

A lelkipásztor és a szorongás

Az alábbiakban saját élményeimet, gondolataimat írom le az elmúlt két évtized terápiás beszélgetéseinek tapasztalatai alapján.

Mondataimmal nem szeretnék egyetlen érzékeny lelkipásztor felé sem negatív kritikát megfogalmazni, a tömörített meglátásokat csupán gondolat indítónak, figyelem felkeltőnek, veszélyeket előre jelzőnek szánom a "közös lelki műhely" asztalára.

Amit a másik emberért magunkon megváltoztatunk, legyen ugyanolyan jóízű gyümölcse a szeretetnek, mint az egymás munkájáért mondott imádság!

Sokan vélekednek úgy vallási körökben, hogy hívő ember nem lehet szorongó, lelkileg beteg, vagy éppen depressziós, amennyiben mégis akadnának hasonló tünetei, a hit erejével le tudja győzni azokat.

A fenti tévhit egy olyan tagadásban tarthatja a lelkipásztort, mely saját tünetei felismerésében akadályozva, lelkiállapotának meghamisításához, félre értelmezéséhez, sőt súlyos lelkiállapot előidézéséhez is elvezetheti. Igen fontos, hogy saját életünkben fölismerjük a szorongás okait, de ugyanilyen fontos a megfelelő reagálás.

VÁLASZ A STRESSZRE

A külvilág fizikai és lelki terheléseire helytelen válaszokat (is) adunk: leggyakrabban túlevés, felpörgetett életmód, túlmunka, mértéktelen ivás, dohányzás, gyógyszerfogyasztás, droghasználat, anyagi biztonságunkért való aránytalan aggodalmaskodás, elvonulás a paptestvérek társaságától, elhúzódság magától az élettől (*a cinizmustól egészen a makacs önpusztításig*).

Vannak jól működő, **egészséget hozó válaszaink** is:

megértvén testünk jelzéseit, jól átgondolt beavatkozást végzünk; sportolunk, pihenünk, képződünk, valamit abbahagyunk, esetleg segítséget kérünk.

A szorongás elleni küzdelemben konstruktív hozzáállásra van szükség. Az első konstruktív lépés, amelyet egy pap megtehet, ha meg akar birkózni a stresszel, az, hogy megismeri saját tüneteit.

Tudjuk, hogy: 1. a hívő ember is lehet beteg, 2. a hitetlen beteg is hitre juthat, 3. vannak olyan pszichiátriai tünetek, amik a hit jeleit utánozzák (vallásos téveszmék, túlértékelések, illúziók, kényszeres jelenségek).

Hogyan is fáj a lélek?

A lélek fájdalma, rejtett panaszos csikorgása a szorongás. Konkrét feladata van; gazdáját egy közelgő nagy bajra figyelmeztetni. Hasonló egy régi típusú autó elektronikus visszajelző lámpácskájához, mely mellé még nem gyártották oda az értelmező szimbólumot. (*„...az ég jeleiből tudtok következtetni....”*)

Nincs időnk önmagunkra?

Lelkészek, papok azzal szoktak védekezni, hogy nincs idejük önmagukra.

A segítő hivatásban dolgozók olyan következetesen hanyagolják el saját lelki szükségleteiket, hogy az már az égbe kiált. Felmérések alapján bizonyított, hogy a segítők nem is a külső terheléstől betegszenek meg leginkább, hanem amiatt, hogy nem védekeznek és nem előznek meg olyan károsító folyamatokat, melyeket jól ismernek.

Lehet, hogy nem is tanulják?

Az egészséges élet négy tartóoszlopának vizsgálata (*arányok!*):

ima, munka, barátság, pihenés.

Ha egy asztalnak mind a négy lába egyenlő mértékben rövidebb, vagy hosszabb, az nem fog billegni. Ám ha egyik lába rövidebb, tesztem azt kijár a helyéből, minden összetörhet, ami az asztalon van.

Példának okáért ha egy pap kizárólag a munkának szenteli életét, akkor igen könnyen kibillenhet az egyensúlyból. Előfordulhat, hogy pasztorációs igyekezete miatt elhanyagolja barátait, fontos belső kapcsolatait. Vagy nincs ideje részt venni egyetlen lelkigyakorlaton sem, mivel ő maga egész nyáron lelkigyakorlatokat tart.

Paradox módon ez éppen a hatékony szolgálatban fogja akadályozni, mivel a baráti kapcsolatok fejlesztik ki és tartják karban azokat a tulajdonságokat, amelyeket a leginkább megkívánánk egy paptól: a megértést és az emberséget.

I. IMA

Furesán hangozhat: „az ima szorongása”.

Szembe kell nézni azzal a ténnyel, hogy az elmaradt, felületes, vagy rendszertelen imaélet milyen mély büntudatot képes kialakítani, hiszen meg akarunk felelni a külső és belső elvárásoknak. Amennyiben nem sikerül, saját önvádunk vezet el újabb bajokhoz.

A kényszeres imát nehéz megkülönböztetni az érzékeny ember igyekvő rendszerességétől. Ha megkérdezzük egy lelkipásztort, hogy a fenti négy tartóoszlop közül melyikkel van a legtöbb gondja, könnyen kapnak bele ebbe a kifogásba: -Nem marad időm az imára... kicsit többet kellene....

Pedig tudjuk, az imádság éppen belső nyugtalanságunkat szünteti meg, de nem arra felírható recept.

- Szorongok, mert nincs időm imádkozni, nem tudok imádkozni, mert szorongok.-

Az imádságosság és az imádkozás ellentétén is érdemes elgondolkozni, hiszen a gyakran imádkozó ember sem biztos, hogy **imádságos**. Az imádságos lelkipásztor az imában(-ból) él, kapálás közben is „vonásban van”.

Az ima nem csak megnyugtat, de újabb feszültségeket is szít bennünk, mivel elkötelez.

Elindít egy olyan úton, ahová ima nélkül be sem lépnénk, észre sem vennénk.

Ha nem elkerülni, hanem értelmezni akarjuk szorongásunkat, megéri imádkozni.

II. MUNKA

- Ó, munka az van bőven! – Micsoda csapda ez!

Sok év alatt jövünk rá, hogy a munkát is tanulni kell valakitől. Ha nem apámtól és nem a mesteremtől, vajon kitől?

Ki és hogyan tanított bennünket a jóízű munkára?

Emlékszünk nagy korszakainkra? A játékkorszak után (közben) jött a munka kényszere és kerülése (tanulása), majd az érett, jóízű, szép munkák végzése, a munka szeretete, vágya, majd görcsös kapaszkodás a munkába a tehetetlenség, az öregség, a halál előtt.

A szép munka nem tévesztendő össze a dolgozással, vagy az elfoglaltsággal.

Szoros összefüggés figyelhető meg az ember saját rend-élménye és munkája között.

„*Atyátok szüntelen munkálkodik...*”

Nagyon sok papnak be nem vallott baja, hogy rossz viszonyban áll a munkával, legyen az fizikai, vagy szellemi. Gyakran e tényből következik rendezetlensége (rendetlensége), ami kihat a másik három alapkérdésre is.

A mérték-, az arányok-, az idő strukturálásának zavarai jelzik, milyen háborgó is az a tenger, amit a lélek békéjeként keres.

III. BARÁTSÁG

Néha azt képzeljük, a barátság két személy közt szövődik, mint egy szőttes, vagy egy Newton III. törvénye szerinti kölcsönhatás, tán meg is kell dolgozni érte, esetleg egy jó befektetés?

Biztosan nem azonos a barátkezéssel.

A **jóbarát** ajándék, de a barátság, mely a szívünkben lakik, korábbi keletű.

„Kezdetben volt a Barátság...”

Gyermeki kincs, nem lehet megharcolni érte. Szomjas elfogadása a másinak, nem fér hozzá még a szimpátia kérdése sem. Barátomnak nevezhetem, aki figyel rám, de még mielőtt figyelne, én már befogadtam. Tán épp innen a figyelme.

Itt nincs idő, energia, feltételek. Barátságban nincs szövetség sem.

A **hamis barát** hízelegni akar, az igazi pedig szembesít. Megteheti, hiszen nem kell félnie, hogy elveszít.

A barátság aszexuális és érett konfidencia borítja.

IV. PIHENÉS

Erre megint csak nem jut idő és figyelem. Mondhatnánk; sajnos aktivitás-kultúránk sokkal fejlettebb a passzivitás-kultúránknál. A pihenő embert még lustának nézhetik, ezért csak titokban pihen.

Többször hallottam lelkészeket túlmunkájuk miatt panaszkodni (dicsekedni?), mint esetleg egy jól megtalált pihenési móddal előhozakodni.

Hogy nézne ki, ha a zenében szégyellnénk a hangok közti szüneteket?

Nem csak szégyenné nyomjuk az egészséges pihenést, hanem túlaktivizált pihenési módokat is keresünk. Hatalmas távolságokat teszünk meg, drága utaktól várjuk a belső csendet, van aki egy hónapig megtalálhatatlan, van aki évek óta nem volt szabadságon. Mintha nem hinnék néhány nap gyógyító erejében.

A hiperaktivitás és a lustaság

közös gyökérből ered: A hiperaktív ember elvesztette lelkének belső forrását, míg a lusta ugyanígy járt, de kétségbeesését közönnyel próbálja maszkírozni.

Félünk a semmittevéstől, pedig ha ez szándékos, gyógyíthat is.

(Azért fekszem-e az ágyon, mert most megparancsoltam magamnak, vagy azért, mert nem tudok magamnak parancsolni?)

Nehéz felismerni, hogy lassítanom kell. Itt a kollégák szava sokat segíthetne, ha magam is figyelnék mások túlpörgéseire. Mintha a közösség ezt a hatalmat szeméremből nem kívánná gyakorolni.

KÖRNYEZET

Három fő faktor felelős a szorongás kialakulásáért: 1. a környezet, 2. az, ahogyan az egyén észleli a környezetet és viszonyul hozzá, és 3. az ezáltal keletkező érzelmi és fizikai feszültség. Újabban egyre inkább a második kerül előtérbe, **hogyan viszonyulunk környezetünkhöz?**

Voltaképp az a döntő mozzanat, hogy mit is gondol a személy, mit is tételez fel a környezeti hatásokról. Ez alakítja legnagyobb mértékben a stresszre adott reakciót. A stressz legfőbb oka az az előfeltételezés, hogy bizonyos események negatív következményeket fognak előhívni. A stresszt tehát ki-ki önmagának okozza, vagyis saját viselkedésünk, beállítódásunk az, ami később a bánatot, a feszültséget, sőt a testi megbetegedést is kialakíthatja.

Már a telefonunk csengésekor „tudjuk”, a hír nem lesz kellemes. Ezért már a hangunk is tükrözi; „rossz hírt várok”. Az ilyen embernek pedig nehéz jó hírt mondani.

Nem születünk egyformának, ingerületátvivő anyagaink, mennyiségben és megoszlásban is örökletes tényezők. Szorongásra, depresszióra való hajlamunk más és más, leginkább lelki terhelés hatására válik láthatóvá, mérhetővé. Hivatásválasztásunk kezdetén érdemes azért vizsgálatot végezni, alkalmas lehetek-e egy testet-lelket megterhelő életútra. Vannak, akik azt állítják, hogy felesleges, mert majd „összeáll a pap”. Nem is a kegyelmet vonom itt kétségbe, hanem az alapozást hangsúlyozom.

Vajon mennyivel kisebb felelősség embereket kísérni, segíteni, mint repülőgépet vezetni? A pilótákat szigorúan tesztelik és alkalmassági vizsgálatukon senki nem csodálkozik.

Sokszor látjuk, hogy ugyanaz a „külvilág” egyes papoknál sokkalta kevesebb szorongást okoz, mint másoknál, akik egyébként ugyanolyan jó és elkötelezett lelkipásztorok, mint az előzők. Ez pedig arra utal, hogy a beállítódás megváltoztatása hatalmas lehetőségeket rejt magában.

ELVÁRÁSOK, IGÉNYEK

Hasznos lehet a lelkipásztor számára, ha munkatársaival együtt világosan lefekteti a szolgálatában követendő fontossági sorrendet, s tisztázza, mit is tűzzön maga elé célként. Sok bajt okoz a célok és a vágyak összekeverése is. Van, aki elvárja önmagától, hogy vágyai teljesüljenek, bár felelőssége nincs erre. Ugyanakkor talán elengedi céljait azzal, hogy azok nagyon messze vannak, pedig azt gondolom felelőssége csakis erre vonatkozhatna.

A legelső és legfontosabb kérdés: a pap szerepének és reálisan kitűzhető céljainak pontos, konkrét meghatározása.

Ezt kísérje az állandó továbbképzés, önismeretének folyamatos fejlesztése.

Mi lenne, ha így változtatnánk a klasszikus mondást:

„...jó pap az, aki holtig tanulja önmagát...”

Ugyanazok az elvárások nagyon különböző hatásokat válthatnak ki a különböző személyiség típusoknál. Ezért saját személyiségünk, reaklási stílusunk ismerete rendkívül fontos szorongásaink értelmezésében.

NÉZZÜK MEG A DOLGOT A MÁSIK OLDALRÓL

Túl egyszerűnek hangzik, de okos ember időt szán egy másik szemszög megkeresésére.

Meggyőződéseink megkérdőjelezése szintén nagyon sokat gyógyíthat rajtunk.

(„Életem egyik legnagyobb öröme volt kedvenc gondolatom halála”(Eccles)

Nem kell tudósnak lenni ahhoz, hogy elméleteinket ne csak igazoljuk (*verifikáljuk*), hanem cáfolni (*falszifikálni*) is tudjuk.

(Einstein pl. kritikusan állt szemben a saját gravitációs elméletével. Miközben egyetlen saját maga által kezdeményezett ellenőrző kísérlet sem hozott kedvezőtlen eredményt elmélete számára, mégsem tartotta azt elméleti okokból meggyőzőnek).

Minden elmélet egy ideiglenes megoldási kísérlet, tehát hipotetikus jellegű.

Vizsgáljunk újra egy folyamatot! Nézzük meg más oldalról! Figyeljük meg más érzelmekkel!

MAGÁNY

Mínta mindenki arra kondicionálna minket gyermekkorunktól fogva, hogy kerüljük el a magányt, mert az halálos veszélyt jelent. Mint egy átok, vagy szakadék az életünkben.

Ki segít elhithetnünk, hogy az igazi magányra igazi hivatásunk van, és hogyan tudjuk ahhoz a keserű magányt legyőzni?

Mintha a magányra nem meghívva, hanem ítéltetve lennénk.

Nem is merünk róla beszélni, hiszen szégyen az, hiány, mintha megkárosítana bennünket. Az egészséges magány olyan kötelező gyakorlat, mint a svédsekreány ugrás a tornaórán (alig van, aki nem utálta). Kötélmászás.

Arra panaszkodnak lelkipásztorok, hogy magányosak és keresniük kell annak valamilyen hatékony feloldását.

Mit kell tenni a magánnyal? Szembeszállni, vagy menekülni?

Lehet, hogy az illető még meg sem találta?

Magányom helyes kezelése.

Ez a kulcskérdés.

A közösséghez vezető út mindig átvezet a magányon. A magány pedig nem marasztalja a lelkeszt, nem kényeztet, hanem szembesíti önmagával és felkészíti saját hiúsága ellen.

A magány elől való menekülés vezetne az elmagányosodáshoz?

TESTI EGÉSZSÉG

„Ép testben ép lélek?” („*Mens sana in corpore sano...*”)

Sokan ebben a rossz fordításban ismerik, hiszen a latin *mens* (-tis) főnév nem annyira lelket, mint annak a forrását; értelmet, észbelit, szellemit jelent. A „mentális” kifejezéssel is vigyáznunk kell, hiszen gyakran alkalmazzuk helytelenül a *szellemi fogyatékos* kifejezést, ami igaztalan és lealacsonyító. Szellemisségünk Isten végtelen tengeréből táplálkozik, az „ellátási hiányosságok” nem a Szellem fogyatékoságai.

Az ép test fontos a szellemi csatornák kiterjesztéséhez, de a lélek (psziché) zavarai még nem okoznak katasztrófát.

A „jó pap” egyik alapfeltétele az egészséges „jó ember”.

Olykor azt hisszük, a dolgok maguktól megvalósulnak, a lelki és fizikai kondíciók majd utoléri a papot. Általában nem hogy nem érik utol, de könnyebben áldozata is lesz az elhízásnak, vagy más szenvedélybetegségnek, ha nem figyel magára.

Ha valaki nem tud úszni, fél a víztől, nem próbálta ki magát néhány sportban, nehéz helyzetekben, hogyan fog ministránsokat, hittanos fiatalokat képezni, vezetni? Milyen szép emlékeink vannak sokoldalú káplánjainkról, plébánosainkról, vízi túrát szervező szerzetestanárainkról! És az emlékeken túl mennyi gyakorlati fogást, közösségi tapasztalást szereztünk.

A testi egészség nem csak szimbolikus, de negatívan is képes erősen hatni másokra. Gondoljunk pl. ápolatlan hajra, fogazatra, bőrre, öltözködésre.

Életre szóló tisztító élményeket kelthetünk a gyerekekben, felnőttekben.

LELKISÉG

A hívek mindennél inkább azt várják a paptól, hogy a megélt lelkiség példáját állítsa eléjük, hogy segítsen nekik visszatérni az Úrhoz és a lelkük békéjéhez.

A lelkipásztornak tehát legelső sorban Isten békéjét kéne képviselnie, komoly lelki életet várnak tőle. Ha a pap viselkedése ellentmond értékrendjének, akkor is szorongást eredményez, ha ez az ellentmondás nem tudatosul.

És ha a pap lelkivezetőt keres önmagának, esetleg az lebeg a szeme előtt, hogy az illető okvetlenül idős, bölcs és szentéletű ember legyen, s ha ilyet nem talál, évekig fel is hagyhat szándékával. Böven elegendő, ha talál valakit, akinek erős a hite, szilárd teológiai alapokon áll, és meg van áldva némi józan ésszel és emberismerettel. Hiszen egy hasznos segítőt keresünk, akivel rendszeresen megbeszélhetjük lelki életünk problémáit.

A pap életében a szorongás bizonyos mértékig együtt jár azzal, hogy Jézus tanítványa. Igen sok stressz, vagy szorongás viszont éppen azért érheti a papot, mert hiányzik életéből a reflexió, mert nem szemléli imádságos lélekkel, evangéliumi szempontból életének adottságait, csalódásait, félelmeit.

A szorongás egy töredék része végső soron nem más, mint annak az ára, hogy a huszonegyedik század társadalmában az Evangéliumnak fogadott hűséget és szolgálatot. Az Evangéliumra összpontosító lelkiesség az olyan nehézségekkel is képes megbirkózni, mint az például az elismerés utáni mohó vágy, amely egyébként megsemmisítő hatással volna a pap minden fáradására. Kenózisában a pap a szenvedő Istenfiúval találkozik, aki éppen akkor van a legközelebb az emberhez, mikor az gyöngeségével, esendőségével, sebzettségével küzd.

SPIRITUALITÁS

„A spiritualitás nem egy formula, nem teszt, hanem egy kapcsolat.

A spiritualitás nem szakértelem, hanem bizalmas viszony, meghittség.

A spiritualitás nem tökéletesség, hanem összekapcsoltság.

A lelki élet ott kezdődik ahol most vagyunk: életünk zűrzavarában.

A spiritualitás kezdete: megtört és hibákkal teli életünk elfogadása, de nem azért, mert a lelki élet eltávolítja hibáinkat, hanem azért, hogy feladjuk a tökéletesség keresését, helyette Istent keressük, aki jelen van életünk kuszaságában is.

A spiritualitás nem „rendbe hozás, feljavítás”, hanem az a tény, hogy Isten jelen van elrontottságunk zűrzavarában is.”

Michael Yaconelli, Messy Spirituality (Zúrós Spiritualitás)

A GYÓNTATÁS ÉS A LELKIVEZETÉS SZORONGÁSA

Tán a gyóntatás az egyik legmegterhelőbb feladata a papnak.

Ennek ellenére - állítják sokan - kevés felkészítést kapnak e területen. Az első gyóntatást éppen úgy, mint az ezrediket erős szorongás előzi meg és alatta is hat.

Hogyan kezeljük ezeket a megterheléseket?

Vannak persze „könnyebben” és „nehezebben” gyóntatók. A befogadásra, megértésre, empátiára nem csak születnünk kell, de képezni is magunkat.

Sokszor az a kényszer, hogy tanácsot kell adnom, jót kell mondanom egy hívemnek, kiszorítja a másik személyt és annak jelzéseit.

Napokig tarthat egy elhibázott, erőltetett tanács, egy általam ügyetlennek tartott beavatkozás. Ki segít ebben? Ki tart tükröt számomra? Ki oldja fel nyomasztó szorongásaimat, ki javítja ki a hibáimat?

Több évtizeden át arra tanítanak, hogy a bölcsek a jó tanácsaikról ismereteseek.

Kell még néhány évtized, hogy az ellenkezőjéről is megbizonyosodjunk, s hogy tanácsainkkal ne bénítsunk le senkit, ne mi határozzuk meg útját.

Kísérői, segítői lehessünk a gyónónak, figyelmetlenségünk és ostobaságaink miatt ne veszítsék el e szentség gyógyító lehetőségét.

CÖLIBÁTUS

Mint egészséges ösztönök tulajdonosa, a cölebsz férfi és nő is egészséges maradhat.

Sokan megijednek, mikor a "szexuális élet" jön szóba, azonnal a genitális szexualitást értik az általános szexuális élet tárgyköre alatt.

Cölibátusban élni nem jelent egészségtelen életet, inkább egy speciális életre szóló meghívást. Egészséges maradhatok, ha nem tagadom le és jól kezelem magamban a szexualitást, mely mindenkinek kijár az emberré születéssel.

Segítő táplálást, törődést igényel, ami nem azonos a kicsapongással, vagy a teljes elfojtással.

Az érzékszervek örömei más testrészeken is gondos odafigyelést jelentenek (evés, ivás, fürdő, napozás, de ennél összetettebb módon mint kirándulás, találkozás a természet titkos erőivel, bűvárkodás, repülés, vitorlázás, vadvízi evezés, barlangászás, de az egyéb sportokban is), mindenütt szerv-érzések felelősek az öröm kiteljesedéséhez.

Az egészséges szexualitás fontossága — avagy a lelki egészség ötödik lába

Érdemes tudni; a többféle feszültség elhárítási stratégiából nem csak az elfojtás létezik.

Odafigyelő, érző, önmagammal dialogizáló, gondolkodó és gondoskodó hozzáállást igényel.

-En-táplálás

Az egészséges test-kultúrának alapköve, hogy önmagamat testileg és szellemileg is helyesen tápláljam.

Gyakran megfigyelhető jelenség, hogy a lekipásztor elhanyagolja önmagát önképzés, de testi vonatkozásban (*öltözködés, tisztálkodás*) is. Önképzésen az aktuális napi sajtóhírektől, a lelki olvasmányok irodalmán át az önismeret műhelyményeire is, csoport tapasztalásokra is gondolok. Mind egyéni, mind közösségi téren történő gazdagítást várnak tőle hívei.

Még ha olvasási igényei be is szűkültek, a fiatalok és családok épp úgy várják közösségeikbe, akár az idősek. Nem utasíthatja el teljes mértékben a meghívásokat.

-Kapcsolati szexualitás

Minden emberi kapcsolatnak van szexuális üzenete. A test helyesen értelmezett üzenetei nem betegítenek meg, szeretetlenséghez sem vezetnek. A fantáziálásra és a túlértékelésekre azonban erős hajlamunk van. Fontos ismerni a testbeszéd jeleit annak érdekében, hogy pontosan értsem, mi történik például egy kapcsolatban, akár egy látszólag egyértelmű beszélgetés alatt is.

-Nem genitális szexualitás

A nemi szerve(ke)t nélkülöző, egyéb szervek érintkezésével teremtett kapcsolat. Testi érintéseink, ölelések, hosszú kézfogások, simogatás, összebújás tartoznak ide.

-Genitális szexualitás

A nemi szervek érintkezésével teremtett kapcsolat.

-Önkielégítés

Igen súlyos kérdése az egészséges szexualitásnak. Régi időkben könnyen azonosították a neurózishoz vezető legrövidebb úttal. Tudjuk, nem túlozhatunk, de nem is söpörhetjük szőnyeg alá ezt a problémát, ami egyes emberek számára iszonyatos küzdelmeket jelent.

Mindig egyénre és esetre vonatkozó beavatkozást igényel. Nem lehetnek sablonos receptjeink akár önmagunk, akár mások ilyen irányú kérdéseire. E problémakörnek lelki gondozói és pszichoterápiás vonatkozásai is vannak.

A ritkán jelentkező önkielégítési szokásokat fontos elkülöníteni a kényszeres maszturbációtól. A kényszeres tüneteket gyógyszeres és pszichoterápiás beavatkozással igen jól lehet segíteni.

-Spiritualis szexualitás

A cölebsz személy számára leginkább jelentőséggel bíró, értelmes szexualitás.

A testemre és a nememre is nagy szükségem van, nem mostohatestvér!

Testi élményeim érett kezelését, megosztását jelenti Istennel, gyengeségem elfogadását testem okos szeretésével. Azért félünk e témától, mert nem ismerjük.

A spirituális szexualitás (akár a házások esetében is!) kettejük benső kapcsolata alá helyezi testi vágyait, kielégítlenségét. A spiritualitás jelenti a kontrollt. Istennel való összekapcsoltságunk mindennél fontosabb tényező. Nem a vágyaink határozzák meg ezt a kapcsolatot, hanem a kapcsolat vezet be szexuális élményeim kincseskamrájához. Testi élményeinkben is Istent keressük, minden helyzetben kaphatunk Tőle segítséget. Az Ő jelenléte többet ér, mint a mi önuralmunk, segítségül hívása annál, hogy kimondhatatlanul éles érzések gyötörnek. Kimondjuk érzéseinket, megvalljuk gyengeségünket. Kusza érzésvilágunkat is elé helyezzük, Ő tudja, mit jelent embernek, pattanásig feszültnek lenni.

Ez nem egyszerűen kompenzálást jelent, hanem a szexualitás adta indulatok uralmát, a partner-, és a genitális szexualitáson kívüli életre való meghívottságot.

Egy határozott viszonyt fogalmaz meg önmagammal.

Meghívás, nem pedig ítélet.

Tudok-e róla beszélni? Kiteljesedik-e általa személyem, férfi voltom? Sajnos gyakran cinikus anekdoták váltása helyettesíti a róla, belőle való töltekezést.

Saját testünkkel való belső rossz viszonyunkat gyenge viccekkel ütjük el.

Kétségbeesésünkben a cölibátust beazonosítjuk a keserű magánnyal. Elhanyagoljuk és magára hagyjuk. Hátha boldogul egyedül. Aztán jön a szorongás és a lemondás.

A lelkipásztorok nem szemétürítéssel foglalkoznak. Saját személyiségük a gyógyszer és a módszer, amit törékeny edényben hordoznak.

Gyöngyhalászok ők, akik nehéz munkájukhoz jó felkészítést, embertársi segítséget, megértést várnak. Magukra hagyatva elnyeli őket a tenger.