem. Meggyőzi a fiamat is, hogy ne zavarjon. Ilyenkor a családtagjaink is elkezdik megfizetni a mi erőfeszítéseink árát. Befektetnek sok bizalmat, és a saját szükségleteiket elkezdik késleltetni. Gyakran az történik, hogy amikor a határidő lejárt után, december 27-én a családtagjaink jelentkeznek a késleltetett szükségleteikkel, túl fáradtak, kimerültek vagyunk, és idegesen rájuk szólunk, hogy ne zavarjanak. Közben ők egyoldalúan is vitték tovább a kapcsolatot, mi elkezdtük fölélni a kapcsolati tartalékainkat, a kapcsolati tőkénket. Ha nem ismerjük el, hogy elsősorban a feleségünk és a gyerekünk járult hozzá a kapcsolat fennmaradásához, amíg mi angyalszárnyakat ragasztottunk a pásztorjátékban egy kislány hátára, akkor természetesen hiányok alakulnak ki. Gyakran nem ismerjük el, hogy a fokozott erőfeszítések árát valaki más is megfizeti. Azt gondoljuk: „Ki értse ezt meg, ha nem a feleségem? Ki mástól várjam az együttérzést, a szolidaritást?” Majd december 27-én, ha előbb nem, hatalmas családi veszekedés tör ki, hiszen az el nem ismert jogosultságok rombolóvá válnak, és így törnek felszínre. Amikor a szertartás előtt kiabálunk a ministránsgyerekekkel, akkor ők fizetik meg a fokozott erőfeszítéseink árát. (A ministránsgyerekekkel egyáltalán nem kell kiabálni, mert nem süketek.) Tehát a kiégtés rendszerszintű probléma is, a rendszereinknek is a problémája. S következményei egyszer csak bekerülnek a családunkba. Ha nincs határvonal a személyes élet és a szakmai élet között, a házastársunk joggal kérdezi, hogy „van-e olyan idő, amikor mi vagyunk együtt? Egyáltalán létezik ilyen idő?” Így gyűrűzhet tovább a saját szükségletek elhanyagolása révén az igazságosság és a méltányosság megsértése.

4. A külső-belső feszültségek elfojtása

A külső és belső feszültségek abból is fakadnak, hogy a negatív érzések fölszaporodnak. Ingerülten kelünk föl, fáradtan, dühödten, agresszióra hajlamosan, mert negatív érzéseink és gondolataink túlsúlyba kerülnek. Ez a változás konfliktusokban is testet ölt. Egyre inkább elhatalmasodik egy beszűkülési folyamat. Elkezd zavarni a saját családod. Idegesít

a családom, a gyerekem, a házasársam. A belső feszültségek pszichoszomatikus tünetek formájában is megnyilatkozhatnak.

Krónikussá válhat a fejfájás, az emésztési zavarok, gyomorfájdalmak, derék- és gerincpanaszok, sérv, évi két-három influenza... Sokan csak betegség révén engednek pihenőt maguknak. Elkezdünk a testünkkel harcolni. Ez azt jelenti, hogy amikor reggel fejfájással ébredünk, és a naptárunk tele van este tizenegyig, akkor az első gondolatunk az, hogy miért pont most fáj a fejem?! A fránya derekam most kell, hogy beálljon?! Hol a fájdalomcsillapítóm?! Elkezdjük a táskánkban hordani a fájdalomcsillapítót, mert a munkáinkat nemegyszer csak fájdalomcsillapítóval tudjuk elvégezni. Amikor megérkezik a papír a kötelező szűrésről, bármiféle szűrés legyen is az, és mi a legrutinósabb mozdulattal fölteszük a szekrény tetelijére, és három hét múlva úgy dobjuk ki, hogy meg sem néztük az időpontot, mert nem érünk rá. A saját testünk olyan, mint amikor háborús helyzetben megjelenik a vár bástyáján a hírnök, és azt mondja: „Jönnek az ellenséges csapatok!” Mit csinálunk? Kihúzzuk az íjat, és lelőjük a hírnököt, mert elég bajunk van nélküle is. Elkezdjük a gyógyszerekkel fölntartani az egyensúlyunkat, és ez már túl van azon, hogy a szükségleteimet elhanyagolom. Halljuk a reklámot: „Nincs idő a fejfájásra!” Ó, ez kell nekem! De amikor nincs idő a fejfájásra, az azt jelenti, hogy nincs idő magunkra. Úgy hallom, hogy Magyarországon négy emberből három olyasmiben hal meg, amire van vagy lehetne szűrővizsgálat. Szép, dicső halált halunk ötvenkét évesen a második szívinfarktusban. Nagyon szép lesz a temetésünk, azt fogják mondani, bárcsak minden pap ilyen lenne, de nekünk már nincs módunk tiltakozni...

További nehézség, hogy amikor felszaporodnak a külső-belső konfliktusok, elkezdjük az egyensúlyunkat függőségekkel létrehozni. Este hazamegyünk, és még két-három órát netezünk. Az alkohol az egyensúlyunk részévé válik. A függőségekből nyerünk erőt ahhoz, hogy nap nap után fönn tudjuk tartani magunkat, miközben a függőségeinket tagadjuk. Tűzoltásszerűen igyekszünk gondoskodni magunkról. Ennek három területe van. Az egyik a tűzoltásszerű pihenés. Tehát alszunk tizenkét órát, és fáradtabban ébredünk, mint amikor lefeküdtünk. A másik a tűzoltásszerű sportolás. Talán ránk ez a legkevésbé jellemző, mert a többségünk soha nem sportolt, mozgott rendszeresen. A harmadik a tűzoltásszerű szórakozás. Természetesen a mértéktelen alkoholfogyasztással együtt.

5. Élet a saját értékrendünkkel szemben

Itt nem elméleti értékrend-módosításról, hanem gyakorlatról van szó. Képzeld el, hogy a gyerekünkkel gondok adódnak az iskolában, bemegyünk az osztályfőnökhöz, és ő tanárhoz méltatlanul, bántóan, lekicsinylően beszél velünk és a gyerekről. Amikor hazamegyünk, arra gondolunk: miért ment el az ilyen pedagógusnak?! Vagy amikor kijövünk az orvostól letaglózva, mert olyan fölényes és lekezelő volt, azt mondjuk, hogy nem értjük, miért ment el az ilyen orvosnak. Vagy hozzánk jönnek gyászolók, és úgy bánunk velük, hogy elmennek, és azt mondják magukban: „Miért ment el az ilyen papnak?” Ilyenkor általában tévedünk. Az elején jól csináltuk, pályakezdőként nem voltunk ilyenek, de az már a múlté, hiszen se időnk, se energiánk, se motivációnk nincsen. Fáradtak vagyunk, bejön a gyónó, és a legszívesebben kiküldenénk. A kiégés ötödik pontja épp ez a gyakorlati szembenállás a saját értékrendünkkel. Az értékrend megváltozása számtalan területet érint.

- A gondolkodásunk negatívvá, leértékelővé, ítélkezővé válik, és beszűkül.
- Az érzelmi világunk is negatívba fordul, túlsúlyba kerülnek a negatív érzelmek, hangulatok.
- Az emlékezés szelektívvé válik, a rossz élmények, tapasztalatok kiszorítják a pozitívakat.
- Fizikai állapotunkat és a testünkhöz való viszonyunkat az elhanyagolás, az önbántalmazás, a kimerültség vagy energiátlanság fémjelzi.
- A cselekvésünkben felerősödnek a tanult tehetetlenség tünetei.
- A kapcsolatainkban, kommunikációnkban romboló formák jelennek meg: támadás, kritika, gúny, bántó megjegyzések, védekezés, öngazolás.
- A motiváció csökken, a belső motiváció elenyészik.
- A szociális érzékenység csökken. Elenyészik az empátia, az érdeklődés, a kíváncsiság, a csodálkozás, a részvétel. Fölerősödik az unalom és a közöny.
- Önbecsülésünk romlik, kezdünk eltávolodni magunktól.
- Spiritualitásunkban ürességet, sötétséget, fásultságot, elhagyatottságot élünk meg.

Itt utalnék vissza az első pontra, mert amikor itt tartunk, akkor tulajdonképpen már élethalál kérdése megkülönböztetnünk, hogy mi az, ami sürgős és fontos, de ekkor már egy másik megkülönböztetésre is szükségünk van, s ez a lényegesebb: hogy mi a fontos és mi a lényeges. Mert a kettő nem ugyanaz. Szükséges lesz abbahagynunk bizonyos fontos dolgokat, hogy a lényeg megmaradjon, különben tönkremegyünk. Tehát fontos és jó dolgokat szükséges átadnunk vagy elengednünk.

Ennél a fázisnál rendszerszintű változásokra van szükség, stratégiai döntéseket kell hoznunk. Ismét a saját példával szemléltetem ezt. Néhány évvel ezelőtt úgy döntöttem, hogy nem fogadok egyéni klienseket, miközben ez szívügyem volt. Tehát valami fontos dolgot kell elengednünk, stratégiai döntést hozni, hogy a lényeg megmaradjon, és hosszú távon jó minőségben tudjunk dolgozni.

Végezetül az élő rendszerek rendszerszintű szemléletéből tudhatjuk, hogy működésüket nemcsak alapigazságok, hanem egymást kiegészítő igazságok is jellemzik. Például alapigazságnak tekinthető, hogy az élő rendszerek teljesítményét a kommunikáció, az információátadás hatékonyságával növelhetjük. Egymást kiegészítő igazság pedig például a szenvedély és a biztonság, az értekeink és szükségleteink egyensúlya. A teológiai szakirodalomban a karizma és az intézmény egyensúlyáról beszélünk. Az élő rendszerekre jellemző folyamat a szenvedélytől a biztonság irányába való eltolódás, amit az egyre több norma, szabály, előírás és megszokás jellemez. Minél inkább törekszünk a biztonságra, annál kevesebb tere marad a szenvedélynek. A biztonságra törekvésünk tehát akaratlanul a szenvedély, a belső motiváció, a tűz, a cselekvés csökkenését vonja maga után, és kedvez a kiégés megjelenésének. Az egyik leghatékonyabb preventív magatartásunk tehát az lehetne, ha fokozottan lehetőséget biztosítanánk a szenvedély, a kaland, a kockáztatás, az újdonságok, a mély vágyak, a spontaneitás, a játékoság, a kíváncsiság, az önfeledtség világának, a jogosan felmerülő félelmeinket pedig bizalommal és bölcsességgel orvosolnánk.

A fenti írás az ismert katolikus pap, mentálhigiénés szakember korábban tartott előadásai alapján született.

Szerkesztette: S. Téseyi Timea és Musicz Erika

AZ ELŐADÁSOK SORÁN FELHASZNÁLT IRODALOM:

- I. BAUMGARTNER: *Pasztorálpszichológia*, Semmelweis Egyetem TF – Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány – Híd Alapítvány, 2003.
- BÖSZÖRMÉNYI NAGY I.: *Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa*, Coincidencia, Budapest, 2001.
- H. J. FREUDENBERGER – G. NORTH: *Women's Burnout. How to Spot It, How to Revers It, and How to Prevent It*, Doubleday, New York, 1985.
- HÉZSER G.: A munkahelyi kiégés, in UŐ: *Újra szárnyra kapni*, Lector, Marosvásárhely, 2013, 82–86.
- HÉZSER G.: *Miért? Rendszerszemlélet és lelkigondozói gyakorlat*, Kálvin, Budapest, 1996.
- R. T. KRÜGER: *A zavarspecifikus pszichodráma-terápia elmélete és gyakorlata*, L'Harmattan, Budapest, 2017.
- E. PEREL: *Szeretkezés fogságban. A szeretkezéstől az erotikáig*, Oriold, Budapest, 2015.
- TOMKA F.: *Intézmény és karizma az egyházban. Vázlatok a katolikus egyház szociológiájához*, Szent István Társulat, Budapest, 2015.

