

## A SZORONGÁS ÉS FÉLELEM PASZTORÁL-TEOLÓGIAI VONATKOZÁSAI

István PÓCZE<sup>1</sup> - Zsolt NÉGYESI<sup>2</sup>

### ABSTRACT

Anxiety is a basic feeling and experience that compasses man's existence, something that especially prevails in our day and age. From our birth we experience this reality, when having struggled through the strait of the birth channel we reach the freedom of birth. So the experience of fear is implanted within us through this process of pain and suffering, which then becomes a defining factor for the whole of our lives. At the same time not only is our birth defined by anxiety but so is the process of dying. This process's main feeling is the fear caused by the reality of entering the unknown. Between both terminus's birth and death, existence is permeated with an inabsolvable sense of anxiety caused by the transitory nature and mortality of life. We can think of our lives as being hemmed between birth and death whose every moment is defined by life's transitory nature. The present study, of course, does not attempt to explain the possible complex aspects of both anxiety and fear. Our purpose is to point to those basic psychological correlations which are relevant with regards to pastoral care. We seek to show that anxiety and fear have a defining role in the development of personality and can have a positive influence on the maturing of the persona.

**KEYWORDS:** *anxiety; fear; development of personality; pastoral care*

*„A szeretetben nincs félelem, sőt a teljes szeretet kiűzi a félelmet” – 1Jn. 4,18*

### BEVEZETÉS

Az emberi lét egészén átívelő alapvető élmény és elválaszthatatlan érzés a szorongás, mely korunkat különösen is jellemzi. Már a születésünkkel átéljük ennek valóságát, mikor a szülőcsatorna szorosságán átküzdve jutunk el a kiszabadító megszületésig. E fájdalommal és szenvedéssel terhelt folyamat egyben a félelem megtapasztalását is belénk plántálja, mely aztán az egész életre kiterjedően meghatározóvá válik.

Ugyanakkor nem csak a születésre, hanem a halál folyamatára is jellemző a szorongás, melyben meghatározó érzés az ismeretlenbe való távozás okozta félelem. A két végpontot, a születés és halál közti létet, szintén átjárja a feloldhatatlan szorongás, melyet a múlandóság, a létezés végelessége teremt meg. Úgy is fogalmazhatunk, hogy az emberi élet beszorított a születés és a halál közé, melynek minden pillanatát átjárja a múlandóság életvalósága.

Jelen tanulmányunk természetesen nem vállalkozhat arra, hogy a szorongás és félelem összetett és több aspektusból lehetséges értelmezését adja. Célunk, hogy érzékeltessük azokat az alapvető lélektani összefüggéseket, melyek a lelkigondozás szempontjából relevanciával

---

<sup>1</sup> Dr. Pócze István Ph.D., MATheol. evangélikus lelkész  
Email cím: poecze@gmail.com

<sup>2</sup> Dr. Négyesi Zsolt Ph.D., MD., MSc., MATheol. orvos-teológus  
Email cím: negyesizsolt@yahoo.com

bírnak, rámutatva arra, hogy *a szorongás és félelem jelentős módon befolyásolja a személyiség alakulását és pozitív módon hozzájárulhat annak érlelődéséhez.*

### **Fogalmi tisztázás**

Søren Kierkegaard<sup>3</sup> már a 19. században megfogalmazta a félelem és szorongás fogalmak tartalmi különbségét. „Alig látni, hogy a szorongás fogalmával foglalkoznának a pszichológiában, épp ezért föl kell hívnom a figyelmet arra, hogy e fogalom teljességgel különbözik a félelemtől és más hasonló fogalmaktól, amelyek egy meghatározott dologra vonatkoznak, míg a szorongás a szabadságnak, mint a lehetőség számára való lehetőségnek a valósága.”<sup>4</sup> Tehát a szorongásnak nincs konkrétan megfogalmazható tárgya, míg a félelemnél az beazonosítható. Egyszerűbben fogalmazva, ha nem tudjuk, hogy mitől félünk, akkor szorongunk. Vagyis míg a félelem valamire (vagy valakire) irányul, addig a szorongásnak nincs tárgya.

A félelem és szorongás kifejezések általánosságban ma is váltófogalmakként szerepelnek a közbeszédben, mint ahogy a Szentírás sem tesz különbséget e fogalmak között. ami annyiban feltétlenül indokolt, hogy a félelem magában hordozza a szorongást, a szorongás pedig a félelmet. A különbségtétel tehát inkább elméleti és kevésbé életszerű megközelítés.<sup>5</sup>

„Könyvemben kerültem, hogy taglaljam az irodalomban többnyire jól artikulált különbséget a szorongás és a félelem között. (...) A gyakori különbségtételnek, miszerint a félelem valami meghatározottra, konkrétan vonatkozik, míg a szorongás valami bizonytalanra, inkább irracionálisra, van jogosultsága, de a két fogalom nemegyszer összemosódik. Én mindenesetre lemondtam arról, hogy különbséget tegyek köztük”<sup>6</sup> írja Fritz Riemann „A szorongás alapformái” című közismert, tanulmányunk tekintetében mindmáig megkerülhetetlen könyvében, melynek megállapításával egyetértve, mi sem kívánjuk külön taglálni a két fogalmat.

### **Szorongás és félelem tapasztalatok a Szentírásban**

Az Ószövetség megannyi élethelyzettel kapcsolatban beszél a félelemről. Ebben a tekintetben nagyon életszerű szituációk sorakoznak. Olyan félelemformák ezek, melyek korunk embere számára is érthetőek, hiszen ezek a történetek a fenyegetettségnek, a hiánynak vagy éppen a veszélyhelyzetben levésnek a valóságát tárják fel, melyekben az egyes ember félelme éppúgy megjelenik, mint egy törzsnek vagy akár az egész népnek a félelme. Jellemző a háborútól való félelem megjelenése, mint olyan helyzeté, melynek a kimenetele bizonytalan. De általában is elmondható, hogy *mindaz, aminek a következményét az ember nem tudja befolyásolni illetve uralni, félelemmel tölti el az ószövetség emberét is.* „Az életnek, élettérnek, és mindannak ami az élet értelmét adja, valamilyen veszélyeztetettsége félelmet okoz.”<sup>7</sup>

Az Újszövetség vonatkozásában vizsgálva a szorongás és félelem fogalmát és jelenségét, teológiai alapvetésünk, - amint azt az újszövetségi szerzők is deklarálják -, hogy az Újszövetségben kinyilatkozó és Jézus Krisztusban emberré lett Isten azonos az Ószövetségben önmagát kinyilatkoztató Istennel, - Ábrahám, Izsák és Jákob Istenével. „Az Újszövetséggel foglalkozva az egész Ószövetséget mindig szem előtt kell tartani. Ha mindaz, ami az Újszövetségben, mint Isten üdvösségének az utolsó időkben való beteljesülése Krisztusban meghirdetett és teológiailag átgondolt, akkor még mélyebb értelművé teszi annak a magától értetődőségét, hogy az Újszövetség Istene Izrael Istenével megegyezik”<sup>8</sup> Isten jelenvalósága az Új-

---

<sup>3</sup> Søren A. Kierkegaard, dán evangélikus teológus és filozófus (1813-1855)

<sup>4</sup> Søren A. Kierkegaard, *A szorongás fogalma*, Budapest, 1993. 52. o.

<sup>5</sup> Scharfenberg J. *Das problem der Angst im Grenzgebiet von Theologie und Psychologie.* in: *Wege zum Menschen.* Monatsschrift für Arzt und Seelsorger. Göttingen 1969/20,7/8 316. o.

<sup>6</sup> Fritz Riemann: *A szorongás alapformái* 22-23

<sup>7</sup> Csoma Judit Margit: *A szorongás jelenségének...*, Debrecen 2012. 20. o.

<sup>8</sup> Wilckens, U., *Theologie des Neuen Testaments. Geschichte derurchristlichen Theologie, Band 1. Geschichte des Wirkens Jesu in Galiläa, Teilband 1.* Neukirchen – Vluyn, 2002,12. o.

szövetségben is nyilvánvalóvá válik,<sup>9</sup> ahol önmagát Krisztusban jeleníti meg, és úgy mutatja be, ahogyan az Ószövetségben kijelentette magát.<sup>10</sup> Ha ez így van, akkor ennek minden konzekvenciája érvényes nem csupán az újszövetségi kor emberére, hanem a Jézusban, mint Krisztusban Istennel új-szövetséget hordozó és valló minden ember számára. Érvényes ez az élet teljességét tekintve a szorongás és félelem vonatkozásában is.

### **Istenélmény a szorongás és félelem kontextusában**

Az emberben biztonság iránti vágy él és szorongás fogja el, ha az ebben való támaszát elveszti vagy fenyegetve érzi. Ugyanakkor ez a fenyegetettség nem csupán külső forrásból fakad, hanem emberi *egzisztenciájának a teremtményi állapotból fakadó következménye*. Ha az ember elveszíti a teremtőjével való kapcsolatát, akkor veszélyeztetve érzi magát és megtapasztalja a teremtményi létből fakadó kiszolgáltatottságát. Isten nélkül az ember magára hagyottságot él meg akkor is, ha ez egyébként nem tudatosul benne. Ebben az egyensúlyvesztésben megjelennek azok a kompenzációs folyamatok, melyek a szorongásos neurózis jeleit mutatják.

„*Mit jelent élni, mint Isten teremtménye a Teremtő nélkül?*”<sup>11</sup> - kérdezi E. Drewermann, aki többekhez hasonlóan az Isten iránti bizalom-kapcsolat meglétében látja elhordozhatónak és megélhetőnek ezt az emberlétet alapjaiban meghatározó, a teremtettségből fakadó szorongást.

Amikor a témánk tekintetében jelentős relevanciával bíró szavakat idézzük János evangélistától, - miszerint a „*szeretet kiűzi a félelmet*”<sup>12</sup>-, akkor teológiai szempontból fontos megjegyeznünk, hogy itt a félelem nem a mindennapok általában véve vett félelmére utal, hanem az Isten ítéletének következményeként megjelenő büntetéstől való félelemre, mely nagyon erősen benne élt az ószövetségi emberben. Ez a félelem egyfajta Isten előtti tiszteletteljes megilletődöttséget jelentett, amely nem alkalmankénti érzésként, hanem *folymatos Isten előtti állapotként, mondhatni habitusként jelentkezett*. Ebbe az állapotba „kiáltja bele” az idézett igevers, hogy az ítélettől való félelmet legyőzi az Isten szeretete, mely szembe állítódik azzal a büntetéssel, amitől az embernek egyébként joggal kellene félnie. Mindebben természetesen Isten a kezdeményező, Általa válik mindez megtapasztalhatóvá, amit a „*szeretet*” kifejezéseként használt „*ἀγάπη*” is nyomatékosítja az idézett szövegben. Megjegyezzük, hogy az Újszövetség egészének üzenete többek között, hogy *az ember a Jézus Krisztushoz való tartozás által szabaddá válhat az ítélettől való szorongató félelemtől*.

Témánk kapcsán megkerülhetetlenül szólnunk kell a Zsoltárokról, mint az istenélmény olyan imádságkaraktert hordozó formáiról, amelyekben az Istennel való személyes kapcsolat legbensőbb érzései, - így a szorongás és szenvedés is megszólalnak és kifejezésre jutnak. A Zsoltárokból a szorongást és félelmet okozó életérzésnek egész tárháza megjelenik. Az úgynevezett *panasz-zsoltárok* olyan szorongattatásban szólalnak meg, melyek az emberi létet fenyegetik. Pasztorál-teológiaiilag jelentős és a lelkigondozás számára hasznos, hogy ezek a zsoltárok megfogalmazzák mindazt, amit a ma embere nem tud szavakba önteni, de belülről feszíti és terheli. Példaként említjük a 6. Zsoltárt, melynek szavaiban kifejeződik a szabadulás keresése, melyet mély bizalommal remél az imádkozó. „*Kegyelmezz Uram, mert elcsüggedtem, gyógyíts meg, Uram, mert reszketnek tagjaim! Lelkem is csupa reszketés, és te, Uram, meddig késelek?*” Ebben test és lélek a legtermészetesebb módon összetartoznak és hatnak egymásra, mikor a lélek fájdalma a fizikai test szintjén is megjelenik. Ebben a helyzetben Isten az egyetlen remény, az egyetlen fogódzó, akibe kapaszkodhat az ember. A Zsoltárokból

<sup>9</sup> „Istent soha senki sem látta: az egyszerű Isten, aki az Atya kebelén van, az jelentette ki őt.” – Jn.1,18

<sup>10</sup> „... aki engem lát, az azt látja, aki elküldött engem” – Jn.12,45

<sup>11</sup> Drewermann, E., Und legte ihnen di Hände auf. Predigten über die Wunder Jesu, Düsseldorf 1993, 90. o.

<sup>12</sup> „A szeretetben nincs félelem, sőt a teljes szeretet kiűzi a félelmet” 1Jn.4,18

kifejeződik az „*annak ellenére*” reménység, mely az adott életállapot és élethelyzet reménytelen volta ellenére egyfajta „*mégis reménység*” szavakként tör elő a zsoltárosból és törhet fel korunk emberének lelkéből is. „A zsoltárok a mai napig igen hatásos nyelvi kulcsát adják a depresszív életszorongás feloldásának”<sup>13</sup> Pasztorális szempontból pedig tudjuk, hogy *minden kimondás magában hordozza a feloldás lehetőségét, az elfojtás oldását.*

### **Korunk szorongás és félelem tapasztalatai**

Korunk emberét, a posztmodernnek<sup>14</sup> aposztrofált embert, immár nem a félelemből táplálkozó kényszer, hanem a *minden elvet, és normarendszert megkérdőjelező relativizmus* határoz meg. Ez egyrészt azt jelenti, hogy bizonyos, korábban megkérdőjelezhetetlennek tartott értékrendszerek mára nem az „egyetlen”, hanem az „egy a sok közül” szituációjába kerültek. A korábban iránytűnek tartott társadalmi normák elvesztették „egyeduralmukat” és a sokszínű *pluralizmusban* egyáltalán nincs magától értődő elfogadottságuk. Ez alól az egyház sem jelent kivételt. A vallási sokszínűségben megszólaló kereszténység ma már nem egy magától értődő tekintély, hanem a színeknek csupán egyike a spiritualitás sokszínű palettáján.<sup>15</sup>

Témánkhöz illeszkedve ez többek között azt is jelent, hogy az európai kultúrában élő posztmodern kor emberének kezéből lassan kicsúsznak a viselkedését alátámasztó és annak keretet adó kapaszkodók, melyeket korábban a hagyományok, szokások, vallási rítusok és a közösségi lét különböző formái jelentettek. Ma semmilyen hagyomány nem mondja meg, hogy mit kell tennie és az ember egyre inkább még azzal sem lesz tisztában, hogy ő maga mit akar tenni. Ehelyett vagy azt akarja tenni, amit a többi ember tesz (konformizmus), vagy azt teszi, amit más emberek akarnak, hogy tegyen (totalitáriánizmus). Az ebből fakadó szorongást megannyi pótcselekvéssel és pótérzéssel kompenzálja korunk embere, a legtöbb esetben beállva ezzel a fogyasztói társadalom által propagált rendszerbe, mely a birtoklás és vásárlás bővületébe hajtja.

„A szorongás elkerülhetetlenül hozzátartozik az életünkhöz, újabb és újabb változatokban elkísér bennünket születésünktől a halálunkig”<sup>16</sup> írja Fritz Riemann „A szorongás alapformái” című, fentebb már idézett művében. Napjainkban megannyi tudományos valamint ismeretterjesztő könyv lát napvilágot témánk tárgyában, mely mindmáig megbélyegzettséget hordoz, mint egyfajta alacsonyabb rendű és differenciálatlanabb személyiségjegyet, amit illik eltitkolni és elfojtani. Vagyis egyrészt megjelenik egyfajta vágy a szorongás nélküli életre, ugyanakkor tény, hogy *a szorongás impulzusokat ad*, melyek nélküli a személyiség fejlődése meglehetősen deficites maradna. Ezért *a szorongás fontos üzenetet hordoz az emberi lét egészére nézve*, mely által megéljük emberlétünknek korlátait és határait, vagyis a teremtményi állapotot, melyben kénytelenek vagyunk tudomásul venni, hogy nem vagyunk urai az életünknek. Nevezhetjük ezt az Istenre szorultság állapotának is, melyben realizálódnak Augustinus gondolatai, miszerint „*nyugtalan a mi szívünk, míg benned meg nem nyugszik Urunk*”<sup>17</sup>

Szorongás mindig ott lép föl, ahol olyan szituációban találjuk magunkat, amivel szemben nem, vagy még nem álljuk meg a helyünket.<sup>18</sup> Riemann összefüggéseket állapít meg a szorongás és a személyiségtípusok között. Ebből fakadóan minden ember a saját, személyes

---

<sup>13</sup> Herman Imre: Az ember ősi ösztönei 244. o.

<sup>14</sup> A posztmodern kifejezi azt az életérzést, kultúrát és létértelmezést, amely szakít a korábbi hagyományokkal, *nemet* mond a hierarchiára, megkérdőjelezi az abszolút érvényű, egységes (világmagyarázó) elvek létét és elvet mindennemű fejlődelméletet. Az autoritásokon alapuló nagy kijelentések helyett az igazság „többszólamúságát” hirdeti, melynek *kommunikációs módszere a párbeszéd*. A posztmodern egyfajta viszonyulási mód melynek egyik attitűdje az önellentmondásosság.

<sup>15</sup> Pócze István: A szenvedés teológiai megközelítése 196. o.

<sup>16</sup> Fritz Riemann: A szorongás alapformái 7. o.

<sup>17</sup> Augustinus, Aurelius: Vallomások, 23. o.

<sup>18</sup> Fritz Riemann: A szorongás alapformái 10. o.

egyedi szorongás-formáját éli meg. „Ez a mi személyes szorongásunk összefügg az egyéni életkörülményekkel, adottságunkkal és környezetünkkel; van fejlődéstörténete, ami gyakorlatilag a születésünkkel kezdődik.”<sup>19</sup> Riemann a szorongás négy alapformáját a következőképpen határozza meg:

- Félelem önmagunk odaadásától
- Félelem az önmegvalósításától
- Félelem a változástól
- Félelem az állandóságtól

Miután összefüggés figyelhető meg bizonyos szorongásformák és személyiségtípusok között, ezeket összekapcsolja az alábbiak szerint:

- az ön-odaadástól való szorongás a szkizoid személyiségre jellemző, amit függőségként és én-vesztésként él meg
- az önmegvalósítástól (individuációtól) való szorongás a depresszív személyiségre jellemző, amit védtelenségként és izolációként él meg
- a változástól való szorongás a kényszeres személyiséget jellemzi, amit bizonytalanságként és múlandóságként él meg
- az állandóságtól (szükségyszerűségtől) való szorongás a hisztérikus személyiséget jellemzi, amit kötöttségnek él meg

Tanulmányunknak nem célja, hogy a különböző szorongásformák és struktúrák elemzését megtegye. A pasztorális teológia kontextusába helyezve azt azonban fontos kérdésnek tartjuk és kiemeljük, hogy a szakmailag felkészült lelkigondozástól feltétlenül elvárható, hogy tisztában legyen önmaga kompetenciahatáraival. Látnia kell, hogy hol van a határ a pszichiátriai kezelés illetve a lelkigondozói támogatás és kísérés igénye között. Képesnek kell lennie arra, hogy felismerje azokat a szorongásjeleket, melyek alapján más kompetenciát igényel, és más szakterülethez utalódik egy-egy eset.

### **A lelkigondozás dilemmái és lehetőségei**

A lelkigondozás egyik kihívása, hogy *felismerje kompetenciája határait*. Ez azt jelenti, hogy ne keverje a teológiát és a természettudományt, ne tegye kizárólagossá és ne használja fel egyiket a másikkal szemben, ill. egyiket se alkalmazza valamiféle pótléknak<sup>20</sup> Míg korábban jelentős teret nyert és gyökeret vert az úgynevezett „bizonyított orvoslás”, mely alapvetően a betegségre koncentrált, addig napjainkban egyre inkább előtérbe kerül a holisztikus látáson alapuló gyógyítás. Ez a *szemlélet* feltételezi a *test - szellem - lélek szétválaszthatatlan és egymásra kölcsönösen ható egységét*. A *holisztikus*<sup>21</sup> szemléletű gyógyítás nem a betegséget, a megbetegedett szervet, vagy testrészt, hanem az „egész” beteget gyógyítja, *kinek az egészségét, az egészséget kívánja helyreállítani*.

A holisztikus szemlélet az egészségtudományban a lélek és test görög kifejezéseiből megalkotta a *pszichoszomatikus megközelítést*.<sup>22</sup> *Ehhez hozzájárult az a felismerés miszerint a betegség-tünetek jelentős részének háttérében pszichés, lelki (érzelmi) okok rejtőznek. A pszichoszomatikus betegségértelmezés segítette újraéledni azt a látásmódot, mely szerint a beteg-*

---

<sup>19</sup> Fritz Riemann: A szorongás alapformái 9. o.

<sup>20</sup> A lelkigondozás elmélete és gyakorlata 10. o.

<sup>21</sup> „Holosz”(gör.) teljesség

<sup>22</sup> Georg Groddeck (1866-1934) és Franz Alexander (1891-1964) nevéhez fűződik a modern pszichoszomatika szerinti betegségértelmezés. Feltételezésük szerint a migrén, magas vérnyomás, asztma, porckorong-károsodás, bőrbetegségek, nagyothallás, szív-infarktus nem tekinthetők izolált organikus betegségfolyamatoknak, hanem *szoros összefüggésben vannak az adott személy pszichés állapotával*.

ség az egész embert érinti, s ezért a gyógyulásnak, a gyógyításnak is az egész emberre kell irányulnia. A pszichoszomatikus megközelítésben a *betegség-központúság helyett újra a beteg ember került a gyógyítás középpontjába*, az ő testi, lelki, spirituális, szociális összetettségében. Ugyan a „*bizonyított orvoslás*” mindmáig nem fogadja el maradéktalanul a pszichés állapot és a betegségek közötti szoros összefüggés meglétét, a holisztikus szemléletű orvoslás számára ez már túlhaladott kérdés és kétséget kizáróan vallja az egyértelmű összefüggéseket.

Témánk tekintetében a leírtak azáltal nyernek relevanciát, hogy a *szorongás-toleranciát* meghaladó *szorongás-ingerek* is indukálhatnak szomatizációs folyamatokat és betegségtüneteket. Ebből pedig az következik, hogy a holisztikus szemlélet és emberkép a lelkigondozást sem hagyhatja érintetlenül és ezen a területen is megjelenik, mintegy *bevonódva az ember egészségének helyreállításáért való törekvésben*. A *holisztikus szemléletre vonatkozóan kiemeljük, hogy az a testi, - szomatikus - állapotot komolyabban veszi a lelkigondozás során, hiszen e szemlélet értelmezése szerint a testi betegségek - ha nem is mindegyike, de jelentős része -, a lélek szomatizálódott megnyilvánulásai*.

A szenvedők és betegek lelkigondozásának céljával kapcsolatban, idézzük fel Hézser Gábor szavait: „A pásztori lélektan aspektusából a cél összefoglalva így fogalmazható: *az élet úrrá létele, az életet fenyegető veszély felett. Mit jelent ez? (...) segíteni a betegség rabságába került embert abban, hogy beszűkült élethelyzetében megtalálja a maga számára, a mindig tovább létező élet-szabadságot*. Ez nem kapitulációt jelent, hanem a betegség tényének és valóságának olyan hordozását, amelyet feltétlenül és kontinuálisan az élet-lehetőség keresése irányít.”<sup>23</sup> Ezzel a beszűkült élethelyzettel a lelkigondozásnak találkozása és dolga van. Feladata, hogy segítsen a beszorított és ezért szorongást okozó élethelyzetet megszelídíteni és élhetővé tenni.

Témánk kapcsán is valljuk, hogy a pásztorál-teológia a „*megélt teológia*”, azaz *egzisztenciánk krisztológiai interpretálása az „itt és most”-ban, mely a megérteni – lefordítani – továbbadni*<sup>24</sup> *hármasszoros folyamatában valósul meg*.<sup>25</sup> Ebben a kontextusban a jelenleginél sokkal nyomatékosabb helyet és szerepet kell vállalnia és kapnia a lelkigondozásnak az egyház életében és a lelkipásztori szolgálatban.

Sokszor feltett kérdés, hogy van-e és ha igen milyen módon van, illetve lehet szerepe a vallásosságnak a lelki egészségre? Meglátásunk szerint a hit semmiképpen nem eszközszerűsíthető. A hit nem értelmezhető úgy, mint valami „csodaszor” ami azonnal segít és megoldást ad a bajban és nem is varázsszer, ami távol tartaná a szorongásra és félelemre okot adó élethelyzeteket.

„Attól, hogy valaki keresztény, nem mentesül a betegségekől, még ha egyébként a hit-élete teljesen rendben is van. A vallás nem terápia. Más kérdés, és ezt a mai kutatások bizonyítják, hogy a hívő embernek a hit gyakorlása, az ima többletsegítséget jelent. Kimutatták, hogy *akikért imádkoznak, azok jobban gyógyulnak, még akkor is, ha nem tudnak róla*. - Pillanatnyilag nem tudjuk, milyen mechanizmusok zajlanak le ilyen esetekben, de valamit észrevettünk ezen a területen”<sup>26</sup> – fogalmazza meg Tringer László a pszichológia és a transzcendens világ lehetséges kapcsolatát. Ebbe a kontextusba helyezve *valljuk, hogy a szorongató halál-tudatot nem kiirtani kell, hanem beépíteni világ- és énképünkbe*.

A halál tudása teszi az embert szabaddá a világ „önabszolútizáló” valóságától. „A végzet és a halál miatti szorongás a legalapvetőbb, a legáltalánosabb és elkerülhetetlen. Semmit

---

<sup>23</sup> Hézser Gábor: *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*. Budapest: Kálvin Kiadó, 1995. 158. o.

<sup>24</sup> Ez a „*hermeneutikus lelkigondozás*” (pásztoráció) lényege, mely mintegy válasz a „*terapeutikus*” szemléletű lelkigondozásra. Jeles nemzetközi képviselői Jaap Fret és Heitink Gerben.

<sup>25</sup> Kocsev Miklós: *Lelkigondozás és lelkivezetés teológiai, bölcseleti és lélektani szempontból*. In: Studia Univesitatis Babes-Bolyai, Theologia Reformata Transylvanica. 2010/2. 112. o.

<sup>26</sup> Z. Tóth Csaba: *Vallás és terápia*. Képmás, 2007. január.

sem érnek azok az érvek, melyek ennek szétszlatására sorakoznak fel. S bármilyen hatásosak is legyenek az érvek a lélek halhatatlanságáról, egzisztenciális szempontból nem tudnak meggyőzni. Hiszen egzisztenciálisan mindenki tudatában van annak, hogy énjét teljesen elveszíti a biológiai halállal.”<sup>27</sup>

Meg lehet-e szabadulni a szorongásoktól és félelmektől, ha az ilyen alapvetően hozzátartozik emberlétünk, teremtményi létünk létállapotához? Meggyőződésünk, hogy a lelkigondozás feladata, az elfogadás és az integrálás segítségével van. Nem a szorongás legyőzését, megsemmisítését tűzzük ki célul, - ami egyébként sem lehetséges -, hanem annak integrálását és szolgálatba állítását az ember személyiségének fejlődése, gazdagítása és mindinkább koherenssé válása érdekében. Tegyük fel a kérdést, hogy „vajon jót tenne-e nekünk a szorongás nélküli élet?”<sup>28</sup> Vajon nem válnánk-e embertelenné elveszítve létünk gátjait és szorításait?

Az ember, szorongásaival és félelmeivel együtt is „olyan ígérek részeseként tekinthet önmagára, a létezés nagy kérdéseivel és az elmúlás valóságával együtt, mely ígérek kiveszik a horizontális keretből és „tekintetét” lelki értelemben egy vertikális dimenzióba emelik.”<sup>29</sup> „Ne félj, mert megváltottalak, neveden hívtalak téged, enyém vagy” - hangzik az isteni ígélet”.

Összetett és sok szempontból körüljárható témánkat a cselekvő egyház lelkigondozásának aspektusából, a gyakorlati teológia szempontjait figyelembe véve értelmezzük. Ezen aspektust pedig alapvetően a lelkigondozás feladata határozza meg, miszerint: „... a lelkigondozás legsajátosabb feladata az, hogy segítsen a különböző élethelyzeteket és a hozzájuk kapcsolódó átéléseket Isten felől nézve, illetve Istenre tekintettel értelmezni, vagy újraértelmezni.”<sup>30</sup>

A hiteles és eredményes lelkigondozás egyik alapkövetelménye az őszinteség, amely nem kelt és nem táplál illúziókat. Teológiánk és az azon tájékozódó egyházi gyakorlatunk nem léphet arra a képmutató és álságos útra, mely híveinek egy szenvedés és szorongásmentes világot és félelem nélküli életet ígér,<sup>31</sup> hanem Jézus szavait ma is és mindenkor aktuálisnak tartva, - miszerint: „aki utánam akar jönni, tagadja meg magát és naponta vegye fel az ő keresztyét” - valljuk, hogy a szorongás elválaszthatatlan az élettől.

Ugyanakkor az egyháznak, mely küldetéséből fakadóan felelősséget hordoz az emberért egyértelműen és a kortárs ember számára is érthetően kell artikulálnia és hirdetnie azt a reménységet, mely segíti a szorongásaiban és félelmeiben megbéklyózott életet is élhetőbbé tenni. Ennek a segítségnek az első lépése a lelkigondozói beszélgetés általi meghallgatás biztosítása, melyben a kimondás által a szorongó ember szembesülni tud a félelmeivel. Sajnos az egyház gyakorlatában hosszú időn át jellemző volt, hogy a szorongást és félelmet a kishitűséggel kapcsolta össze, ezzel sok esetben még egy lelkiismereti terhet is téve a szorongóra.

---

<sup>27</sup> Tillich Paul: *Létbátorság*, Budapest 2000, 51. o.

<sup>28</sup> Csoma Judit Margit: *A szorongás jelenségének...*, Debrecen 2012. 6. o.

<sup>29</sup> Pöcze István: *Vallás és lelki egészség* Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2014. 329. o.

<sup>30</sup> Németh Dávid: *Pasztorálanropológia*. Budapest: KGRE-L'Harmattan Kiadó, 2012. 474. o.

<sup>31</sup> Pöcze István: *A szenvedés teológiai megközelítése...* 228.o.

## BEFEJEZÉS

Korunk pasztorál-teológiai gondolkodásának és lelkigondozói gyakorlatának szükséges szembenéznie a szorongással, nem racionalizálva és nem bagatellizálva azt. A lelkigondozásnak alapvetése, hogy úgy tekintsen a bármilyen hiátussal hozzáfordlóra, mint Istennek Jézus Krisztusban megváltott gyermekére. Ezt pedig előítéletek és minősítések nélküli teljes elfogadással kell tennie.

A szorongás és félelem, - amint arra munkánkban többször rámutattunk - minden idők emberének valóságos tapasztalata. Ha pedig idő feletti, akkor *a problémára adható válasz keresése is az időfelettiségből várható*. A keresztény bizonysgágtétel sajátja, hogy az evangéliumról, mint idő feletti üzenetről beszél. Ebben az üzenetben fontos mozzanatként jelenik meg a bármilyen okból terhet hordozó ember felé való segítő odafordulás, az erre való biztatás is. Jézus reális és mindenkor aktuális szavai nem adnak illúziót „*A világon nyomorúságatok van*”, azonban folytatásaként megszólalnak a biztatás szavai „*de bízzatok: én legyőztem a világot*.” (Jn.16,33). Ez kifejezi Isten üdvtervének beteljesedését, biztatva a mindenkori tanítványokat, hogy a szorongással terhelt nyomorúság és megpróbáltatás ellenére is tartsanak ki. A lelkigondozásnak fontos szerepe van abban, hogy ezt a kitartást segítse és a saját eszköztárával ösztönözze.

## IRODALOM

- [1] Sávai János: *A lelkigondozás elmélete és gyakorlata* Szeged, 2007
- [2] Augustinus: *Vallomások* Budapest, 1982 ISBN: 963-281-148-8
- [3] Csoma Judit Margit: *A szorongás jelenségének teológiai és pasztorálpszichológiai szemlélete a 20. században*. Doktori értekezés - Debreceni Ref. Hittudományi Egyetem 2012.
- [4] Drewermann, Eugen: *Und legte ihnen die Hände auf. Predigten über die Wunder Jesu*, Düsseldorf 1993 ISBN: 3491722926
- [5] Riemann, Fritz: *A szorongás alapformái* ISBN: 9639365076
- [6] Herman Imre: *Az ember ősi ösztönei* Magvető, Budapest, 1984. ISBN: 963271931x
- [7] Hézszer Gábor: *A pásztori pszichológia gyakorlati kézikönyve*. Budapest: Kálvin Kiadó, 1995. ISBN 963 300 930 8.
- [8] Kierkegaard, Søren A. *A szorongás fogalma*, Budapest, 1993. ISBN: 963-7875-55-7
- [9] Kocsev Miklós: *Lelkigondozás és lelkivezetés teológiai, bölcseleti és lélektani szempontból*. In: Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Theologia Reformata Transylvanica. 2010/2.
- [10] Németh Dávid: *Pasztorálanropológia*. Budapest: KGRE-L'Harmattan Kiadó, 2012 ISBN 978 963 236 636
- [11] Pöcze István: In: Zila, Gábor (szerk.) *Hitetek mellé tudományt. Vallás és lelki egészség* Budapest, L'Harmattan Kiadó, 316-331. 2014
- [12] Scharfenberg, Joachim: *Das problem der Angst im Grenzgebiet von Theologie und Psychologie*. in: *Wege zum Menschen. Monatsschrift für Arzt und Seelsorger*. Göttingen 1969/20,7/8
- [13] Tillich, Paul: *Létbátorság*, Budapest 2000, 51. o. ISBN: 963-03-9496-0
- [14] Wilckens, Ulrich, *Theologie des Neuen Testaments. Geschichte der urchristlichen Theologie*, Band 1. Geschichte des Wirkens Jesu in Galiläa, Teilband 1. Neukirchen – Vluyn 2002 ISBN: 9783788718947
- [15] Z. Tóth Csaba: *Vallás és terápia*. Képmás, 2007. január.