

Egyházi segítőfoglalkozásúak és a kiegészítés

Segítőfoglalkozást gyakorló személyek többféle okból is jobban ki vannak téve a kiegészítés veszélyének, mint mások. Ők nemcsak a szaktudásukat, hanem a személyüket is használják a munkájukban. Nem tehetik meg, hogy kívül maradnak a segítségre szoruló problémáján, bizonyos mértékig osztozniuk kell sorsában. Számukra lelkiismereti terhet is jelent, hogy az ő állapota javul, stagnál vagy éppen romlik. Ha ez kiegészül még azzal, hogy valaki a foglalkozását hivatásnak is tekinti, és gyakorlására Istentől származó indítást is érez, egyszerűbben szólva hívó emberként végzi a feladatát, akkor a lelkiismereti terhet gyakran még súlyosabb. Nemcsak embereknek, hanem Istennek is elszámolással tartozik a munkája minőségével kapcsolatban.

Ugyanakkor hívó emberként nem hétköznapi erőforrásokra támaszkodhat: Isten Lelkének erejére az embert próbáló helyzetálláshoz, a lelkiismereti feszültségeket feloldó bűnbocsánatra, a minden teljesítménykényszerrel felülíró kegyelemre, valamint a hívók támogató közösségére. Ezért a hívó munkatártnak elvileg minden más segítőfoglalkozású személynél védettebbnek kellene éreznie magát a megfáradástól vagy kiegészítéstől.

Az utóbbi időben a segítőhivatással kapcsolatosan számos vizsgálatot folytattak a kiegészítés jelenségének felderítésére és a megelőzés lehetőségeinek feltérképezésére.¹ Ezek szerint a kiegészítés fizikai és lelki kimerültségi állapot, amely a hivatás gyakorlásával és a hivatásidentitással kapcsolatban szerzett negatív élmények nyomán áll elő. Az illető túlterheltnak érzi magát, és egyben alkalmatlannak feladatai elvégzésére. Ezért kedvetlenül lát munkához, elidegenedettnek érzi magát a feladatkörétől és azoktól a szemé-

lyektől, akikkel foglalkozik. *Kulcsár Zsuzsanna* pszichológus azzal egészíti ki a szokványos definíciókat, hogy az „emocionális kimerültség nyilvánvalóan nem más, mint az empátiás kapacitás kimerülése”.² Mivel a segítő már nem képes empátiára (érzelmi megértésre) a kliens iránt, személytelenné válik a kapcsolata vele, és kommunikációjuk kizárólag lexikális-tartalmi közlésekre szorítkozik. Így a lelki jellegű segítségnyújtás eleve kudarcra van ítélve.

Megfigyelések szerint a megfáradási folyamatot szinte mindig a realitástól többé-kevésbé elrugaszzkodó *lekesültség* és *idealizmus* előzi meg. Erős küldetésstudattal, álomszerű távlati elképzelésekkel kezd az illető a munkához. Túlbecsüli képességeit és lehetőségeit, közben nem veszi észre, hogy túlzók az elvárások is, amelyeket vele szemben támasztanak. A kijózanító tapasztalatok halmozódásával a korábbi túlfűtött hozzáállás egyre jobban közeledik a *realizmus*-hoz, a problémakezelés módja a *pragmatikusság* irányába tolódik. A maximalista igények és célok helyét az optimális megoldások keresése veszi át. Az adott körülmények között legjobb, sőt esetenként a legkevésbé rossz eredmény lesz a cél. Ez viszont már olyan távol esik az egykori álmoktól, hogy a segítő megalkuvásként, kudarcérettel éli át, elveszti motiváltságát, dinamizmusát, munkája rutinszerűvé és unalmassá válik. A folyamatnak ezt a fázisát *stagnálás* és *kedvetlenség* jellemzi. A felelősségtudat erejével ekkor még sikerül az illetőnek megerőltetnie magát, és lelkiismeretesen elvégezni feladatát. Az elégedetlenség, az ingerlékenység és a fáradtság azonban tovább fokozódik, majd *visszavonuláshoz* és *depresszív hangulathoz* vezet. Gyakoribbá válnak a megbetegedések, a munkaképtelen ál-

1 A vizsgálati eredményekről részletes beszámolót találunk: Hézser G.: *Miért? Rendszerszemlélet és lelki gondozói gyakorlat*. Budapest, 1996, Kálvin Kiadó, 80kk.; Klessmann, M.: *Pastoralpsychologie*. Neukirchen-Vluyn, 2004, 524kk.; Müller, W.: *Seelische Krisen in der Lebensgeschichte von Seelsorgern/innen*. In Baumgartner I. (Hrsg.): *Handbuch der Pastoralpsychologie*. Regensburg, 1990, Pustet, 247kk.; Wirtz U. – Zöbeli, J.: *Hunger nach Sinn*. Zürich, 1997, Kreuz Verlag, 72kk. ■ 2 Kulcsár Zs.: *Egészségpszichológia*. Budapest, 1998, ELTE Eötvös Kiadó, 211.

lapotok. Végül aztán teljes *apátiába és kétségbeesésbe* zuhan az érintett. Ebben a stádiumban már nemcsak a munkára, hanem az élet egészére is kiterjed az értelmetlenség, a reménytelenség és az üresség érzése, gyakran öngyilkossági gondolatokkal párosulva.³

Megfigyelésem szerint a segítőhivatású embereknél jellemzően kétféle megfáradás fordul elő (súlyosabb esetben beszélünk kiégésről, amikor már olyan testi tünetek is jelentkeznek, mint a gyakori fejfájás, az alvászavar, a koncentrációs képesség drasztikus csökkenése, s ezekhez még olyan pszichikus tünetek is járulnak, mint az indokolatlan dühkitörések, az állandósult kedvetlenség, érdektelenség, visszahúzódság, egyes esetekben cinizmus): e kettő a *helyét nem találó* és a *túlbuzgó* segítő.

A HELYÉT NEM TALÁLÓ SEGÍTŐ

1. Pályatévetség

A megfáradás, illetve kiégés egyik fajtája azzal függ össze, hogy valaki nem a helyén van. Munkavégzése háttéréből hiányzik a személyes elhivatottságból táplálkozó belső mozgatóerő. Pályaválasztását és szolgálatba állását pusztán emberi tényezők határozták meg: egy példakép hatása, közösségi elvárás, személyiségvonásokkal összefüggő ambíciók (meghatározó szerepet játszani mások életében, altruisztikus késztetések kielétele), ide vették fel, a végzettségével itt kapott munkát. Valójában az lenne az ideális, ha mindenki olyan pályát választana, amelyhez egy életen át kedve lenne. Erre a felsorolt feltételek között aránylag kicsi az esély. A megoldás keresése közben érdemes eltekinteni a rejtett motívumoktól vagy a külső feltételek együttállásától, és jó, ha a tényből indulunk ki: az a hivatásom, hogy embereken segítsék. Érdemes tudatosítani magunkban, hogy ez a legszebb hivatás a világon. Itt ugyanis foglalkozásszerűen tehetem azt, amire Isten rendelte az embert ebben a földi életben. Azt csinálhatom napi nyolc

órában, amire Jézus azt mondja, mikor az utolsó ítéletről tanít, hogy „jőjjetek, Atyámnak áldottai, örököljétek az országot, mely a számotokra készítettet, mert éheztem és ennem adtatok, szomjaztam és innom adtatok, mezítelen voltam és felöltöztettetek, beteg voltam és meglátogattatok”, stb. Íme, egy spirituális többlet, többlet-erőforrás, hogy azt teszem, amire emberként rendeltettem, vagyis ha valaki, akkor én a helyemen vagyok.

A megfáradási problémát igen gyakran az úgynevezett *életközépi válság* hozza felszínre.⁴ A hivatásbetöltés területén akkor áll elő ez a válsághelyzet, amikor azt érzi az ember, hogy ezen a pályán nem tudta megvalósítani elképzeléseit, és nyilvánvalóvá vált előtte, hogy nem fognak teljesülni az álmai. Van valami más, ami jobban érdekelné, s talán eddig nem hasznosított képességeit is kamatoztathatná benne. Itt már nem lehet számítani további kibontakozásra, próbáljuk meg máshol... Ettől kezdve még nehezebb helyállni, emberpróbáló erőfeszítéseket igényel az eddig kialakított imázs pusztá fenntartása, a szinten maradás, és kezdi rohamosan emészteni az erőtartalékokat. Sikerélmények alig akadnak, a munka rutinszerűvé válik. A feladatok egy része már nemcsak kevésbé tetszik (mindig akadnak ugyanis nemszeretem tennivalók), hanem irritál is, és ingerültté tesz.

Az életközépi krízis ugyanakkor általánosabb jelenség. A hivatáson túl kiterjed a házastársi kapcsolatra, a családi életre, a baráti kapcsolatokra, de még az egyénnek önmagával való kapcsolatára is. A 37. és a 45. (mások szerint a 45. és a 60.) életévek közé eső időszakban a legtöbb ember leltárt készít arról, hogy helyes döntéseket hozott-e az életében, és azon az úton akar-e továbbhaladni, amelyen addig. Ha már hosszú ideje nem, akkor most megjelenik a kérdés, hogy mi értelme van az életnek, s van-e így értelme a folytatásnak, vagy netán egészen másképp kellene alakítani a továbbiakat. Egyúttal az is felvetődik, hogy mi maradt ki egészen, vagy mi maradt félbe, mi az, ami jó és szép lett

³ Az előbbi felsorolást E. Müllertől idézi M. Klessmann: i. m. 524. ■ 4 Vö. Bagdy E.: „Az emberélet útjának felén”. Az életközépi krízis: átélések, tévutak, kiutak. In Pető K. (szerk.): *Életeciklusok*. Budapest, 2004, Magyar Pszichoanalitikus Egyesület – Animula Kiadó, 333k.

volna, de eddig nem valósult meg. Az teszi időszérűvé a számvetést ebben az életkorban, hogy úgy véli az ember, még kezdhet újat, még van annyi ideje és ereje, hogy alternatív élettörténetet építsen fel magának: új hivatásban vagy legalább más munkakörben, új társsal, új családban, új identitással. „Második serdülőkornak” is nevezik ezt az időszakot. Vannak, akik mindent újrakezdenek, mások megelégszenek egy-egy új elemmel. Ez a fordulat is – mint minden az életben – lehet áldás, de csapda is. Áldás egy anyának, aki három-négy gyermekével otthon volt, s most a hivatásában is megvalósíthatja elképzeléseit; áldás, akinek ilyenkor Isten felé fordul az élete; áldás, ha összegzi az eddigieket, és másban is kipróbálja magát. Csapda viszont, ha másokat odaáldozva akarja valaki újrakezdeni az életét (például új házasságot kötve); ha az értelmetlenségérezéstől való félelem miatt idegesen, meggondolatlanul kapkod ide-oda. Csapda, ha a negatív egyenleg megbénít, kiüresedetté tesz, és elveszi a kedvet a további küzdelemtől. Csapda, ha az értelmetlenül eltöltött évekért másokat hibáztat az illető; vagy ha a sikertelenségek miatt igazságtalanul alacsonyra értékeli magát.

Az „emberélet útjának felén” (*Dante*) valójában nem arra adatik alkalom, hogy az ember új élettörténetet kezdjen el, mintegy megragadva az utolsó esélyt, hanem arra, hogy elkezdjen „befelé növekedni”. Addig az élet praktikus kérdéseivel foglalkozott, most az alapkérdések felé kell fordulnia. Korábban önmagát valósította meg, most elkezdhet mások számára társsá válni. Eddig a látszatra, a formára meg a hasznosságra figyelt, most a lényegre ragadhatja meg. A hit terén a valódi meggyőződés kerül az alkalmazkodás elé, és a vallási szokások mögött felszökken az igazi tartalom.

2. Identitásbizonytalanság

Akadnak a fiatal munkatársak között olyanok, akik éppen elkezdtek a pályájukat, az életközépi krízis időszakától még nagyon távol állnak, s máris válságba kerül a *hivatásidentitásuk*. Nem erre számítottak. Elképzelték, hogy milyen jó érzés másoknak segíteni, a beteg hálától csillo-

gó szemébe tekinteni, a köszönet szavait hallani. De más az, amikor egy-egy ilyen pillanatért nyolc órán át talpon kell lenni, hajladozni, emelni, jajgatásokat hallgatni, panaszok fültanújának lenni stb. S akkor még nem beszéltem arról, hogy ki kell jönni a munkatársakkal, be kell tagozódni egy szigorú szervezettségben működő szakmai hierarchiába, rendelkezéseket kell végrehajtani, el kell túrni, hogy valaki felülbírálja a döntéseimet, értékelő megjegyzéseket tesz a munkámra, stb. Röviden szólván: összetörik az a kép, amelyet hordoztunk magunkban a hivatásunkkal kapcsolatban. Egy olyan sokszereplős rendszerben, mint például az egészségügy, szóba sem jöhet, hogy valaki másképp fogja fel a hivatását, mint ahogy a szakmai kódex előírja. Nincs tehát egerút, a hivatásidentitás elbizonytalanodik. Az identitás-lélektan *diffúzióknak* nevezi ezt az állapotot. Kétféle megoldás kínálkozik: az alkalmazkodás és a továbbfejlődés.

– Az *alkalmazkodás* legtöbbször önfeladással jár együtt. Beilleszkedem abba a szerepkínálatba, amelyet a környezetem rám akar kényszeríteni, de közben elvesztem önmagam, feladom az álmaimat, eredeti céljaimat, elveimet, mindent, ami a felfogásomat jellemezte a hivatásommal kapcsolatban. Átmenetileg ez a stratégia valóban könnyíti a helyzetet, hosszú távon azonban a teljes kiégés melege lehet. Hívó emberek előszeretettel választják ezt az utat. Ők ugyanis azt tanulták, hogy az engedelmesség különösen is követendő erény. Csakhogy nem összeszorított foggal, hanem szabad döntés alapján. Semmilyen félelemből vagy meghunyászkodásból történő visszavonulás nem igazolható úgy, mint a hit útja. Isten olyanná akar nevelni bennünket, akik felelősen ki merik mondani, amit gondolnak, ugyanakkor képesek az önkritikára is, és belátják, ha tévedtek. Az alkalmazkodás útja csak a jobbító szándék fenntartásával és a szabad belátás gyakorlásával fogadható el.

– Az *identitásbizonytalanságból* szerencsésebb kivezető út, amely *továbbfejlődéssel* van összekötve. Ez az, amikor a bizonytalanok újradefiniálják önmagát, újra megfogalmazza céljait, szerepét, de még a meggyőződéseit is.

Tudatos döntéssel vet véget a kellemetlen helyzetnek, újra elkötelezi magát a szolgálatra, most már azok között a körülmények és feltételek között, amelyekben éppen van. Fel kell tennie magának a kérdést, hogy mi a feladata ebben az életben, kitől fogadja el a megbízásokat, és kikért él. Aki ilyenkor Isten előtt keresi a választ ezekre a kérdésekre, az megtudja, hogy egyedül Isten parancsol, egyedül neki tartozik elszámolással, és egyedül tőle jó vámi elismerést is a jól végzett munkáért. Egy ilyen lelkiismeret-vizsgálat során az is kiderül, hogy akár mindent tehetnék halálból is azért a sok jóért, amit Isten tett érted, amikor Jézust adta a megmentésemért. És nekem ezért még fizetnek is.

- A harmadik lehetőségről nem szólok. Ez a pályaelhagyás. Ez ugyanis nem megoldás a megfáradásra, hanem kimenekülés a megfáradás helyzetéből. Természetesen ez is jobb, mint háborgó lélekkel maradni.

Mit tartalmazzon az önvizsgálatunk a megfáradás ellen?

- Őszintén és alaposan el kell végeznünk a leltározást. Számba kell vennünk eredményeinket is, nemcsak a kudarcainkat.
- Meg kell neveznünk, hogy mi hiányzik az elégedett hivatásgyakorláshoz, s mit lehetne tenni e hiány pótlása érdekében. (Azt is őszintén ki kell mondani, ha hitbéli megújulás, ha Istentől jövő biztatás, esetleg megbízatás kell – s mérlegelni, hogy mit lehet tenni ennek érdekében.)
- Tanácsos meggondolni, hogy akkor is értelme lehet valaminek, ha a nyomán sem elismerést, sem sikerélményt, sem anyagi hasznot nem könyvelhet el az ember.
- Van-e esélyünk valami újnak az elkezdésére, és az milyen értelemben segítene? El lehet-e mennünk erről a pályáról lelkiismereti teher nélkül?
- Számba kell vennünk kötelességeinket, emellett tanácsos felmérni, hogy milyen egyéni, esetleg önkényes elvárásokat támasztanak velünk szemben, s meg kell fontolnunk, hogy ezeket teljesítsük-e. Ha a teljesítésük mellett döntünk, akkor ahhoz magunknak is elfogad-

ható indokokat keresni (ilyen lehet az is, hogy „megteszem, mert ő a főnököm”).

- Rendszeressé kell tennünk a lelki feltöltődés alkalmait, mind egyéni, mind közösségi formában.
- Fontos szupervíziót igénybe venni, hogy az egyéni lelki történéseket és igényeinket a hivatásgyakorlástól elkülönítve is megtanuljunk kezelni.
- Tervezetté és hatékonyá kell tenni a kikapcsolódást. Engedjük ilyenkor tudatosan is, hogy mások segítsenek nekünk.

Mindehhez hozzá kell tennünk, hogy a megfáradásnak ez a fajtája akkor gyógyul meg igazán, ha az érintett személy újra értelmet talál munkájában, azaz megerősödik küldetésében.

A TÚLBUZGÓ SEGÍTŐ

A másik fajta kiégés azokat fenyegeti, akik túlvállalják magukat a szolgálatban. Jellemző rájuk, hogy túlterheltségüket és megfáradásukat akkor sem hajlandók elismerni, amikor azt már mindenki látja rajtuk. Ezért fontos, hogy a veszélyeztetettek már az előjeleket is észrevegyék. Ha esetükben elhatalmasodik a baj, félő, hogy a pszichiátriai kezelésen kötnek ki. Az ő helyzetük nem javítható alternatív elfoglaltsággal, mert a bennük különös erővel működő küldetéstudat az ilyen lehetőségeket eleve kizárja.

Itt olyan emberekről van szó, akik a munkájukat száztíz százalékos lelkiismeretességgel végzik, semmilyen lazaságot, de lazítást sem engednek meg maguknak, mindenkinek a gondját a vállukra veszik, de a magukét nem osztják meg senkivel, mindig elégedetlenek a saját teljesítményükkel, nem képesek megosztani a felelősséget másokkal, és lelkiismeret-furdalásuk van, ha szabadságot vesznek ki. Az eredmények persze soha nincsenek egyenes arányban a buzgósággal. Ezért az ilyen segítő egyszer csak türelmetlenné kezd válni, egyre gyakrabban és egyre követelőzőbb hangon fogalmazza meg elvárásait a környezetével szemben, majd érzéketlenné, rezignálttá válik, míg végül depresszióba süllyed.

Nem az a gond ezeknél az embereknél, hogy erős a hivatástudatuk és súlyos felelősséget

éreznek embertársaik iránt, hanem az, hogy mindezek mögött egy olyan személyiség szerkezet áll, amelyben depresszív és kényszeres vonások keverednek.

A depresszív karakterű ember számára kiemelten fontos, hogy mások szeretete, megbecsülése és hálája sugározzon felé. Akkor érzi jól (és értékes embernek) magát, ha mindenkivel kiegyensúlyozott a kapcsolata. Ennek érdekében nagy áldozatokat képes meghozni. Minden szeretetet megad azért, hogy szeretetre méltónak tartásuk az emberek.

A segítőfoglalkozást választók jó részében megtalálható a *depresszív* reakciókra való hajlam. A felmérések azt mutatják, hogy ennek egyik legfőbb oka egy gyermekkorból visszamaradt viszonylag erős szeretetéttség, amelyet a segítők azzal próbálnak enyhíteni (hívó emberek között gyakori módja ez az öngyógyításnak), hogy az általuk adott segítséggel hálára „kötelezik” a segítségre szorulókat. Nemcsak a másik emberek, hanem nekik is szükségük van arra, hogy segítsenek. *Wolfgang Schmidbauer* német pszichológus ezt nevezte *segítőszindrómának*.⁵ Létrejön egy örvényzerű folyamat, amelynek a vége a kiegészés: adnom kell, hogy kapjak, nagyon rászorulok, hogy kapjak, ezért önmagamat nem kímélve adok. Az ilyen segítő soha nem képes nemet mondani, s így persze előbb-utóbb túlterhelte válik.

A buzgó segítőkre jellemző továbbá Schmidbauer szerint, hogy nagyon szigorú viselkedési normákat, követelményeket és tilalmakat tettek magukévá és építettek be hosszú távra a lelkükbe, valamint – s ezzel összefüggésben – elfojtott agresszivitásukat rejtetten juttatják érvényre, illetve gyakran önmaguk ellen fordítják. Ezek *kényszeres* vonásokat kölcsönöznek magatartásuknak. A kényszeresség egyebek mellett abban lelhető fel, hogy nagyon szeretik, ha a dolgok rendben s lehetőleg a legmagasabb követelményeknek megfelelően történnek. Meg-

van, hogy milyennek kell lennie egy mintasegítőnek, ennek elérése érdekében mindent meg kell tenni, különben állandó lelkiismeret-furdalással kell számolni. Kényszeres jellemző az is, hogy az ilyen ember azt gondolja: csak az a feladat van igazán jól elvégezve, amit ő maga vett kézbe. Ezért nem tudja másoknak átadni a tennivalókat, megosztani a felelősséget. Nem mondja, de a viselkedéséből az olvasható ki, hogy ő pótolhatatlan.

Az ilyen beállítottságú ember állandóan abban a stresszben kénytelen élni, hogy elmarad az igényei mögött, és fennáll a veszély, hogy idővel színletté válik a kedvessége, képmutatóvá az elhivatottsága, kellethetlenné a lelkiismeretessége, s egyre nagyobb lesz a belső úr a kifelé megélt látszattal szemben. Azután mind gyakrabban jelenik meg az egyébként elfojtott agresszivitás a felszínen is, már nem lehet titkolni az elégedetlenséget (az elégtelen külső körülmények, a megbecsültség hiánya, a túlterheltség stb. miatt), a „rendetlenség” (például hogy mások kevésbé lelkiismeretesen végzik a munkájukat) dührohamokat vált ki belőle.

Schmidbauerrel vitatkozva újabban nem segítőszindrómáról, hanem hivatással kapcsolatos „deformációkról” beszélnek.⁶ A segítőfoglalkozást gyakorlók egész személyüket „munkaeszközként” használják, s hazamenve munkaeszközüket nem hagyhatják a munkahelyen. Az ott szerzett negatív tapasztalatok (terhek, kudarcok, megoldatlan problémák stb.) (de)formálják személyiségüket, és így rányomják bélyegüket az élet minden területére. A munkahelyi terhek ilyen módon sokszorozódnak a magánéletben, míg végül elviselhetetlenné válnak. Ez a megközelítés nem firtatja a személyiségfejlődés során kialakult diszpozíciókat, hanem az aktuális befolyásoló tényezőkre koncentrálnak.

Az egyik megoldási javaslat ebben az esetben általában a munkahelyi és a magánélet határo-

5 Schmidbauer, W.: *Die hilflosen Helfer – Über die seelische Problematik der helfenden Berufe*. Hamburg, 1977, Kowohl, 62kk, 92kk, 185kk. Schmidbauer öt jellemzővel írja le a segítő személyiségét: 1. gyermekkori elutasítottág-élmények emlényomai; 2. szigorú felettes én; 3. rejtett narcisztikus kielégületlenség; 4. a kölcsönösség hiánya a társas kapcsolatokban; 5. indirekt agresszivitás. Vö. Fodor L. – Tomcsányi T.: Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás. In Jelenits I. – Tomcsányi T. (szerk.): *Egymás közt – egymásért*. Római Katolikus Egyházi Szeretetszolgálat és a Budapest XIII. ker. tanács HÍD Családsegítő Központja, valamint a Szeged–csanádi Püspökség kiadása, h. n. 1990, 19kk. ■ 6 Klessmann, M.: i. m. 522k.

zott szétválasztása. Én jónak tartom, ha a házastársnak vagy egy jó barátunk el lehet mondani azt, ami leginkább nyomaszt. A személyiségi jogokat és a titoktartási szabályokat természetesen ekkor is szigorúan tiszteletben kell tartani. A hívő embereknek ezenfelül és emellett még lehetőségük van az Isten előtti kitárulkozásra, a gondok imádságban történő letételére. Ez azt a belső meggyőződést erősíti, hogy végső soron nem rajtam állnak a dolgok, s amikor megtetem a tőlem telhetőt, nyugodt szívvel ráhagyhatom a gondomat arra, aki a végső döntéseket hozza (itt még titoktartási kötelezettség sincs!). Az imádkozás tudatosítja továbbá a lehetőségeink végességét, és segít elfogadni tökéletlenségünket. Isten eltökéltséget és nem tökéletes teljesítményeket vár tőlünk. Kész megbocsátani azt is, amit figyelmenlenségből, restségből vagy tévedésből követtünk el.

Hozzáteszem, hogy az ilyen szelepelések nem helyettesítik a teamegbeszéléseket és a szupervíziós segítséget.

Lássuk ismét pontokba foglalva, hogy mi segít a kiégés elkerülésében, illetve a megfáradásból való kilábalásban ebből a szempontból:

- Tudatosítani kell magunkban, hogy nem emberek, hanem Isten szeretetére vagyunk rászorulva. Ezt meg kell ismételni minden alkalommal, amikor fájdalmasan érint bizonyos emberek hálátlansága.
- Meg kell tanulni örömmel elfogadni mások köszönetét, ajándékát. Be kell látni, hogy mint mindenki, a segítőhivatású személy is vágyódik szeretetre, elismerésre, hálára.
- Meg kell próbálni elfogadni a korlátainkat, elismerni fogyatékosságainkat. Be kell látni, hogy nem tökéleteseknek, hanem eltökélteknek kell lennünk. Tanuljunk meg kiengedni a kezünkől dolgokat (és személyeket), és a feladatokat egy részét nyugodt lelkiismerettel ráhagyni másokra. S azokban a teljes felelősséget is átadni.
- A küldetés azt jelenti, hogy nem az eredmények, hanem a munka maga nyújt örömet. Az

eredmények nem tartoznak a megbízatásunkhoz, csak a tennivalók. Ezt kell újra meg újra belátni, akkor nem keserítenek majd el feletébb az eredménytelenségek.

- Minden feladatnál tudatosítani lehet és kell, hogy „amikor erőtelen vagyok, akkor vagyok erős” (2Kor 12,10). Sohasem szabad azt gondolni, hogy ez már meggy saját erőből is. A végső felelősség nem a mienk, hanem Istené, aki az erőt adja.
- Nemcsak bemosakodni, hanem kimosakodni is meg kell tanulni (ahogy *Gyökössy Endre* mondta), azaz le kell tudnunk tenni mások terhét Isten kezébe. De legyen valaki az embertársaink között is, akivel a titoktartás kötelezettsége mellett megbeszélhetjük problémáinkat.
- A segítségnél nemcsak a problémát kell látni, hanem (sőt mindenekelőtt) a problémával küzdő személyt. Ekkor nem válik a munkánk rutintevékenységgé, hiszen minden személy más.
- Merni kell nevetni a mulatságos helyzeteken, s főképp a magunk ügyetlenségein. Az tud igazán komoly lenni, aki jóízűen tud nevetni is.

Akár tudjuk, akár nem, szerencsés emberek vagyunk, mert a kenyérkereső foglalkozásunk gyakorlása közben is Isten munkatársaiként tevékenykedhetünk. Erre a nagy megtiszteltetésre soha nem lehetünk méltók. Ha Isten mégis tartja magát megbízó döntéséhez, akkor méltatlanságunk, de még alkalmatlanságunk se zavarjon minket. De azt se feledjük, hogy efféle feladatokat mindig csak emberfeletti erővel lehet teljesíteni. Magunktól nem megy, nem is mehet. Ezért ő maga gondoskodik a többféleterőről, nekünk csak az a feladatunk, hogy teljes önmagunkat neki ajánljuk, hogy ő rendelkezzen velünk. Arra azonban vigyáznunk kell, hogy jól értsük rendelkezéseit, és ne akarjuk azt is megtenni, amit nem ránk bízott, hanem másokra osztott ki vagy éppen magának tartott fenn.