

Egyetemisták közösségi lelkigondozása

Egy szakkollégium mentálhigiénés perspektívái

Az egyházi hagyományban gyökerező személyes spiritualitás támogatása sajátos profilt ad kollégiumunknak. Keresztény, katolikus és szerzetesrendi sajátosságainkat, karizmáinkat a tudatosan vállalt értékorientált és értékközvetítő támogatás mentén jelenítjük meg. Sem a felvételi eljárásban, sem később nincs hátrányos megkülönböztetés, de közösségi létünk és lelkigondozásunk nem értéksemleges. Úgy fogalmazzuk meg kritikánkat a neutralitásról, hogy közben őszinte figyelemmel és tapintattal fordulunk olyan fiatalok felé is, akik turbulens, szekuláris, hitetlen időszakokat átélve a legalapvetőbb értékeket is megkérdőjelezzik.

Az iskola-egészségügy területén, az egyetemeken és a főiskolákon szerte a világon értékorientált, közösségi módszerekkel próbálnak válaszolni a hallgatók pszichoszociális és lelki szükségleteire. Mára ez lett a közösségi pszichiátria egyik fő területe, ahol pszichés problémákat még a korai stádiumban, nem stigmatizáló környezetben kezelni lehet, a prevenció nagyszerű lehetőségeiről nem is beszélve. Kollégáimmal látva ezeket számunkra is egyre nyilvánvalóbbá vált, hogy kollégiumunkban csak úgy valósíthatjuk meg lelkigondozói terveinket, ha azok a pszichológia és társtudományai szempontjából is megalapozottak, és komplex módon válaszolnak kollégistáink spirituális igényeire.

Kulcsszavak: kollégisták pszichés támogatása; egyetemisták lelkigondozása; kamasz és fiatal felnőttkori mentális egészség.

FIATALOK A LELKI ÉRÉS ÉS GYÓGYULÁS ÚTJÁN

1. Sebzettség környezeti változókkal

A Magyar Mentálhigiénés Szövetség 2015-ös tavaszi konferenciájának¹ fókuszába azok a sebzettségek kerültek, amelyek elfogadása, feldolgozása és gyógyulása az emberi személy kiteljesedéséhez, éréséhez vezethet. A sebek és nehézségek végső soron, még ha nem is oldódnak meg egy „csodás” fordulat közbejöttével, a küzdő, szenvedő ember javára válhatnak.² A krízissel és traumával foglalkozó szakirodalom³ egyre inkább azt is igyekszik láttatni, hogy az emberi élet megpróbáltatásai, nehézségei, szenvedései nemcsak az összeomlás lehetőségét hordozzák magukban, hanem utakat is feltárhatnak újabb, sikeres megküzdési stratégiákhoz.

1 *Erő a gyengeségben – a sebzett gyógyító*, Konferencia a Magyar Mentálhigiénés Szövetség szervezésében, Budapest, 2015. március 27–28. A konferencia több előadásának szerkesztett változata megjelent az *Embertárs* 2015/3. számában. ■ 2 A fenti konferencián különösen Török Iván *Ami megterhel, lenyom – az fölemel, megtart* című előadása irányította a figyelmet erre a témára, a pszichiáter gyakorlati tapasztalataira alapozva. Szerkesztett változata: *Embertárs*, 2015/3., pp. 288–293. ■ 3 TANYI ZS.: *A trauma pozitív hozadéka. A poszt-traumás növekedés*. www.academia.edu, pp. 1–20.

Segítenek a történések átértelmezésében és átkeretezésében, lehetővé téve az átmenetet egy következő, érettebb és teljesebb életszakaszba. Bár a *poszttraumás növekedés* (PTN) *Richard G. Tedeschi* és *Lawrence G. Calhoun* által bevezetett fogalmát számos kutató általában a traumatikus életeseményeket követő pozitív változás leírására használja, a terminussal jelzett folyamatok nem kizárólag traumatizált személyekben játszódhatnak le, hanem azokban is, akik a normatív életkrízisek fázisait élik át. A PTN klasszikus definíciója is inkább az „életválság” kifejezést használja: „Olyan pozitív változás megtapasztalása, amely a nagyfokú kihívást jelentő életválsággal való küzdelem eredményeként alakul ki.”⁴ E szakkifejezés mellett a szerzők számos rokonértelmű elnevezést is használnak a pozitív változások leírására, ilyen például az „előnytalálás”, a „jelentéstalálás” vagy a „stresszfüggő növekedés”.

Mivel jelen tanulmányban egyetemisták közösségi lelkigondozásáról írunk, feltétlenül meg kell néznünk azt a kontextust, amelyben ezek a fiatalok életválságaikat, nehézségeiket, kríziseiket átélik. Csak akkor találhatjuk meg ugyanis a segítség lehetőségét, ha ezeknek tudatában vagyunk; csak akkor tudjuk támogatni növekedésüket abban a helyzetben, amely minden pozitív lehetőség ellenére az összeomlás fenyegetését is magában hordozza, ha az ő életkorukra és a korunkra jellemző lelki sérülékenységet és a környezeti változókat viszonylag jól körül tudjuk írni.

2. Krízisek kora

A 18–24 éves, egyetemista korosztályra különösen jellemző, hogy a krízisek korát éli. Egyrészt saját élettani, fejlődési szakaszuk természetes velejárója, hogy a kamaszkorból éppen kilépve, esetleg ki sem lépve (magukat érett felnőttnek tartják ugyan, de alapvetően még a kamaszkor lázadásaival és nehézségeivel vannak elfoglalva, esetleg a korai zárás⁵ veszélyeit hordozzák magukban, stb.) egyszerre akár két normatív krízissel is meg kell küzdeniük. Másrészt a mai kor társadalmi változói számtalan további krízist tartogatnak a felnövekvő generációk számára. Ezeket szituatív vagy akcidentális kríziseknek nevezhetjük, töréspontoknak, esetleg a fenti fejezetben említett sebzettség szót is használhatjuk körülírásukra. Mentálhigiénés, lelkigondozói szempontból különleges figyelmet érdemel ez az időszak, mert ebben az életkorban gyakori az öngyilkosság, ilyenkor jelentkeznek az első pszichotikus epizódok, neurotikus, pszichoszomatikus jelenségek, személyiségzavarok, alkohol- és drogproblémák.

Normatív krízisek

A fiatal felnőttkor vagy ifjúkor a személyiségfejlődés egyik legmeghatározóbb szakasza. Az addigi, talán teljesen tudattalanul megélt normatív krízisek után most szinte a tudatba törnek a már nem halogatható döntések, amelyek az érintettek életének további alakulását lényegesen befolyásolják. Ilyenek a hivatásukkal és társadalmi szerepvállalásukkal, a szüleikről való leválásukkal és önállóságukkal, a nemiségükkel és intimitásukkal kapcsolatos személyes fejlődési aspektusok. Kérdés, hogy a különben szabályos sorrendben

4 Uo. p. 5. ■ 5 A korai zárás *J. E. Marcia* fogalma; *Buda Béla* a sebzettség vonatkozásában arra figyelmeztet ezzel kapcsolatban, hogy a „[k]orai zárás esetén a személyiség sérülékenyebb voltával kell számolni”. Vö. BUDA B.: *A személyiségfejlődés és nevelés szociálpszichológiája*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1986.

érkező fejlődés-lélektani szakaszok egymásra tolulása esetén az „ifjúkori serdülő” milyen eséllyel tud megküzdeni kríziseivel, amelyek egymást felerősítik, és a személyes megküzdési stratégiák megtalálását is megnehezítik.

Az eriksoni fejlődési szakaszok⁶ közül az ötödik és hatodik szakasz ellentétpárjai jelenítik a feszültséget és a megküzdési feladatokat az egyetemista, kollégista korosztály számára: identitás a szerepdiffúzióval szemben, illetve intimitás az izolációval szemben. E konfliktuspárok sikeres feloldása, az egyensúlyok megtalálása eredményezi aztán a hűség erényét, majd a szeretet képességét, amelyek már a tudatos és szabadságát felelősséggel használni tudó, érett kapcsolatokkal rendelkező felnőtt jellemzői. Az identitás megtalálása a kamaszkor lezárásaként azért is elengedhetetlenül fontos, mert a következő életfeladatban – és általában a későbbi életkorban – az intimitásra való képesség múlik rajta. Érett identitású ember érett kapcsolatokat kezdeményez és fogad el, hűségben, felelősségben, míg egy kiforratlan identitású ember folyamatosan kapcsolatokra menekül, majd azokat megszakítja újra meg újra kríziseket él át, saját és környezete életminőségét terhelve. *Erik H. Erikson* pszichoszociális modelljében a fejlődési szakaszok egymásra épülnek, láncolatot alkotnak. Ha az egyik szakasz nem tud sikeres megoldással zárulni, az a következő fázisokban elakadást fog jelenteni. Így a későbbi terápiáknak éppen azokhoz az elakadásokhoz kell visszanyúlniuk, ahol a normatív krízisek vagy konfliktusok megmaradtak.

Ha *Daniel J. Levinson* életciklus-elméletét⁷ nézzük, a legfontosabb jellemzők, amelyek az egyetemista korosztályt meghatározzák, a következők: leválás a szülői családról, a pszichológiai és anyagi önállóság kialakítása, az én identitásának megszilárdítása, egészséges intimitás megélése baráti és szerelmi kapcsolatokban, a hivatás megtalálása a kapcsolatokban és a foglalkozási szerepekben, segítő mentorkapcsolatok elfogadása mellett fokozatos önállósulás és az alkotótévékenységben keresztül beépülés a társadalomba.

A hitbeli fejlődés szorosan együtt jár a pszichés érés folyamatával, így a normatív krízisek tulajdonképpen teljesen „normális” hitbeli krízisekkel társulnak. Elmondható, hogy azt a folyamatot, melynek során a szellem kihívások és feladatok megoldása által érlelődik, a lélek is követi a maga spirituális útján. Ha azonban a kamasz vagy fiatal felnőtt nem az élet megszokott rendje szerinti pszichés terheléssel találkozik, hanem úgynevezett *akcidentális krízissel* (súlyosabb traumákkal, például az egyik vagy mindkét szülő halála, válás, háború, társadalmi krízisjelenségek stb.), a trauma következményeként hitfejlődése is elakadhat. Nézzük meg ezért közelebbről, melyek ezek az akcidentális krízisek.

Akcidentális krízisek

A normatív fejlődési krízisekkel ellentétben az akcidentális krízisek nem tartoznak közvetlenül az ember természetes belső fejlődési útjához. „Az akcidentális krízis olyan zavart okozó eseményekhez és/vagy kapcsolatokhoz kötődik, amelyek külső forrásból gyakorolnak hatást a gyermekre vagy a kamaszra. Ilyen esemény lehet például az egyik szülő halála,

6 FRENKL S. – RAJNÍK M.: *Életesemények a fejlődéslélektan tükrében*, SE Mentálhigiéné Intézet–Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány, Budapest, 2007, pp. 113–116. ■ 7 HORVÁTH-SZABÓ K.: Az élethossziglani fejlődés menete, in HORVÁTH-SZABÓ K. – KÉZDY A. – S. PETIK K.: *Család és fejlődés*, Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola, Budapest, 2007, pp. 37–42.

egy elkerülhetetlen műtét, válás, káros családi kapcsolatok, új városba költözés, vagy bármely olyan esemény, amely fenyegetést jelent a gyermek vagy a kamasz jólléte szempontjából.⁸ Ezek a „dolgok”, melyekről *Richard Osmer* és *James W. Fowler* beszél, olyan sebeket vagy „töréspontokat”⁹ okozhatnak, melyek maguktól nem múlnak el a kamaszkori lázongáshoz hasonlóan, ezért gyógyításukra külön figyelmet kell fordítani.

Azokat a helyzeteket és körülményeket, amelyek nehezen feldolgozható feszültséget hordoznak magukban, kiegyesíthetjük a társadalmunkra jellemző és a fiatalok számára fenyegetést jelentő további jelenségekkel is. Az egyik ilyen a biológiai, a pszichés és az intellektuális érés szétválása, elhúzódnása.¹⁰ Számos oka van az „emerging” jelenségének, így többek között az elhúzódnó képzés, az átmeneti rítusok hiánya, az anyagi függés. Megdöbbentő statisztikák mutatják, néhány évtized alatt mennyivel későbbre tolódott az első munkavállalás, a házasságkötés, a gyerekvállalás stb. ideje, ám az így megnyert, felszabadult „többlet”-idő önmagában nem járul hozzá megfontoltabb döntések meghozatalához, komolyabb elköteleződések kiérleléséhez, végső soron a boldogabb, egészségesebb élethez. Az élet egészséges ritmusa által diktált határidőig meg nem hozott döntések inkább pánikszerű helyzeteket eredményeznek, melyeket aztán csalódás követ. A döntések elodázása a szabadság megnyíló terében – vagy annak illúziójában – az egyetemistáknál bizonytalanság forrásává válik. „Ha ez a bizonytalanság elhúzódik, akkor a felnőtté válás, a felnőtt szerepek vállalása is kudarcot vallhat.”¹¹

A döntések meghozatalára biztosított átmeneti időt (moratórium – de nem csak a kamaszkorban) és kereteket egyre tágítja a döntésekkel nehezen megbirkózó korosztály. Ezzel a szabadság nagyobb terét véli megteremteni döntéseihez, mégis gyakorta döntésképtelen marad. „A középiskola után tovább tanuló egyetemista vagy főiskolás problémaköre [...] az újabb nyitás, a szabadság, a szabadságérzés köré összpontosul.”¹² A mai posztmodern társadalom fiataljainak ezt a szabadságérzés köré összpontosuló problémakörét, döntéshelyzeteinek bonyolultságát, tehetetlenségérzését vagy erre adott radikális válaszait három jellemző kortünetben írja körül *Németh Dávid*:¹³ ezek a mai világot jellemző *radikális relativizmus*, a *szubjektivitás* és a posztmodern világ túldimenzionált *pluralizmusa*.

Henri Nouwen korunkat jellemezve apák nélküli generációról beszél.¹⁴ Az apák ebben az összefüggésben nemcsak a szülőket testesítik meg, hanem minden igazi tekintélyt, aki vagy ami bátorításával, melléállásával segít az identitás kialakulásában, az önbizalom

8 R. OSMER – J. W. FOWLER: A gyermek- és serdülőkor a hitfejlődés szemszögéből 2., *Embertárs*, 2007/3., pp. 196–213. ■ 9 FRENKL S. – RAJNIK M.: *Életesemények a fejlődéslelektan tükrében*, i. m. p. 109. ■ 10 *Tari Annamária* mutatja be több szempontból a sajátos helyzetet és annak következményeit, amikor a fiatal intellektuális teljesítménye képezzé tenné ugyan a felnőtt társadalomba való beilleszkedésre, de érzelmileg még segítségre szorul, éretlen rá, részben szülei túlzottan óvó törekvéseinek, részben pedig a fogyasztói társadalom elvárásainak köszönhetően. A normatív krízisek és életszakaszok eltolódásának és elhúzódnásának pedig „az lesz a következménye, hogy miközben múlnak a felnőttek, az élet kialakulása csorbát szenved”. TARI A.: *Y generáció*, Jaffa, Budapest, 2010, p. 112. ■ 11 FODOR L. – TOMCSÁNYI T.: Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás, in JELENITS I. – TOMCSÁNYI T. (szerk): *Egymás közt – egymásért*, HÍD Alapítvány–Szeged–csanádi Püspökség, 1991, p. 39. ■ 12 JÁRAY M.: Misszió egy egészségesebb társadalomért, *Embertárs*, 2007/2., p. 161. ■ 13 NÉMETH D.: A lelkipozíció feladatai a posztmodern korban, *Embertárs*, 2004/2., pp. 120–127. ■ 14 H. J. M. NOUWEN: *A sebzett gyógyító. Lelkiszolgálat korunk társadalmában*, Ursus Libris, Budapest, 2006, p. 47.

megerősödésében. A fiatal generáció – a pubertás fejlődési szakaszának természetes leválási törekvésein messze túlmenően – félreérti és vissza is utasítja a tekintélyszemélyeket, a hierarchiát és minden autoritást, totális lázadásával azonban megfosztja magát a mentori kapcsolatoktól is, melyek későbbi mély partnerkapcsolatainak mintái lehetnének. A kapcsolati bizalmatlanság következménye aztán a magány, melyben megmaradni és fejlődni csak keveseknek adatik meg, a legtöbben a menekülést választják.

A menekülés egy új felületet kapcsolatokba vezet. A Facebookon „lógó” fiatalok sokszor az ottani kapcsolatok, bejelölések és lájkok nagy számával kompenzálják igazán mély, intim, személyes kapcsolataik hiányát. Úgy tűnik, „mind többen veszítik el a személyes találkozás lehetőségét”¹⁵ – írja *Pálfai Zoltán* egyetemi lelkész szegedi kollégisták között szerzett tapasztalataira hivatkozva.

A fiatalok elmagányosodását *Amedeo Cencini* a „hivatás nélküli ember” antropológiai modelljével magyarázza.¹⁶ Fentebb láttuk, hogy a szabadság, a szabadságérzés az egyik főteendője e korosztálynak, de gyakran csak a szabadság illúziójáig jutnak el. Cencini hivatásellenes kultúráról beszél, ahol senki sem érzi, hogy bárki is hívná. A logikai sor pedig a következőképpen alakul: ha nincs hívás, nincs válasz, ebből adódóan nincs felelősség, így pedig csak a szabadság illúziója érhető el. Elköteleződés nélküli lehetőségek tömkelege táplálja ezt az illúziót, és nagyon veszélyes, ha az igazi életfeladatokra hívó szót nem hallják, nem hallgatják meg, mert „ha senki nem hív, akkor senkinek se számítok semmit. Ha pedig a[z olasz] *hívni* ige (*chi-amare*) a *szeretni* (*amare*) igéből jön, akkor ha senki nem hív, senki sem szeret. Így az ujjongás átcsap a kétségbeesésbe. Ez a modern ember klasszikus kétségbeesése vagy depressziója, azé az emberé, aki nem érzi, hogy bárki is hívná, ezért drámai módon egyedül találja magát, kapcsolat nélkül, amely megalapozná életét, értelmet adna neki, célt, munkát, felelősséget másokért, valamit, ami csak rá lenne bízva.”¹⁷

A fejezetben bemutatott szerzők meglátásait összegezve, tapasztalatainkkal is alátámasztva, a teljesség igénye nélkül a következő kulcsfogalmakkal írhatnánk le – mintegy felhőbe rendezve – a fiatal generációra a fejlődési kríziseiken túl jellemző sebzettségeket: szabadságvágy, a lehetőségek túlkínálata, bizonytalanság, magány, közöny, az elkötelezettség és kitartás hiánya, a hivatások válsága, a célok és kapcsolatok gyors feladása, beszűkülés, reménytelenség, meghasonlás, elszemélytelenedés.

3. A gyógyítás művészete és a közösség gyógyító ereje

„Nemcsak a testileg és lelkileg beteg emberek szorulnak gyógyulásra, hanem mindenki, hiszen ebben az életben mindenkinek ki kell békülnie véges emberi létével”¹⁸ – fogalmaz *Isidor Baumgartner Jungra, Guardinire, Drewermannra* és *Kierkegaard-ra* hivatkozva. A gyógyulás utáni vágy tehát egyetemes, archetipikus emberi élmény. A betegség és sebzetség elindít ugyan regresszív folyamatokat, a külső segítségre szorulás egzisztenciális tapasztalata mégis felszínre hozza azt az élményt is, hogy emberként nem mi vagyunk

15 PÁLFAI Z.: Egyetemi lelkészség a lelkigondozásért, *Embertárs*, 2007/2., p. 153. ■ 16 A. CENCINI FdCC: A hivatásbarát kultúra felépítése, in *A szerzetesi hivatások gondozása*, Vigilia, Budapest, 2013, pp. 12–29. (Sapientia Füzetek 23.) ■ 17 Uo. p. 12. ■ 18 I. BAUMGARTNER: *Pasztorálpszichológia*, Semmelweis Egyetem–Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány–HÍD Alapítvány, Budapest, 2006, p. 50.

magunk számára a végső instancia; azt a felszabadító belátást, hogy a megváltás kívülről jön, ajándékba kapjuk.

Hogyan lehet a pszichológia, illetve a pszichoterápia ismereteit és módszereit felhasználva a teológiában gyökerező lelkigondozás igazán terápiás jellegű? Baumgartner az emmauszi modell segítségével mutatja be a lelkigondozói segítségben megvalósuló gyógyítás művészetét, hatékonyan feltárva és integrálva különböző társtudományok eredményeit.

A szakirodalom számtalan terápiás módszert ismer, de a jelen tanulmány témájává választott csoportos lelkigondozás miatt csak a közösségi terápiák hatótényezőit és gyógyító aspektusait emeljük ki. Általában jellemző, hogy a csoport szintjén ható terápiát súlyosabb esetekben csak az egyéni és a gyógyszeres kezelés kiegészítőjeként, a társadalomba való visszaailleszkedést segítő, rehabilitációs céllal alkalmazzák, egyértelmű szabályokkal. Előszeretettel használják viszont olyan esetekben, ahol az esetleges személyi sérülések, lelki sebek kisebbek, ahol nincsenek a neurotikus tüneteknél mélyebb viselkedészavarok.

Az egyéni pszichoterápiákhoz képest a csoportos módszerek alkalmazása bonyolultabb helyzeteket eredményezhet, és számos gyakorlati kérdést is felvet. Mégis, amióta *Jacob Levy Moreno* a különböző csoportformákat pszichoterápiás célokra használta, hatalmas lendületet vett e módszer lehetőségeinek kutatása és kiaknázása.¹⁹ Csoport esetén *Irvin D. Yalom* szerint a következő gyógyító tényezők hordozzák a terápiás hatást: információközlés, remény sugalmazása, egyetemlegesség, altruizmus, az elsődleges családcsoporthoz való megismérlés, szocializáló technikák kialakítása, utánzó viselkedés, interperszonális tanulás, csoport-összetartozás, katarzis.²⁰

„Mai tudásunk szerint a fejlődés mozgatója a kapcsolati térben zajlik”²¹ – írja Buda Béla. Ez a kapcsolati tér azonban lényegesen más, mint a korábbi társadalmak civilizációja, ahol az életperspektívák körülhatárolhatóbbak voltak, a viselkedési mintákat könnyebben meg lehetett tanulni, és kevésbé változtak. Ma nagyon sok új körülménnyel kell megbarátkozni, számos új értékkel kell megismerkedni; a mobilitás a lehetőségeken kívül eddig soha nem ismert kihívásokat, feladatokat és nehézségeket jelent. Ezekkel a jelenségekkel és sebzettségekkel foglalkoztunk az akcidentális krízisek között. Úgy tűnik azonban, hogy ezek a krízisek ma szinte kivétel nélkül mindenkit érintenek, ezért a személyiség fejlődését „nem elegendő [...] egyszerűen csak az élet természetes fejlesztő erőire bízni”²² Ezért egyre nagyobb szerepet kapnak a személyiségfejlesztést szolgáló módszerek, ezek közül is kiemelkedően a csoportmódszerek.

A csoportban rejlő erőket a folyamatok irányításával, katalizálásával és a dinamika megfelelő mederben tartásával jól ki lehet használni az egyéni személyiségfejlesztő és általában változást segítő motivációk fenntartására. A csoportban létrejött érzelmi atmoszféra ösztönzi a tagokat a részvételre, de motivációerősítő a csoport normaképzése is, mely nemcsak a viselkedési normák terén érvényesül, hanem az érzékelés és a viszonyulás szintjén is.

19 Vö. SZÓNYI G. – SZALVENDY J.: *Csoport-pszichoterápiák*, in FÜREDI J. – NÉMETH A. – TARISKA P. (szerk.): *A pszichiátria magyar kézikönyve*, Medicina, Budapest, 2009, pp. 560–565. ■ 20 Uo. p. 562. ■ 21 BUDA B.: *A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései*, Animula, Budapest, 2002, p. 53. ■ 22 Uo. p. 53.

A természetes fejlődési szakaszok eltolódásáról és elhúzódásáról már volt szó, így állíthatjuk, hogy az egyetemista korosztályra bizony jellemző lehet még néhány kamaszkori sajátosság. Ha ezeknek tudatában vagyunk, használni tudjuk őket a fiatalok lelki fejlődésének támogatásában. Az egyik ilyen jellemző például, hogy a kortárscsoportok véleménye és értékrendszere meghatározó számukra. „A közösségi élet, a részesülés során képesek lehetünk irányulni, törekedni valami felé. A közösség céljaival lehet azonosulni, és ha ezt az azonosulást érzelmi kötődés is megerősíti (figyelembe véve, hogy a pubertásban mennyire meghatározó a kortárscsoport szerepe), ez a kliens számára erősebb támasz lehet, mint akár egy szakember munkája.”²³

A csoport dinamikájában rejlő támogató és gyógyító erők ismeretében különös lehetősége és felelőssége van egy egyetemi kollégiumnak abban, hogy kollégistáját a fejlődés és érés útján támogassa, hiszen az „[...] igényli környezete elismerését, támogatását. Ha ezt megkapja, eljuthat arra a meggyőződésre, hogy élete értelmes jövő felé tart.”²⁴

LELKIGONDOZÁS EGY KOLLÉGIUMI KÖZÖSSÉGBEN

1. A kollégium bemutatása

Az Isteni Megváltóról Nevezett Nővérek 2002-ben egyetemi kollégiumot alapítottak Iosephinum névvel, melyben az egyetemi tanulmányok háttérét jelentő „második otthon” szeretnék biztosítani a kollégistáknak. Ez elsőként természetesen épületet és konkrét, fizikális lakhatási körülményeket jelent, de ezenfelül olyan közösséget is, amely befogad, megtart, gyógyít és útnak indít.

A kollégium jelmondata: „*Taníts minket életbölcsségre!*”, egy Szent Józsefet szólító kérés, melyben az imádkozó arra kéri a szentet, hogy minden életkörülményben fedezhesse fel Isten akaratát. Az első fejezet kifejezéseivel úgy fogalmazhatnánk át a kérést, hogy minden életeseményben, normatív vagy akcidentális krízisben legyen képes zárt világán túli szempontok és összefüggések szerint mérlegelni, tágabb perspektívákból is látni és elfogadni saját helyzetét.

„A mögöttünk hagyott évszázad talán legnagyobb szellemi tévedése, hogy a bölcsességet összetévesztette a tudással, és fölcserélte az ismerettel”²⁵ – írja *Debrecenyi Károly István*. A tudás és az ismeret kétségkívül fontos a boldogulás útján, az egyetem éppen ezt akarja és tudja is adni hallgatóinak. Kollégiumunk azonban tudatosan arra törekszik, hogy a keresztény életbölcsség tapasztalatait is felkínálja diákjainak. A Iosephinum értelmezése szerint ez jelenti „a feltárukozó titkok és előrevivő újdonságok akarását a hagyományok tiszteletével együtt. A zsidongó, nevető élet feltétlen akarását a halál méltóságteljes elfogadásával együtt. [...] Egészséges egyensúlyi állapotot.”²⁶

23 SIMON A.: Az atyák bűnét a fiakon... Elvált szülők pubertáskorú gyermekeinek lelkigondozása keresztény iskolában, *Embertárs*, 2011/4., p. 299. ■ 24 FODOR L. – TOMCSÁNYI T.: Segítő kapcsolat, segítő szindróma, segítő identitás, i. m. p. 39. ■ 25 DEBRECENYI K. I.: *Személyiségfejlődés: életfogytiglan*, in DEBRECENYI K. I. – TÓTH M.: *Életesemények a pásztori lélektan és a filozófia tükrében*, SE Mentálhigiéné Intézet–Párbeszéd (Diáológus) Alapítvány, Budapest, 2005, p. 73. ■ 26 BIRÓ SZ. – MÁRTON K. – SIMON A. (szerk.): *10 éves lettem, bölcsőbb is talán. Jubileumi évkönyv. Iosephinum Kollégium és Szakkollégium 2002–2012*, Piliscsaba, 2012, p. 8.

2. Lelkigondozói célkitűzések

A koinónia, diakónia, martyria és liturgia olyan fogalmak, amelyek már az ősi keresztény közösségekben megjelenítették és körülírták az emberi élet e világi és transzcendens dimenzióit, az üdvösség egyéni és közösségi útját. Az üdvösség ekkor nemcsak a reménybeli beteljesedést jelentette, hanem az „itt és most”-ban megjelenő szolgálatot embertársaink testi-lelki egészségéért, jóllétéért, boldogságáért. A történelem során egyik vagy másik dimenzió rendszerint kisebb hangsúllyal volt jelen az egyház életében.

A II. vatikáni zsinat és ennek nyomán a társtudományok eredményeit jobban integráló teológia olyan pasztorálpszichológiailag is megalapozott válaszokat adott a kor kihívásaira, amelyek az ősegyház modelljéhez nyúlnak vissza. Az üdvösségre vonatkozó hittartalmak továbbadásánál az emmauszi modell mellett a fenti négy fogalom segítségével fogalmaz meg Baumgartner érvényes pasztorálpszichológiát.²⁷ Hasonló megfontolásokkal alakította ki Pálfi Zoltán pasztorációs tevékenységét a szegedi egyetemisták körében.²⁸

A Iosephinumot eleve pasztorális és lelkigondozói céllal alapította egy szerzetesrend. A kollégium alapító okiratában ez áll: „A diakotthon alapító és fenntartó szerzetesrend igényes lakhatási és tanulási körülményeket biztosít az egyetemi hallgatóknak, de nagy jelentőséget tulajdonít a diákok keresztény szellemiségű nevelésének is. Törekszik ezért arra, hogy a diakotthon lakói a világi tudományok mellett a keresztény bölcsességben is növekedjenek, és így áldozatvállalásra is képes, családjukat és hazájukat szerető érett személyekké váljanak, akik belső lelki szükségletként töreksznek a szép, a jó és az igaz elfogadására.”

A pasztorális célokra mindig úgy gondoltunk a kollégiumban, hogy csak személyes kapcsolati és közösségi úton valósíthatók meg. Így a lelkigondozáson látszólag kívül eső programok is tudatos és szerves részét képezik a kollégium életét meghatározó stratégiának, mert minden csoportfoglalkozás terápiás hatású, segíti az egyéni és közösségi kibontakozást. Ha a csoport valamilyen művészeti tevékenység művelésére alakul, és e téren működik, az különösen erőteljes terápiás hatással rendelkezik. Ez látható az olvasóklub és íróklub, a kórus és az együtt zenélők csoportja vagy a kézművesek esetében. Ezek a csoportok a „Művészetek hetét” is megszervezték, amelyen tematikus összeállítással mutatkoztak be a kollégium nagyobb közössége előtt. E programok azért tudnak segíteni a lelkigondozásban is, mert „az önkifejezés művészi formái alkalmasak arra, hogy verbálisan nem megfogalmazott szubjektív, főleg érzelmi állapotokat jelenítsenek meg”.²⁹ A művészeti terápiák rendkívül jól fejlesztik a személy kreativitását, és a közösségen belül újszerű kommunikatív kapcsolatokat alakítanak ki.

Az ősegyház gyakorlata nyomán korábban említett négytagú modell, a koinónia, diakónia, martyria és liturgia (a közösség, a szolgálat, a tanúságtétel és az ünneplés) olyan lelkigondozói keretet tud nyújtani egy egyházi kollégiumnak, amelyben minden kollégista megtalálhatja a helyét, mozdulhat a saját ritmusa szerint, vagy éppen pihenhet igénye szerint azon az emmauszi úton, amely a kétségbeesésből a lázadáson át, a vakságon és értetlenkedésen keresztül vezet a felismerésig: mert végül felismerték őt a kenyértörésben (Lk 24,31).

27 I. BAUMGARTNER: *Pasztorálpszichológia*, i. m. pp. 133–145. ■ 28 PÁLFI Z.: *Egyetemi lelkészség a lelkigondozásért*, i. m. pp. 154–159. ■ 29 TRINGER L.: *A pszichiátria tankönyve*, Semeleweis, Budapest, 2010, p. 501.

MENTÁLHIGIÉNÉS LELKIGONDOZÁS A 2014/15-ÖS TANÉVBEN

1. Igényfelmérés, tervezés

A 2014-es őszi szemeszterben készült intézményünkben egy kérdőíves igényfelmérés, mely a spirituális igényekről szóló szakirodalom felismeréseit tartalmazva kérdezett rá a személyes boldogságvagyakra. Olyan fogalmak jelennek meg benne, mint a jó, a szép, az öröm, a fájdalom, az érzélem, a lelki élet, a spiritualitás, a hit – vagy éppen a fény, a melegség, az ünnep, a vendégség, a szolgálat, a fáradozás, a tanúságtétel. Ezek utalnak a szakemberek különböző számú és megfogalmazású spirituális vagy mélyen emberi igényt (*the greatest human needs*) megfogalmazó felsorolásaira.³⁰ A kérdőív azért próbálta ezeket feltérképezni, hogy a kollégium sajátos helyzetét és lehetőségeit kihasználva ezekre az igényekre válaszolni is tudjon, illetve ezekre építse az előző fejezetben bemutatott pasztorális, lelkigondozói tervét.

„Tetszik a kérdőív címe, és jó, hogy most csináltam meg, erőt adott a zh-ra való felkészüléshez” – fogalmaz az egyik kérdőívkitöltő kollégista. Hasonló megjegyzések arra utalnak, hogy már a kérdőívvel elindult egy folyamat, amely tapasztalataink szerint erőforrásokat tárt fel mind az egyén, mind a közösség szintjén. A programokat úgy terveztük meg, hogy a befogadó közösségben (*inclusive community*)³¹ megvalósuló „lelki terápiás műveletek”³² segítsék a saját erőforrások feltárását és egyre intenzívebb használatát. A fenti megfontolásokon kívül az egyes kérdések a következő viszonyulási háló feltérképezésére is születtek, sorrend szerint:

1. Attitűd – Hogy viszonyulok életem eseményeihez, alapvetően pesszimistán vagy optimistán?
2. Nyitottság – Tudok, akarok, képes vagyok-e belső történéseimről beszélni másokkal?
- 3–4. Érzékenység a témára – Akár a hagyományos, akár az attól eltérő vallásosság megnyire szólít meg?
5. Készség az ismeretre – A tudás megszerzésével és rendszerezésével szeretném mélyíteni hitemet.
6. Készség az önismeretre – Saját magam, érzéseim megismerésén, élményeim feldolgozásán keresztül.

30 Jelen esetben nem (teljesen) releváns Maslow piramisa, inkább olyan mély lelki igényekről van szó, mint a biztonság, a változatosság, az értékesség, a szeretetkapcsolatok, a növekedés, az önmegvalósítás stb. (*comfort, variety, significance, love, growth, contribution, belonging*). Vagy vö. például K. GALEK – K. J. FLANNELLY – A. VANE – R. M. GALEK: Assessing a patient's spiritual needs. A comprehensive instrument, *Holistic Nursing Practice*, 2005, pp. 62–69.: „Seven major constructs – belonging, meaning, hope, the sacred, morality, beauty and acceptance of dying – were revealed in an analysis of the literature pertaining to patient spiritual needs.” ■ 31 Vö. H. COUGHLAN ET AL.: Towards a new paradigm of care. The International Declaration on Youth Mental Health, *Early Intervention in Psychiatry*, 2013/7., p. 104. Az ifjúság lelki egészségének megőrzésében és fejlesztésében az egyik legnagyobb kihívás, hogy megváltoztassuk gondolkodásmódunkat a fiatalokról és lelki egészségükről. A hagyományos megközelítések helyett különösen a befogadó (*inclusive*) módszereket kell előnyben részesíteni. ■ 32 PÁTKAI I. – BUZA D.: Előadás a Közösségi Pszichiátria „CLASSIC” Konferencián, Magyar Mentálhigiénés Szövetség, 2012. október 10. Buda Bélára hivatkozva elevenítik fel univerzálisan ható tényezőként a terápiás műveleteket, amelyek függetlenek terápiás irányzatoktól. De hatnak olyan egyszerű elemek is, mint „a problémák megértéséhez kapott új fogalomrendszer és szemlélet”, ahogy ez a kérdőívet kitöltő kollégisták megjegyzéseiből is kiténik.

7. Koinónia – Milyen szintű az elkötelezettségem a közösség életében?
8. Martyria – Tudok-e valamilyen módon tanúságot tenni erőforrást jelentő belső élményeimről?
9. Diakónia – Mások szolgálatát fontosnak tartom saját önmegvalósításom útján.
10. Liturgia – Szívesen bejövök a „kör közepébe is”, a szentélybe, és azt alakítani is akarom.
11. Saját vélemények – Bármi, amit még fontosnak tartok.

A kérdőív második felében olyan kérdések találhatók, amelyek az ősi egyházi közösségi modellre alapoznak. E modellnek, amely a mai pasztorálpszichológiában is hangsúlyosan megjelenik,³³ a koinónia, a martyria, a diakónia és a liturgia az alapja. Ezek a közösségi létezési és pasztorációs módok nemcsak a „befelé való elmélyülést” segítik, hanem a „tanúságtétel kifelé” igénynek is természetes teret adnak. Szerencsés egybeesésként így intézményünkben egyszerre tud megvalósulni az alapító szerzetesrend pasztorációs és missziós célja, valamint az általános emberi igényként megjelenő társadalmi hasznosság (*contribution*) is az olyan programokon, amelyek a kollégiumi közösségen belüli és kívüli szolgálatra adnak lehetőséget.

2. A lelkigondozói programok bemutatása

A programok kialakításánál, beosztásánál építettünk a kérdőívre és a korábbi tapasztalatokra is. Sok olyan foglalkozás és program volt a 2014/15-ös tanévben, amely hagyományosan kötődött az éves témánkhoz (például irodalmi szeminárium, filmklub), és így lelkigondozói terveink részét képezte, vagy egyszerűen a közösségépítés és az egyéni kreativitás megvalósulásának könnyedebb, játékosabb módjait képviselte (például kézműveskör, fotózás), és így járult hozzá céljaink megvalósításához, de ezek bemutatására a következőkben – terjedelmi okok miatt – nincs lehetőség. A röviden bemutatott hét program inkább izeltőt kínál kollégiumunk életéből.

Bibliodráma

A csoportos lelkigondozás szempontjából az egyik legfontosabb programnak a bibliodramát tartottuk. „Sűrű” és nagyon mély, megmozgató játékok kerekedtek ki, viszonylag könnyen lehetett bemelegíteni a kollégistákat, nagy volt a játékkedv. Érdekes volt látni, milyen szívesen próbálnak ki több szerepet is, mennyire rugalmasak. A csoportalkalmak végén többekben megfogalmazódott, hogy érdekes és jó élmény a kollégiumi kapcsolatokat ennyire más színben látni. Ez a fajta együttlét erősíti, mélyíti a közöttük lévő kapcsolatot.

Úgy értékeltük, hogy a bibliodramás foglalkozás több szempontból is gyümölcsöző, hasznos a kollégium lakói számára. Egyrészt nagyon jó lehetőség az önismeretben való fejlődésükre, másrészt a közösségen, kollégiumon belüli kapcsolatok erősödését is magával hozza, ami nemcsak a közösségi mentálhigiénének nagyon jó formája, de még a tanulmányaikra is pozitívan hat.

33 Vö. I. BAUMGARTNER: *Pasztorálpszichológia*, i. m. p. 50.

Nagyon jó segítő lehet ez a módszer a kollégisták felnőtté válása és útkeresése idején, életüknek abban a szakaszában, amikor talán először szembesülnek felnőtt módon önismereti kérdésekkel. A dráma lehetőséget ad arra, hogy a folyamat során a csoporttagok a maguk egyéni és a csoport közös témáit figyelve válasszák meg szövegeiket, a történeteket (narratíváikat), amelyek feldolgozásával erősödik személyiségük és gyógyulnak sebeik; fejlődnek társas kapcsolataikban, jobb rálátást kapnak saját szociális működésükre és kapcsolati rendszerükre is.

Imaszolgálat

A kifejezetten liturgikus programokra – szemben a „csak” közösségi programokkal – mindig nagy tapintattal hívtuk meg kollégistáinkat. Ezeket így különítettük el minden más programtól. Ilyenkor nem lehet kreditpontokat szerezni. Mintegy jeleztük ezzel, hogy itt valami egészen más történik, csak a tiszta, belső motiváció számít ott, ahol a legszemélyesebb módon vagyunk jelen Isten szentélyében.

Imaszolgálat. Érted. Értem címmel hirdettük meg a hétfő reggel nyolcórás imaórákat. Az volt a cél, hogy a kollégium teljes közösségét imáinkban hordozzuk. A kollégium alkalmazottai minden alkalommal valamennyien jelen vannak. Ezáltal azt az üzenetet szeretnénk közvetíteni a kollégisták felé, hogy nemcsak a kollégium épületéről, tisztaságáról, a kerti növényekről vagy az adminisztrációról gondoskodunk az érdekükben, hanem lelki, spirituális háttérrel is biztosítunk számukra. Gondjaikat, nehézségeiket, hálájukat mi is hordozzuk, együtt vagyunk velük nehézségeikben és örömeikben.

Az igazán lelkigondozói „csavart” egy köztes feladattal helyeztük el ebben a szolgálatban. Azt kértük, hogy az a kollégista, aki szeretné, hogy imádkozzunk érte, vele, a szándékát már lehetőleg az előző hét folyamán vigye el az egyik nővérhez, aki képzett lelkigondozóként segít az imaszándék megfogalmazásában, vagy ha kell, az átkeretezésében. Így szeretnénk volna elkerülni azt, hogy imaautomataként értelmezzék szolgálatunkat, és olyan naiv szándékokkal várják a csodát, mint például „ötösre sikerüljön a mai vizsgám”. Az imaszándék közös át- és megfogalmazásánál alkalom nyílik a reflexióra (Miért fontos ez számodra? Mitől tartasz? Mi az igazi félelmed? Hol lehetnek az erőforrásaid?, stb.) és általa a személyes viszonyulások átalakítására.

A programról az egyik kollégista számolt be egy személyes beszélgetésben: „A kérdésre, hogy az ima megváltoztatja-e a valóságot, vagy inkább én változom inkább az imában, azt mondanám, hogy inkább én változom. Nyilván az imának nagyon-nagy ereje van, és képes a valóságot is megváltoztatni, de nekem abban segít, hogy másképp, pozitívabban lássam a körülöttem lévő világot.

Az imaháttér, hogy a kollégisták gondjait, szándékait megjelenítjük az imában, akkor is, ha ők személyesen nincsenek ott, biztonságos háttérrel jelent a közösségnek. Még azoknak is, akik esetleg nem hívők, jóleső érzés, hogy a hívők a maguk nyelvén drukkolnak nekik, hogy jól sikerüljenek a dolgok.

Ez az imaszolgálat aztán nemcsak az Istennel való kapcsolatunknak tesz jót, hanem a köztünk, emberek, kollégisták közötti viszonyunknak is, hiszen ez lenne a vallás lényege is, hogy ember és ember között szeretettelibb kapcsolat legyen. Ha az Istennel való kapcsolatunkban nyugalmat találunk, akkor ez kihathat emberi kapcsolatainkra is.

Az imában alakul a saját magunkhoz való viszony is. Mások imában megfogalmazott gondjait hallva a mi nehézségünk nem is tűnik már annyira nagynak, de az is jó, hogy ilyenkor felfedezzük, nem vagyunk egyedül a szenvedésben, félelemben. És ha valaki nehézségei ellenére képes hálát adni, akkor az minket is elindít, hiszen mi is találunk köszönnivalót az életünkben.”

Vízen járás

Ezzel a programmal *Kurali Dominika* SDR nővér a 2014/15-ös tanév témáját próbálta kreatív módon megközelíteni. A hivatás feldolgozására – bár ez a korosztály aktuális témája – lázasan kerestük az eddigiektől eltérő, kreatív megoldásokat is, hogy a meglepetést, az újdonság erejét is használni tudjuk a kollégisták személyesebb megszólítására, a bibliai történetek és képek újszerű láttatására.

A forma megválasztásakor az volt az egyik cél, hogy minél több készséget és képességet érintsen, így növelve a potenciálisan megszólítható kollégisták számát is. A másik cél az volt, hogy a programsorozat egy-egy mozzanatán keresztül közvetítsük Isten ma is élő, meghívó szavát, azt a meghívást, amely különböző formákban egyszer csak ráköszön az emberre.

A különféle – akár legbanálisabb – élethelyzetekben megjelenő hívás, megszólíthatóság illusztrálására a kollégium legkülönbözőbb és legfurcsább helyein helyeztük el a hivatásra reflektáló játékos, önismereti feladatainkat. Keress, indulj el, „merj járni a vízen”, légy bátor kockázatokat vállalni! – újra meg újra ez volt az üzenete a nyilvánvalóan a bibliai jelenetre utaló kollégiumi, lelkigondozói programsorozatnak.

Keresztút hat állomással

A nagybőjti liturgikus idő kínálta az alkalmat a keresztútra, ugyanakkor az is vágyunk volt, hogy most a hagyománytól eltérően alakítsuk a liturgiát, s az legyen különlegesebb, megszólítóbb, személyesebb, elgondolkodtatóbb. Sok függ ugyanis a helyszíntől, az elmélkedésre szánt szövegek tartalmától és hosszától, az állomásokként használt képek jellegétől. Soknak tűnt a tizennégy állomás, úgy gondoltuk, a kollégisták biztosan nem tudnak mind-egyikre figyelni, valamennyi üzenetbe bevonódni. Ezért jóval kevesebb állomást alakítottunk ki, erős szimbólumokkal és dramaturgiai eszközökkel, belső tartalmi ívként pedig a „fa” lett az egyes állomások közti összekötő. Az erős szimbólumok: az ítéletnél a pálcátörés (száraz ágak szétroppantása a csendben), a tövisbokor, a bűneinkkel teleírt papírdarabkák keresztfára szögezése (kalapácsolás), virágok vízbe helyezése (új élet, kiengesztelődés, remény), fáklák, mécsesek az alkonyatban. A kollégium és az egyetem közötti sétány a maga dombjaival és lépcsőivel olyan útvonal (körülmény) volt, amely szinte kínálta magát: mindennapi útjainkon járjuk az élet keresztútját. És a hétköznapi utat járó közösség is a megszokott: szobatársak, évfolyamtársak. Velük, együtt a közösségben járjuk az utat – csak éppen vegyük észre, hogy milyen utat járunk be. Erre akartunk reflektálni vagy reflexióra segíteni a témákkal.

A keresztút tartalmi részeként a szenvedésből kiolvasható üzeneteket jelenítettük meg: hogyan tudja Isten a megszégyenülés, a kudarc, a magány és a fájdalom margóira ráírni

azt, ami igazán fontos? Az állomások nagyon esendő, emberi mozzanatokot ragadtak meg úgy, hogy ezek, bár néha esetlegesnek és haszontalannak látszanak, Isten fényében és érintésében új és értékes jelentéstartalommal telítődnek.

- A programról anonim írásos visszajelzések is születtek, ezekből álljon itt néhány részlet:
- „Jó volt, hogy együtt, kis közösségként járhattuk végig a keresztutat, amely végül is a saját keresztutunk is volt.”
 - „Ilyen interaktív keresztúton még nem voltam. A legjobb a kereszt állomása volt, akkor éreztem valamiféle megszabadítottságot. Pont azután vettem át a keresztet, amikor már mindenki rászegezte az őt gátló dolgokat. Hogy én vittem ezután a keresztet, úgy éreztem, kicsit talán segíthettem a terheik könnyítésében.”
 - „Számomra a leglélekemelőbb élményt az nyújtotta, amikor felmáshztunk a domboldalra, majd felírtuk egy cetlire azt a bűnünket, amitől a legnehezebben szabadulunk, és beleszőgeltük a keresztbe.”
 - „Mi is letörtünk egy-egy faágat, és ezeknek a recsenése olyan drámaian hatott, hogy elgondolkoztam azon, hogy hányszor mondok ítéletet a másik fölött, és akkor pont olyan vagyk, mint Pilátus.”

Téli fagy

Mit is takar ez a fantáziánév? Egyik kollégistánk egy személyes beszélgetésben a következőképpen számolt be róla:

„Minden kedden este, a szentmise után, a nővéreknél szokott lenni egy általunk lelki talk show-nak nevezett program, ahol eleinte egy komolyabb témával foglalkozunk, majd ez át szokott fordulni egy kötetlenebb, szabadabb beszélgetésbe. A témák igazodni szoktak a liturgikus, egyházi ünnepkörökhöz (advent, karácsony, nagyböjt, húsvét stb.), de az is lehet, hogy egy tetszés szerinti bibliai történetet dolgozunk fel. A játékos feladatok is általában a témákhoz kapcsolódnak; ezzel az eszközzel próbáljuk megragadni, magunkra, családunkra vagy a kollégiumi közösségre vonatkoztatni a dolgok mélyebb értelmét.

Azért kezdtem el járni erre a programra, mert a csapatot már ismertem, és jó ötletnek tűnt, hogy minőségi időt töltsünk egymás társaságában. Közben új embereket is megismertem, és így van egy olyan kapcsolati rendszerem itt a kollégiumban, hogy lelki problémám esetén bármikor oda tudok menni hozzájuk, megoszthatom velük nehézségeimet, és segítséget kérhetek. Így nemcsak értékes gondolatokat, tartalmakat kapok ezen a programon, hanem egy érzelmileg megtartó hálót is, ami legalább olyan fontos, mint az »okos gondolatok«.

Halottak napi megemlékezés

A halottak napja környékén szervezett imaestnek az volt a célja, hogy a saját halottainkra való emlékezésen túl komplex módon megjelenítsük és feldolgozzuk a halálhoz és az élethez való viszonyunkat. Hogy minél több kollégistát minél több módon megszólíthassunk, rengeteg ötletet, eszközt és módszert alkalmaztunk: gondolatébresztő, képmeditáció, életút-kiállítás, zenehallgatás, vak színház, lehetőség lelkigondozói beszélgetésekre (különösen gyász feldolgozására), éjféle mise. A programot az egyik kollégistánkkal értékeltük egy személyes beszélgetésben.

„Nagyon jó, hogy volt ez az alkalom, passzolt a lelkiállapotomra, mert a november számomra mindig nehéz. A dédmamám éppen akkor haldoklott, és épp novemberben van nagybátyám halálának évfordulója, aki elég különös, tragikus módon halt meg, és az egész történet azóta sem hagy nyugodni. Tulajdonképpen az én személyes helyzetemre, állapotomra címezve kaptam a meghívót erre a programra. Dédmamám azóta meghalt.

Felszakadt bennem újra nagybátyám halála is, amit nem tudtam elfogadni azóta sem. Az est folyamán azonban helyzet volt teremtve (különböző termék, zene), hogy kettesben tudtam lenni ezzel az érzéssel, emlékekkel, gondolattal.

Az életút-kiállítás hozta ki belőlem a legtöbb érzést: az élet végén természetes a halál, így aztán dédmamám halálára is nyugodtabban tudtam gondolni. A húszévesen elment nagybátyám halála felkavart. Az elfogadást úgy hozta meg ez a kiállítás számomra, hogy pontokat fedeztem fel benne, és arra gondoltam, hogy ha csak egy bizonyos pontig tudjuk leélni életünket, akkor is lehet teljes. Ez az alkalom segített abban, hogy kusza érzéseimet valahogy kibogozzam.

A virrasztáson kicsit teret engedtem Istennel szembeni haragomnak, és ez jó volt, mert utána eltűnt. Korábban mindig elfojtottam Istennel szembeni haragomat... Erre tanítottak hittanórán, hogy nem szabad haragudni rá. Az Isten felé vezető úton is segített haladni ez az imaóra, úgy érzem, most egy lépcsőfokot megmásztam, és vannak még felfelé vezető lépcsőfokok.”

Gyerekek mentorálása

Minden év adventi időszakában egyetemistáink vendégül látják azokat az árva és szegény gyerekeket, akiket az egyetemi lelkészség hív meg Csángóföldről. Az egyik kollégistánk így vallott erről: „Otthon, a plébánián én már korábban is rendszeresen jártam táboroztatni, nem volt nehéz a gyerekek vendéglátásában felajánlani segítségemet. Az, hogy egészen jól meg volt szervezve, ki mikor mit csinál, már a jelentkezésnél, az elköteleződésnél is sokat segített nekem. Világos kerete volt annak, amire vállalkozom, és láttam, hogy ez vállalható, be fog férni egyéb feladataim közé.

Érzelmileg nagyon megérintettek a gyerekek, nagyon szívemhez szóló dolgokat tudtak mondani. Úgy érzem, sokat kaptam is tőlük, nemcsak én adtam valamit. Mintha a fiainkká vagy testvéreinkké fogadtuk volna őket a végére... Az elején nehéz volt, mert árvaházból érkezve sok sebet hordozhattak, és óvatosak voltunk, hogy mit mondhatunk nekik. De aztán felbátorodtunk, mert olyan súlyos dolgokról voltak készek – szinte túl könnyen is – beszélni, hogy elámultunk.

Ez a szolgálat megerősített abban, hogy nekem is vannak jó képességeim. Nagy a világban a nyomorúság, de itt, a magam lehetőségei szerint valamit tudok én is tenni, nemcsak tehetetlenül nézni a nehézségeket. Valahogy cselekvőképesebbnek érzem magam. És szívesen össze tudok fogni azokkal, akikben ugyanúgy megmozdul valami belülről, mint bennem. Azt üzenném a többieknek, hogy bátran vágjanak bele hasonló programba, fogadják el a kihívást.”

3. Tanulság, kitekintés

A 2014/15-ös tanév során volt a hivatásról szóló előadás-sorozat és szeminárium, filmklub, „Művészetek hete”, irodalmi szeminárium, közös testmozgás, kórus, színjátszás, meseolvasás, kerti parti stb. Összesen 133 szakkollégiumi program valósult meg. A fent bemutatott külső és belső, egyéni és közösségi folyamatok talán érzékeltetni tudják azt a szemléletet, amellyel kollégáimmal a Iosephinumban dolgozunk.

További értékelésre is szükség van, hogy jövőbeni stratégiáinkba és gyakorlatainkba beépítsük eddigi tanulságainkat. Már ezekből is egyértelműen látszik a közösség megszólító, alakító, gyógyító ereje, ami a jelen tanulmány egyik induló alapfeltételezése is volt: a koinóniára építő lelkigondozói modellnek kollégiumunkban is van létjogosultsága.

A visszajelzések megerősítenek minket abban, hogy a spirituális igényekre biztató, előremutató válaszokat adnak a mentálhigiénés szempontok szerint összeállított közösségi programjaink. Azt is látjuk, hogy a sok változatos program egymás hatásait erősíti: bár a külső szemlélő nem fedez fel összefüggést a kerti szalonnasütés és az imaszolgálat között, mi úgy érzékeljük, hogy ez a sokféleség és sokszínűség koherens egészet alkot. Ha érvényesül a személyközpontú megközelítés, a bizalomteli légkör és a hitelesség, mindezek lelkigondozói céljainkat szolgálják.

A szerző bölcseész, teológus, mentálhigiénés lelkigondozó, igazgató (Iosephinum Kollégium és Szakkollégium)

Szilveszter Biró: Community mental health care for university students. Mental health perspectives in a college for advanced studies. *The support of personal spirituality rooted in the church's tradition gives a special profile to our college. Our Christian Catholic and monastic features and charisms are reflected in the value-oriented and value-transmitting support that we consciously provide. No discrimination is accepted neither in our admission policy, nor in the academic work, however, our community life and pastoral counselling is not value-neutral. We formulate our criticism on neutrality while also displaying genuine attention and discretion toward young people who, when experiencing turbulent and secular phases in their lives, question the most basic values.*

Counselors in school mental health services, where these services are available, respond to the needs of the students in a value-oriented approach, respecting the dignity of student in an inclusive community. By now a major area of community mental health, college counseling service is addressing the problems of students in a non-stigmatizing context where curative, preventive – promotive interventions are implemented. Aware of the complex nature of students' problems our multidisciplinary team is responding to the physical, psychological, social as well as spiritual needs of the students.

Keywords: *psychological support of college students, counselling for university students, mental health in late adolescence and early adulthood.*