

# Utak a lelkészek és lelkigondozók kiégésének megelőzésében

*Az alábbiakban néhány olyan kezdeményezésről olvashatók bemutatkozó sorok, amelyek a lelkészek, lelkigondozók kiégésének megelőzését szolgálják a tapasztalatcsere és a szakmai fejlődés lehetőségének biztosításával.*

## **ROCHLITZ KYRA – S. TÉSENYI TIMEA A SZENT LUKÁCS ÖKUMENIKUS LELKIGONDOZÓ DÉKÁNIA**

A Szent Lukács Ökumenikus Lelkigondozó Dékánia egy bencés oblátusközösség, és mint ilyen, legfőbb célja, hogy tagjai *együtt keressék Istent*. Keresztényként élni közösségben tudunk; keresésünk annak beismerése, hogy mindig úton vagyunk és maradunk; Istenre irányultságunk pedig alapvetőbb annál, mint hogy egyházainkban az egység iránt elkötelezett segítőként munkálkodunk – minden máshoz képest elsődleges.

Ez az alapvető célunk a bencés spiritualitásból és a mentálhigiénés lelkigondozói képzésből források. A képzésben tanultak szerint Istennel való kapcsolatunkból kiindulva keresünk a kapcsolatot önmagunkkal, egymással, és igyekszünk ráhangolódni azokra, akik a segítségünket kérik. Küldetésünket elsősorban a segítőhivatásúak segítségével találtuk meg, mert megszólított bennünket, ahogy kiváló szakembereket, elhivatott lelkészeket látunk küzdeni és tönkremenni a segítség heroikus, magányos szolgálatában. A „ki segít a segítőnek?” kérdést közel engedve magunkhoz megfogalmazódott bennünk, hogy lehetnének egy olyan közösség, amely szakmai célkitűzéseiben kifejezetten a segítőfoglalkozásúak lelki egészségére koncentrál. Mivel magunk is segítőhivatásúak vagyunk, mi is megéljük a határainkért, saját jóllétünkért vívott mindennapi küzdelmet. Dékániánk így önsegítő csoportként is működik, hiszen hiteltelen lenne egy csupa fáradt, félholt segítőből álló közösség, amely a segítők segítségével fáradozik.

Szervezetileg a bakonybéli bencés monostorhoz kapcsolódunk, és annak spiritualitásába gyökerezve próbáljuk mindinkább megszilárdítani közös istenkeresésünk alapjait. Mivel ökumenikus, és nem csak a katolikus keresztények felé nyitott közösség vagyunk, sokat merítünk protestáns tagjaink egyházi hagyományából is. Közös imádságunk, az általunk formált ökumenikus vesperás így lényegében a bencés zsoltározást protestáns énekekkel, valamint a tapasztalati teológia és a lelkigondozás talaján álló igehirdetéssel ötvözi. Ugyanakkor a közösségi ima mellett helyet kap a napi szentírásolvasás és a csöndes, szemlélődő ima is, ami a tagok személyes találkozása Istennel és Igéjével.

Belső elvárásunk magunkkal szemben önismeretünk folyamatos fejlesztése, mivel hiszünk abban, hogy nem kísérhetünk el másokat olyan úton, amelyen mi magunk nem jártunk, járunk. Törekszünk arra, hogy legyen lelkivezetőnk, és egyénileg, saját ritmusban élünk (vagy éltünk) a pszichoterápia által kínált lehetőségekkel is. Időnként szükségnek látjuk közösségünkben a csoportos szupervíziót. Többen képződtünk a pszichodráma területén, és lehetőség szerint időről időre tovább tágítjuk szakmai eszköztárunkat. Az egészségesség keresése során szembesültünk azzal, hogy a testünkre fordított figyelem

kihagyhatatlan az önismereti munkából, és hamarosan új eszközökre találtunk a testudatra fókuszáló BMC módszerében, majd néhányan éveig jártunk pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás csoportba is.

Összejöveteleink fontos része az alkalmakat indító nyitókör, amely nemcsak egymással való kapcsolataink mélyítésére kínál teret, hanem önmagunk megfogalmazására is. Volt olyan időszak a közösség életében, amikor szükségét láttuk, hogy a nyitókörben mindannyian beszámoljunk egymásnak tevékenységeink csökkentéséről és arról, hogyan vigyáztunk magunkra, hogyan pihentünk, sportoltunk. Havi együttléteinknek az imádsággal és a megosztással, valamint a szakmai munkával egyenértékű része a közös étkezés is, amely igényes és gyógyító. Amikor lehetőségünk van évente egyszer több napot együtt tölteni, a szakmai és spirituális témák mellett hangsúlyos szerepet kap a közös rekreáció. Tagjaink szakmai elakadása esetén szupervíziós szerepet is betöltünk, esetmegbeszélés vagy más csoportos, dramatikus feldolgozás formájában.

Szakmai tevékenységként vállaljuk közösen, általában páros vezetéssel megvalósuló ökümenikus lelki-gyakorlatok (a kötőjel tudatos) és szakmai rekreációs programok (segítő-foglalkozásúak kiégésprevenciója) megtervezését és megvalósítását, lelkigondozói és ökümenikus konferenciák szervezését, műhelyek és más programok vezetését.

Kapcsolódunk egymáshoz imádságban, szakmai síkon, közös, lelkigondozói területeken megvalósuló projektekben. Barátként is jelen tudunk lenni egymás életében olyan emberként, akire a másik számíthat. Egyszerűen csak vagyunk egymás számára...

Az egyik legnagyobb kihívást ma abban érezzük, hogy a közösség születésekor megpróbáltuk beleszűrni küldetésünkbe az összes olyan, számunkra fontos célt, amelyek egyenként is sok küzdelmet és erőfeszítést kívánnak. A bencés spiritualitás megélése, az ökümené iránti elkötelezettség és a lelkigondozói hivatás önmagában is életre szóló feladatot jelent. És akkor még nem beszéltünk az együtt haladás néha csak fáradtságos munkával kezelhető nehézségeiről, egy önsegítő csoportként is működő közösség belső feszültségeiről. Őszintén megvallva nagyratörő vágyaink között nem mindig tudjuk megtartani az egyensúlyt, könnyen megtörténik, hogy túlságosan egyfelé koncentrálnunk. Emellett gyakran mi magunk is abba a hibába esünk, hogy a sok jó cél és lelkesítő feladat között éppen saját magunk karbantartását hanyagoljuk el. Fejlődünk kell a befogadás és az elengedés területén, újra és újra megtapasztaljuk határainkat. Sikereink és örömeink mellett szembeülnünk gyengeségeinkkel, hibáinkkal és kudarcainkkal, és többször tartottak már élénk irreálisan pozitív vagy irreálisan sötét képet fölillantó tükröt is. Közel másfél évtizedes történetünk ajándékai és veszteségei, gyümölcsei és válságai, szépségei és fájdalmai folyamatosan csiszolnak, s az idő múlásával talán egyszerűbbé, szerényebbé és nyitottabbá tesznek minket. Másként talán nem is születhetne meg bennünk az első szeretethez visszatérni kész, állandó újrakezdés és a ráhagyatkozás gyógyító gyakorlata, amely nélkül közös keresésünk csak a felszínen és éppen a lényegyet feledve haladna a cél felé. Mert „nem azé, aki akarja, sem azé, aki fut, hanem a könyörülő Istené...” (Róm 9,16).

\*

## BODÓ SÁRA PÁSZTOROK PASZTORÁCIÓJA A TISZÁNTÚLI REFORMÁTUS EGYHÁZKERÜLET PASZTORÁCIÓS INTÉZETE

### Az indulás...

Egy évtizede is van már annak, hogy a Magyarországi Református Egyházban több lelkipásztori tragédia is történt, és szembesülnünk kellett testi-lelki életünk törékenységgel. Érzélve a szükségét, zsinatunk összehívott egy bizottságot, hogy igyekezzünk kidolgozni az egymásnak nyújtandó segítség útját: hogyan lehetne támogatni a lelkipásztorokat egészségük megőrzésében, lelki terheik oldásában. Összeállítottunk egy programot, amely leginkább – és első lépésként mindenképpen jogosan – a prevencióra tette a hangsúlyt: minden lelkipásztor esetében fizikai állapotának megvizsgálására, és segítő szakemberek bevonásával pszichés lelkiállapotuk felmérésére. A terv végül lekerült a megvalósítandó tennivalók asztaláról, tudomásom szerint azonban a lelkipásztorok közül sokan elfogadták az egészségügyi vizsgálat lehetőségét.

A Tiszántúli Egyházkerületben ekkor kaptam megbízást a lelkigondozói szolgálat kidolgozására és megvalósítására. Így készült el a *Pásztorok pasztorációja* című program, amelyet az egyházkerület missziói bizottsága 2007 decemberében megtárgyalt és elfogadott. A program a hipotetikus helyzetfelmérés után két szinten tartotta fontosnak a lelkészek pasztorációját: a közösséggondozásban és az egyéni lelkigondozásban. Azóta kiderült, hogy a személyes gondozásnak is csak a közösséggondozás lehet az alapja.

A lelkipásztorok hivatásképe eredendően közösséghez kapcsol, mint pásztorok felelősséget hordoznak a rájuk bízott nyájért, a gyülekezetért. Ugyanakkor pásztorokként tagjai a pásztori közösségnek is, és önnön közösségükön belül is gyülekezeti összetartozásban élnek a fő Pásztor gondoskodása mellett. Ez a kettős közösségi lét egyáltalán nem zárja ki egymást, sőt csak erősíti az „odatartozás” szükségletét, amiről egyébként a lelkipásztori szolgálat is szól. A *lelkipásztori közösség együttes élménye* azonban az idők során meggyengült, talán meg is sérült. Ez pedig magával hozta az elszigetelődés, az elmagányosodás, a szakmai és emberi elbizonytalanodás veszélyét. A feladatok pedig egyre csak nőnek és nőnek...

Banálisnak tűnhet – többen meg is mosolyogták –, hogy a lelkigondozói szolgálat minden aktív lelkipásztornak névre szólóan nyomtatott születésnap, a nyugdíjas lelkipásztoroknak pedig szintén névre szólóan nyomtatott névnap köszöntőt küld, minél közelebb az adott alkalomhoz. Azóta már sokan jelezték, hogy várják és számontartják a köszöntőket.

A közösséggondozást szolgálta a spirituális napok megrendezése is, amelyek rendszeressé váltak. Előadásokat hirdettünk meg beszélgetésekkel, csoportfoglalkozásokkal, elcsendesedési lehetőségekkel. Ekkor derült ki, hogy a lelkészi közösségben – ha meg is van az igény az ilyen jellegű közösségi programokra – a legnagyobb akadály az idő hiánya. A szombat-vasárnap nyilvánvalóan nem megfelelő, hétfőtől péntekig pedig a hittanórai elfoglaltságok miatt szinte lehetetlen vállalkozás összehangolni a többek számára is alkalmas találkozási lehetőségeket. Nehéz volt megtalálni a spirituális napok témáit (az imádságtól a kiégésig), de még nehezebb volt néhány alkalmas órát találni a lelkészi időzavarban.

A lelkigondozói szolgálat egyik legjelentősebb eseménye volt 2011-ben az egyházkerületben szolgáló aktív lelkipásztorok *lelki egészségének felmérése*. A kutatás szakmaiságának érdekében az egyházkerület együttműködési megállapodást kötött a Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségügyi Centrum Magatartástudományi Intézetével. Egy munkacsoport kidolgozott egy hatvankét kérdésből álló kérdőívet, mely négy témakört érintett: a hivatásra készülve; fogadtatás a szolgálatban; a szolgálat terhei; a segítség lehetőségei. Ezekhez három rövid pszichológiai tesztet illesztettünk. Az első arra kérdezett rá, hogy a lelkész hogyan érezte magát az elmúlt időszakban, a másodikban az életére-szemléletmódjára vonatkozó igaz-hamis állításokról kellett döntenie, a harmadik kérdéskör pedig arra vonatkozott, hogy miként él meg egy-egy nehéz élethelyzetet, és hogyan tud velük megküzdzeni.

A kérdőíveket 172 lelkipásztor töltötte ki, a válaszadási hajlandóság 34,4%-os volt. Az eredmények megbeszélése érdekében spirituális napot rendeztünk, amelyen a magatartástudományi intézet akkori igazgatójával közösen mutattuk be az eredményeket. Ezeket nem hoztuk nyilvánosságra (jóllehet egy-egy publikációban ma is hivatkozunk rá), mert vezető szempontunk a segítségnyújtásra vonatkozó stratégia kidolgozása volt. A válaszadók (56% férfi, 44% nő) segítségével sok minden kiderült. Például többségüket a konkrét személyes elhívás átélése vonzotta a lelkészi hivatásra, majd a másoktól látott lelkészi példa. A teológiai tanulmányok alatt – főleg a fiatalabb korosztály tagjai – inkább a barátokhoz fordultak a hitet érintő spirituális támogatásért. Az egyházmegyei lelkészi közösségekben a fogadtatás a lelkésztársak részéről inkább közömbös volt, míg a gyülekezetek fogadtatásában a legtöbben a szeretetteliséget tapasztalták meg. A legtöbben kiemelten fontosnak érezték, hogy példák legyenek a keresztyén életre, sokkal több időt szeretnének lelkigondozással tölteni, de a legbiztonságosabban a prédikálásban érzik magukat. A szolgálat terhei közül kiemelkedett a családi élet és a gyülekezeti szolgálat összeegyeztetése, a hivatásból a rendszertelen munkanap és a folyamatos kiszámíthatatlanság terheli leginkább a családi életet. Személyes gondjaikban többet imádkoznak, és igyekeznek beszélgetni valakivel, a legtöbben a házastársukkal, családjukkal. Hitkrízisben a válaszadóknak több mint a fele családtagjától kért segítséget. A pszichés betegséggel élő lelkipásztorokkal kapcsolatban a válaszadók úgy nyilatkoztak, hogy titkolják el problémájukat. Ugyanakkor majdnem valamennyien fontosnak tartották egy egyházi krízisintervenciós szolgálat felállítását, illetve egy egyházi lelkigondozói intézet létrehozását.

Az adatok elemzése hosszadalmas és nagyon összetett folyamat. Annyi talán ebből a néhány utalásból is érzékelhető, hogy a lelkipásztorok hivatásértelmezésében kiemelt szerep jut a személyiségnek, a személyiség hitelességének. Ebben pótolhatatlan támaszt kínál a teológiai tanulmányi idő, hiszen az itt meg- és felismert kijelentés, az ige az ige hirdetés alapja. A személyiség azonban nemcsak a bizonyosságokkal szembeül, hanem bizonytalanságokkal, krízisekkel is. Ahhoz, hogy ebben érnei, sőt növekedni tudjon, saját szükségleteire is figyelnie kell: odatartozási vágyaira, kiegyensúlyozott, biztonságos kötődést lehetővé tevő kapcsolatokra, hiteles önreflexióra, s mindebben szüksége van ember-társakra is. Nem lenne hiábavaló megismételni a kutatást, hátha még közelebb vinne minket egymáshoz.

## A pasztorációs intézet megalakulása és munkája

A Tiszántúli Református Egyházkerület Közgyűlése 2015 októberében megalapította a pasztorációs intézetet. Az alapító okiratban a következő célmeghatározás szerepel: „Az Intézet a pasztoráció bibliai modellje alapján pasztorális, spirituális – a segítő szakmák szakmai eljárásainak tiszteletben tartásával –, egészségmegőrző és fejlesztő segítséget kínál a Tiszántúli Református Egyházkerület lelkipásztorai, intézményi alkalmazottai, gyülekezeti tagjai és az Intézet szolgáltatásait elfogadók számára. Öt munkaterületen fejt ki tevékenységét: lelkipásztorok lelkigondozása; egészségpasztoráció; családpasztoráció; gyásztanácsadás; szupervízió felkínálása az egyházkerületi intézmények munkaközösségei számára.”

Az intézetnek két vezetője van: egy teológus és egy pszichiáter, mindketten saját munkájuk mellett tesznek eleget megbízásuknak. Két teljes állású kollégánk egyike az adminisztrációt vezeti, másik kollégánk pedig hivatásgondozói segítséget és szupervíziós támogatást kínál az ezt igénylőknek és elfogadóknak. Az öt munkaterület még hiányos, de csak kis lépésekben tudunk haladni. Minden évben jelentést adunk az egyházkerületi közgyűlésnek. Ennek most már rendszeresen visszatérő programjai vannak:

- *Spirituális önismereti csoportokat* indítunk evangélikus lelkész, mentálhigiénés szakember vezetésével. Azok a kollégáink, akik nyitottak a dramatikus foglalkozások iránt, szívesen fogadták a kezdeményezést. A bemutatójellegű foglalkozások után többen is vállalkoztak a rendszeres találkozásokra, az első csoportot újabbak követik. A csoportvezető – többféle önismereti csoportvezetés szakembereként – a bibliodramatikus műfaj segítségével igyekszik elmélyíteni a lelkipásztorok önismereti fejlődését.
- Egyik lelkipásztor kollégánk rendszeresen vezet *zarándoklatokat* a Zemplénben. Nincs két egyforma zarándoklat, de mindegyikben jelen van a református kegyesség, az imádság, éneklés, igeolvasás, elmélkedés, csendek a zempléni hegyekben. A lelkészek két-három napig (most nyáron egy ötnapos zarándoklat is indul) együtt vannak, együtt figyelnek az igére, de egymásra és a természetre is, és végül együtt úrvacsoráznak, például egy pálos kolostor romjai között. Akik megéreztek ezeknek az utaknak a lelket emelő szépségeit és erejét, szívesen visszajönnek.

Szeretnénk érzékenyíteni a teológushallgatókat is, ezért minden évben meghívunk egy teljes évfolyamot az évfolyamfelelősökkel együtt egy hétvégi zarándoklatra. Abban bízunk, hátha felkél bennük az igény az ilyen jellegű lelkési csendességek iránt is.

- Fontosnak tartjuk folytatni a régi spirituális napokhoz hasonló rendezvényeinket is. Beszélgetésre, közös gondolkodásra hívunk kollégákat, egy-egy téma köré gyűlve. Az egyik ilyen összejövetelünk egy szimpózium volt *Via contemplativa – a szemlélődés útjai* címmel. Előadást hallhattunk a kontempláció bibliai gyökereiről, a teremtés hetedik napjának létélményéről, a szemlélődő lelkigyakorlatról, a belső összerendezettségéről és az Isten előtti nyitottság kapcsolatáról.
- Rendeztünk *házassággondozó hétvégét* és *önismereti műhelyt* a pszichés immunrendszer védelme érdekében.
- A 2008 januárjában bevezetett lelkési *köszöntőlapokat* továbbra is küldjük. Minden hónap köszöntőlapján közös a szószékfotó (amely az abban a hónapban született egyik lelkipásztor gyülekezetének templomában készült), egy bibliai ige, de mindenki névre szóló nyomtatásban kapja meg köszöntőjét, az egyházkerület püspökének aláírásával.

A fotókat a legtöbb esetben személyesen készítjük, ami lehetőséget ad egy találkozásra és beszélgetésre is a lelkipásztorral. Az évek teltevel továbbra is pozitívak a visszajelzések. – Természetesen az egyik legfontosabb feladatunk, hogy a személyes lelkigondozás is minél elérhetőbb legyen. Ebben a szolgálatban mindannyian részt veszünk, rendelkezésre állunk gyászban, krízisben, erőtlenségben. A pszichés terhekkal küzdők pszichiáter segítségét kérhetik. Igyekszünk segíteni, amiben tudunk.

### **Maradnak a dilemmák**

Néhány hónapja újabb tragédia történt. Megrendültünk, gyászoltunk – és el is bizonytalanoztunk. Több kérdésünk volt, mint válaszunk. Mit rontunk el, és mit kell tennünk másként? Hogyan óvjuk jobban egymást és a magunk életét? Lelkipásztorokként valamennyien életsegítők vagyunk. Miért nehéz mégis segítséget kérni életválságokban? Miért hisszük, hogy meggyengüléseinket valóban el tudjuk titkolni önmagunk és mások előtt? Ha önmagunk előtt is titkoljuk, Isten elől is rejtegetjük. S egyhamar nem lesz több idő, kevesebb feladat és átstrukturált szolgálat. Nem azonos a kegyességünk, ami a lelkészek pasztorációjában egyikünket vonzza, a másikunkat taszítja. Mégis egy közösséghez, egy testhez, egy Főhöz tartozunk. Amíg vannak dilemmáink, addig útkeresők is vagyunk.

\*

### **SZAKÁCS GYÖRGY REFORMÁTUS LELKÉSZEK ÖNSEGÍTŐ ÉS ESETMEGBESZÉLŐ CSOPORTJA**

Talán nem túlzás azt mondani, hogy az alulról jövő kezdeményezések korát éljük. Leginkább szükségből és tenni akarásból született meg 2013-ban lelkészi önségítő és esetmegbeszélő csoportunk. *Pásztor Antal* lelkipásztort a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézete lelkigondozói szakirányú továbbképzésén ismertük meg mi, akik az esetmegbeszélő csoport tagjai lettünk. Mindannyian kapcsolódtunk hozzá a képzés során mint pszichodráma-vezetőhöz, lelkigondozói műhely vezetőjéhez vagy éppen a tevékenységkísérés csoportmunkájában. A tőle kapott meghívóban ez a cél szerepelt: Lelkipásztorok lelki egészségének védelme, ápolása, lelkészi identitásuk és szakmai kompetenciájuk erősítése, spirituális önismeretük elmélyítése.

Ezek a kérdések mostanában a Magyarországi Református Egyház fő kérdései között szerepelnek. A felelős vezetők vagy a szakirányú egyházi alkalmazottak tárgyalásokat folytatnak a kérdésről, mi pedig öt éve havonta végezzük a csoportunkban a lelkészek megsegítésének munkáját. Ez a csoport olyan háttérrel biztosít, amelyre *minden lelkipásztornak* szüksége van. Nem csupán a közösen összerakott szakmai szempontok vagy a megoldandó helyzetekben használható új lehetőségek felismerése, hanem a megértés, a befogadás, a spiritualitás igazi erőt adó háttere miatt is. Mi sem bizonyítja jobban ezek meglétét, mint az, hogy ott vagyunk. Egy teljes napra félretesszük hittanórát, átszervezünk feladatokat, nem vállalunk szolgálatot. Mert a magunknak adott idő egyben idő a gyülekezetünknek, a családjainknak és Istennek is.

Öt éve vagyok a csoport tagja, és többször megköszöntem a csoporttársaimnak, lelkésztestvéreimnek, hogy nélkülük nem úgy alakult volna a döntéseim, ahogyan a segítségükkel sikerült. Másképpen értelmezhetem önmagam, a szolgálatomat, a kríziseket, a lehetőségeket. A csoportban valódi szupervíziós segítséget tapasztalok meg, ami nemcsak a csoport segítő tekintetét jelenti, hanem azt a legfontosabb tekintetet is, amely Hozzá tartozik, Akitől megbízást kaptunk a szolgálatra. Ezt éljük meg, amikor egy elakadást dramatikusan eljátszunk, vagy amikor szociometrikusan vizsgáljuk a gyülekezetben elfoglalt helyünket, a szolgatársainkkal, a presbitériummal való kapcsolatunkat. Közösen adunk javaslatokat, útmutatást annak, akinek az esetével éppen foglalkozunk, és nemegyszer fellelevenítjük a lelkigondozói továbbképzés elméleti anyagából a gyászról, a krízisről, a lelki betegségekről szerzett ismereteinket, ha eseteink érintik ezeket.

Háttér számunkra ez a csoport a mindennapok szolgálatához, küzdelmeihez és sikereihez. Mindannyiunk nevében kifejezhetem az ezért érzett hálát Pásztor Antalnak, aki egyháza lelkészeinek támogatását szívből és szolgálatként végzi. Ugyanúgy hála a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézete lelkigondozói szakirányú továbbképzésének azért az új irányért, látásmódért, amelyet ott kaptunk, és az esetmegbeszélő csoportunkban újra és újra megélhetünk. Kívánom, hogy sok szolgatársam tapasztalja meg mindezt.

