

dr. Magyar Balázs:

Egyházi személyek és segítők

Sajátosságok, nehézségek és örömök

Öröm és üresség. Életünk két nagy ajándéka. Minek kerteljek: ebbe a kettőbe török bele a fogunk. Nekünk, segítőknek is. Szinte rettegünk mindkettőtől, nem beszélve arról, ha egy időben törnek ránk. Mintha cselekedeteink dicsérete vagy büntetése állna előttünk. Biztatás és veszély? Pedig csak két fontos tantárgy. Jó lenne mindkettőt jelesre megtanulni. Pontosabban: jól kezelni.

Gyorsulási kultúránk: gyermekkorunk óta mindenki arra biztat bennünket, hogy jobban, pontosabban, gyorsabban, szebben, tökéletesebben csináljuk dolgainkat. Ahogy a hétköznapi események, találkozásaink csepegtetik agyunkba az örömet, fogadjuk azt, és hozzá is szokunk. Ha hirtelen örömszuhanó ér, éppúgy megszédülünk (megrészegezdünk), mint amikor sokáig elmarad tőlünk (kiürülünk). Előbb tanuljuk meg, hogyan kérjünk repetát a jóból, mint beteljesületlenül letenni a kanalat. Azt is előbb kóstoljuk, hogyan gyorsuljunk 140-re, míg a helyes lefékezés örömét és módját nem tanítja senki.

„Lelassulni az örömben” – ezt tanítsd meg nekem, Élet! Mint a vizet a fürdőben, nem folytatni, de mindig vágyani. „Elfogadni az ürességet, talán meg is ünnepelni... sőt, keresni!” – ezt szeretném jól megtanulni. Ha pedig párban érkeznek – miért ne? –, örülhetnék az ürességemnek. Igazán csak üresen örülhetek? Hogyan kezelhetném mások bajait, ha ezt a kettőt nem értem? Ha a segítségben is a sikert vadászom, vagy akárki örömét szeretném növelni? Akár a másét is.

Ebből a kettőből nem buktatnak (lásd magatartás, szorgalom), de bukunk.

„...Szókratész leült és így szólt: – Bizony jó lenne, Agathón, ha a bölcsesség olyan dolog lenne, ami pusztán érintésre átfolyik egyikünkbe a másikunkba, a teltebből az üresebbe, ahogyan a serlegekben is átfolyik a víz a gyapjúszálon át a teltebből az üresebbe...”

(Platón: A lakoma)

Csakugyan jó lenne (milyen is lenne akkor?), ha a bölcsesség folyna, mint a víz? Pestiesen szólva: „menne az észosztás”?

Hová és mit öntenénk át? Vagy honnan? És ki merne öntésre vállalkozni?

Tükör

Négy közelítési zavart fontos elkülöníteni a nagy öntözgetések előtt:

1. Góg (*önti, de nem tudja, mit...*), cselekvési kényszer a segítségben, úgynevezett „állendület”. Nagy Arc, kicsi szív.
2. Alázatoskodás (*szakmai bizonytalankodás, önismereti hiányosságok, egyet önt, kettőt dönt...*), „álszerénység”. Lelkizni tilos!
3. Kompetenciakérdések (*mit, kinek, mikor és mikor nem... – múltétnél: „Bocsánat, ez nem boncolás...?”*), „áltudás” = tudatlanság.
4. A problémarendszer átlátása (*a konkrét probléma architektúráját látom-e?*), „rövid-, tompa-, fénylátás: látászavarok”...– úgy szeretném látni, amit csinálok...!

I. Sajátosságok:

1. Speciális ellenállás

Az egyházi személyek segítése kapcsán mutatkozó ellenállás jóval nagyobbak tűnik, mint világi személyeknél, ugyanakkor könnyebben lebontható.

A nagyobb ellenállás okai:

- általában a segítőknél mutatkozó merevség és annak következményei;
- büszkeség vagy vallási (papi?) góg;
- önfeltárási nehézség.

Miért bontható le könnyebben?

- Védett (meghitt) légkörben az érintett könnyen feloldódik, emberére talál, egy jó terápia folytatásaként akár örök barátságok is kialakulhatnak.
- Képzettségénél fogva akár posztgraduális fejlesztésnek is felfoghatja, észtornát láthat benne, játékossága feléled.
- Új jutalomrendszer megtalálása? Olyan közösségre lelhet, ahol nem neki kell vezetnie (az anyósülés előnyei: látod a tájat, és alhatsz is).

2. Miért „érdemes” tagadni betegségedet?

- Ismeretek hiánya: az érintettek olykor egészen hétköznapi dolgokról nem értesülnek (ennek akár az olvasás, érdeklődés hiánya is lehet az oka). A nagyobb kollektívák, csoportok egyik nagy előnye, hogy „naprakésszé” nevelnek. A szelektív olvasgatásnak komoly hátrányai vannak: hiányos tudás.
- A „hit = egészség” mítosza még sokszor felmerül. Sokan hirdetik ma is: „a hívő ember nem lehet beteg, legalábbis bizonyos betegségek nem fognak rajta”. (Naaa, mondj egyet!)
- A munkából való kiesés félelme reális, hiszen egyszemélyes üzem esetén csak a „beugrás” segítsége létezik, ami leggyakrabban gyors és felszínes (áthidal, de nem pótol). Komoly kezelések többhónapos kiesést jelentenek a munkából.

3. A kapcsolatok betegsége

- Az egyházi személy általában nem csoportban dolgozik. Ezt ő maga is megfogalmazza, de változtatni nem képes rajta. Vágyik a csapatmunkára, de évtizedek óta egyedül él, eszik, alszik, tervez és dönt. Sokszor arra vágyik, amire nem képes.
- A kollégák és előljárók disszociációja
Hatalmas terek tátongnak segítők és segítőik között. Szigetelt tereinkben próbálunk szigetként segíteni szigeteket. Testvéreink neve nem jut eszünkbe. Az engedelmisséget duzzogásban hordozzuk, barátságunk cinikussá válik. („Pap a papnak farkasabbja...” – eszkimó mondás)
- A hívektől való tartós elhúzóadás lehetősége: „jó” és könnyű lehetőségek adódnak a visszavonulásra, védekezésre, bezárkózásra.

4. A kiégési tünetek:

megjelenhetnek és felerősödnek. Egymás után újabb stációként jönnek és kérdeznak:

lelkesedés – megrekedés – frusztráció – hangulatzuhanás – kétségbeesés.

Apátia = a lélek válasza a frusztrációra. Nemcsak hangulati nyomottság, pszichés tempólassulás, de új negatív látásmód is megjelenik. (Általában életbölcességnek álcázva – de humor és könnyedség nélkül.)

A munkában elmarad, reális kiutak nem mutatkoznak. „Majd az idő megoldja...” – mondja magában, s a változásokra, fejlesztésekre egyre kevesebb belső energiát mozgósít (ezt jól lehet mérni). Ezen a ponton lehet az új szokásokhoz új barátokat találni, állást, kapcsolatokat veszteni, leszázalékolás után bóklászni, eladósodni, megbízhatatlanná válni.

A reménytelenség irányába mozduló ember szociális közege megszűnt vagy megmerevedett, életveszélybe kerülése erősödik. Kiszámíthatatlan események láncolata következhet.

Megfelelő beavatkozási kísérlettel, lehetőséggel minden fázisból visszakanyarodhatunk, de ez szakirányú segítséget igényel.

A hatékony intervenciók hiánya miatt a kiegészítő tünetek hamarabb és drasztikusabban jelentkeznek.

A szenvedélybetegségek felerősödése a megrekedés utáni fázisokhoz társul.

5. Az intervenció

Szakmailag átgondolt, célirányos segítői tevékenység a kliens lelki egyensúlyának visszaállításához.

Célja:

– *Láttatni a problémát.*

– *Egy vagy több folyamat megváltoztatása.*

Nem célja:

a személy megváltoztatása vagy meggyőzése!

Nem egyenlő a „lelkizéssel”.

Sikere: (nem a beavatkozó személyes sikere!) a feladat pontos végrehajtása, és nem függni attól, hogy a kliens végrehajtja-e (az ugyanis a kliens sikere lesz).

Következményei: olyan változások, melyek nem mindig kellemesek és megnyugtatóak, valamint ronthatják az életminőséget is.

6. Elöljárók, kollégák ambíciói

is meghatározzák a korai segítség lehetőségeit. Tőlük tanulunk, - általában a rosszat hamarabb. A nyugtalan vezető, előljáró nagyon fárasztó és elkedvetlenítő tud lenni a beosztott számára. Tudatlanul is ellenük dolgozunk, olykor éppen az ellenkező irányba indulunk. Hányszor lehet látni hiperaktív szülőnek depresszióba burkolódzó gyermekét, vagy fordítva. Aztán hányszor látjuk, hogy felettesünk nem „hisz” bizonyos dolgokban (*pl: pszichológia*), pontosabban nem tanulta, s mondjuk minden tennivalót jogi köntösbe, összefüggésbe öltöztet, mert éppen azt tanulta. Rémes dolgok sülnek ki akkor, ha nem tudjuk a problémákat saját területükön alkalmazni! A jó előljárót az is minősíti, mennyire képes szélesíteni látókörét, mennyire képes tanulni másoktól. Aki jó szakember, az ismeri határait és azokat a

munkásokat is akikkel egy műhelyben dolgozik. Csak ne gondolja magát zseninek, mert attól fogva gyártani kezdi a selejtet!

Hány vezetőt ismerünk, aki nem fogad el visszajelzést? Megkezdte saját tudásának lebontását és egyben közösségének züllesztését. Tekintélye megszűnt. Az egészséges kontroll egyszerre jelent parancs adást, megértést, elfogadást és önmagam megváltoztatását. A napi gyakorlatban sokszor csak szurkálódó, vagy balhész instrulálással találkozunk. A jó mester hosszútávon felel tanítványa eredményeiért. Ne a tanítványokra legyünk büszkék, hanem az együttgondolkodásra, mert ezzel előzzük meg a bajokat. A parancsolgatás nem vezet engedelmességre, sőt megkockáztatnám, a parancsolgató ember nem ismeri az engedelmességet, hiszen a problémák szerkezetét sem ismeri fel. Fokról fokra vesztí szabadságát, diszharmóniában él és ennek következtében másokat is bánt. Az igazi engedelmesség mindkettőnket gyógyítja.

A jó segítő először önmagának segít!

Milyen az „**érdektelen vezető**” környezete?

Érdektelenség esetén „**beszorul saját munkájába**”. A korlátolt ember csak azt tartja fontosnak, ami neki az. Érdektelensége (ami természetesen a Közösség életére vonatkozik) kisugárzódik a környezetére és még jó ha csak felháborodást kelt. Szomorú, ha görbe vonalzóval kezdünk rajzolni, s ezt magunk is belátjuk. „A példa ragadós” – szoktuk mondani. Sajnos a példaadó is lehet az! Ha egy köztisztelőben lévő vezető rossz példát mutat, még nem megyünk utána, de ha bűnében még dicsekszik is, minimum, hogy megvetjük. Engedelmisséget érdektelen (azaz csak saját érdekeit kereső) vezető csak vér árán szerezhethet. Azt is szoktuk mondani, „**a tekintély gyógyít**”. A valódi tekintély (mert van hamis, pénzen szerzett!) elgondolkoztat, megváltoztat és testi-lelki gyógyulást szerezhethet. A tekintély segít nekem önmagam megtalálni, mivel nem építi, hanem bontja a falakat.

7. „Ún. szemérmesség” – gyakori nehezítője a terápiába kerülésnek.

Gyakorta találkozunk azzal a jelenséggel, hogy „az én bajom nem annyira fontos...”, vagy „elnézést, hogy élek...”. Nem szemérmességnek nevezném, inkább „önidegenség”-nek. Nehéz segíteni annak, aki nem szereti önmagát kellőképpen, álszerűségével sokszor hibának, bűnnek tünteti fel betegségének tüneteit. Magától értetődik az, hogy aki a bajt, a tévedést, a bűnt, a betegség tüneteit keveri egymással, az önmagának, másoknak sem lehet segítője. Megfelelő beavatkozás esetén jól feloldódhat, az önállóság és a bátor önképviselés a jó segítés során nő.

Képileg is világosabb: aki már nem szemlesütve jár, hanem jól lát kifelé és befelé is, az belehelyezkedett gyógyulásába. Ezért is olyan fontos a látásunk, nem véletlen az sem, hogy Jézus milyen sok vakot gyógyított.

8. A közösségtől való félelmek

- Saját közösségük színvonalát, saját jó hírüket féltik, amikor rejtőzködnek. El sem képzelik, hogy környezetük már régóta és élesen láthatja problémáikat. Ez a gyógyulás, felépülés során derül ki, ami pozitív megerősítést jelent. Általában elmondható, hogy a félelmek (mennységükkel és minőségükkel) jelzik a felépüléstől való távolságunkat.
- „Mit fognak szólni...?” Ez a félelem tárgya. A jó válasz erre a „mindenfélét”, hiszen saját gyógyulásunk nem függ a külső megítélésektől. Valóban, mindenki mindenfélét gondolhat, ezen az akadályon érdemes átjutni, jobb ha úgy állsz a nép elé: „mindent tudnak rólam”.
- Ők a későbbiekben minden esetben nagyfokú elfogadással találkoznak.

II. Segítők és segítették örömei:

- *A felépülő egyházi személyek lendülete és hálája* - nemzetközi tapasztalatok alapján körbeéri a földet.
 - *A visszaváró közösség döntően pozitív reakciói* újbóli elköteleződést biztosítanak.
 - *A józanság felüdítő ajándékai*
a hétköznapi és a beszámolókat sikerélményei, melyek a kontrollált munkában és pihenésben, imaéletben és barátságokban mutatkoznak meg.
 - *A külső és belső kapcsolatok gyógyulása segítőt és kliensét is megajándékozta.* Nem egy irányba futó folyamat, hanem feltörő forrás. A gyógyító, miközben tisztára meri saját kútját, egy közös, élő vízből él. A gyógyítók is gyógyításra szorulnak!
- Számtalan helyzetben tapasztaltam életemben, mennyire sokat segítenek nekem azok a betegek, akik elfogadják segítségemet. Mennyire közös az a víz, amelyet iszunk. Ezért állíthatom:

Az igazi gyógyításban mindkét félnek megoldódnak a problémái.

A segítők mementójaként: *(ajánlom minden napra)*

- *A segítő nem a kancsót tartó személy, ahogyan hinni szoktuk.*
- *sem a gyapjúfonál, ami átvezeti a nedveket,*
- *sem fényes tálca a poharak alatt,*
- *sem a Forrás, ahonnan a víz ered.*
- *A segítő leginkább a pohár üressége.*
- *Ha jól van jelen, maga a Víz utáni vágy.*

A serpa és a hegy

- *A serpa az a személy, aki a terheket egy időre átveszi, de nem tünteti el.*
- *Volt már a csúcson és a szakadéokban is, ezért megy hátul, követőleg.*
- *Figyeli, hol a helye.*
- *Hagyja magát vezetni az általa jól ismert úton.*
- *A serpa nem a csoport motorja, hanem az emlékezete.*
- *Nem alázatoskodik, hiszen egy konkrét feladatra szerződött.*
- *A serpa az egyetlen a csoportban, aki nem a Hegyet akarja legyőzni.*