

Polacsek Lajos A spiritualitás szerepe a szociális munkában

Absztrakt: A cikk személyes, önreflexív, vázlatos módon igyekszik bemutatni a spiritualitás alapvető fontosságát a szociális munkában. Írásomban arra keresem a választ, hogy a szociális munkás saját, önismereti és a kliensekkel végzett munkájában hogyan, milyen formában jelenik meg a spirituális attitűd. Bemutatom, hogy a segítő szakmában tapasztalható segítő szindróma, illetve burnout jelenség megoldásában mennyire fontos szerepe van a spiritualitásnak.

Kulcsszavak: spiritualitás, önismeret, mentálhigiéné, hiteles attitűd, burnout

Abstract: This essay shows the importance of spirituality in a personal, self-reflective, short way. In this writing I try to showcase how does the spiritual attitude takes place in the work of a social worker. I'll explain the importance of spirituality in solving the helper syndrome and burnout.

Keywords: spirituality, self-knowledge, mental health, authentic attitude, burnout

Szubjektív vázlatpontok¹

Bevezetés

„A felébredés voltaképpen nagyon egyszerű. Időtlen felismerése annak, aki valójában vagy: a formát megelőző tudatosságnak. De valóban élni ezt a felismerést a mindennapokban, nem elfelejteni, nem elveszíteni, nem engedni, hogy a fejedbe szálljon, nos, itt kezdődik az élet igazi kalandja. És ez az, amivel a jelek szerint a legtöbbnek küzdenek – spirituális keresők és spirituális tanítók egyaránt.”

FOSTER, J.

Az alábbi írásban arra keresem a választ, hogy a spiritualitásnak, a spirituális szemléletmódnak és az ezzel összefüggő szakmai megközelítésnek milyen szerepe van a szociális munkás munkavégzésben? Milyen formában és megközelítésben beszélhetünk a terepen dolgozó szociális munkást jellemző és az őt alakító spirituális szemléletről? A téma felvetés által azt is igyekszem körbejárni, hogy a szociális munkás praxisában hogyan, milyen formában jelenhet meg a segítő szakember és a kliens kapcsolatában a spiritualitás?

Írásomban egy belső, lelki, a transzcendenshez kapcsolódó, ahhoz köthető megközelítést, beállítódást igyekszem bemutatni, szubjektív módon, hiszen a spirituális megközelítésnek, *szemléletnek* pont ez az egyik fő jellemzője, hogy ez a fajta megközelítés végső soron, *egyéni* formában mutatkozik meg a gyakorló szociális munkás mindennapjaiban.

¹ Akit a téma bővebben érdekel, eszméletörténeti kontextusba helyezett leírással és széleskörű, teoretikus szakirodalmi jegyzettel együtt, annak figyelmébe ajánlom Baráth Árpád e tárgykörben írt alapos cikkét. BARÁTH Á. (2012): Spiritualitás és szociális munka. Esély, 1. 37-49.

Véleményem szerint, a spiritualitás egy személyes, belső út, egyfajta válasz, *értelmezési* keret kijelölése az egyén egzisztenciális kérdéseire önmaga és a világ kapcsolatára.

„*Nem spirituális élményeket átélő emberi lények vagyunk, hanem spirituális lények, akik emberi tapasztalatokat szereznek.*” Ez a Pierre Teilhard de Chardin idézet mutatja ennek az írásnak a keretét, és hiszem, hogy a spiritualitás, eltérő mértékben, de mindannyiunk életében jelen van.

A saját személyes érintettségem, bevonódásom okán is vállalkoztam a téma kifejtésére a teljesség igénye nélkül. A rendszerváltáskor, az első „*Bárczis*” évfolyammal kezdtem meg és fejeztem be sikeresen szociális munkás tanulmányaimat, és ettől az időszaktól kezdve segítő, szociális munkás, pár évvel később mentálhigiénés munkakörökben, az emberi bánásmód különböző, szerteágazó segítő területein dolgoztam. Az utóbbi években a hangsúly és a fókusz munkavégzésemben átkerült a szociális munkával kapcsolatos oktatás területeire.

Ahogy a keleti kultúrában is több helyen megfogalmazzák, az *Úton* lenni állapot a fontos, a cél maga az Út. Önismeretünk erősítése érdekében, fontos elem a saját élmény és tapasztalat megszerzése, átélése, megértése és integrálása a személyiségbe. Ebből a szemléletből az is következik, hogy a személyiségünk változása, épülése életünk végéig tartó folyamat, persze nem egyenletes pályán és íven, hanem mindenkinél eltérő, más és más idősíkon és intenzitással valósul meg ez a folyamat. Ebben a személyiségfejlődési és integrálási, teljessé tevő folyamatban van szerepe a spirituális élményeknek is.

A *saját* magam, személyes nézőpontjából igyekszem a kérdést megvilágítani. Az írásnak egyáltalán nem célja, hogy vitát generáljon vallási, világnézeti kérdésekben, hanem a párbeszédet, egymás meghallgatását szeretném erősíteni a szakmán belül. Az egyén spirituális, belső, transzcendenshez kapcsolódó világa az egyik legintimebb, legbelsőbb része a személyiségének és mint ilyen, *személyes és szent.* (WEIL 1983) Így válik az egyén spirituális meggyőződése is belsővé, személyessé. Ez a hozzáállás szorosan összefügg azzal a tétellel, hogy a segítő szakember legfontosabb munkaeszköze, - a személyisége – akkor a leghatékonyabb, ha őszintén, önmagát adva fordul a kliens felé. Megteremtve így a segítő kapcsolat belső, személyes terét.

A magam részéről minden szociális munkást és egyéb segítő területen dolgozó szakembert arra biztatok, hogy járja be a spiritualitás útját, fogadja el az *Úton* jelentkező akadályokat, nehézségeket, de ugyanakkor tapasztalja meg az örömeket, és „csodákat” is és amikor erőtlennek, elkeseredettnek érzi magát, legyen ereje és kitartása nem feladni a spiritualitás útját.

Közelítések a spiritualitáshoz

Előljáróban

Középiskolás koromtól kezdve, mindig is érdekelt a vallás, transzcendens, spiritualitás világa. Ez az érdeklődés azóta is tart, *keresőként*, a spiritualitás területén örök tanulóként és újrakezdőként érzem magam.

Spirituális indulásom időszakából egyetlen egy filmet szeretnék kiemelni, mint olyan alkotást, amely elindított a spiritualitás útján és máig hat rám, és ha a spiritualitást egyetlen alkotáson keresztül kellene bemutatnom, akkor ezen az alkotáson keresztül tenném ezt. Ez pedig Andrej Tarkovszkij: Andrej Rubljov (1966) című mély, rendkívül kifejező filmalkotása. Ha valaki mostanában ismerkedik a spirituális úttal, vagy kétségei, netán ellenérzései vannak a

spiritualitással kapcsolatban, akkor ajánlom figyelmébe ennek a filmnek a megtekintését, az egyik legmélyebb alkotást az emberi lélekről és létről, a világ értelmezhetőségéről vagy *kaotikus rendjéről*, a létezés, a szenvedés mibenlétéről, ellentmondásairól, egzisztenciális leképeződéséről.

A filmben olyan kérdések merülnek fel az emberi lét, szenvedés, sorsalakulás, fájdalom, megbékélés, megbocsátás, elengedés kérdéskörével kapcsolatban, mely kérdésekkel – szimbolikus és konkrét formában egyaránt - a gyakorló szociális munkás is találkozik nap mint nap a munkája során. A filmben látható metaforikus, szimbolikus képek, a sokszoros, mélyebb, rétegzett üzenetek nem direkt, erőltetett módon szólnak az emberi létezés és így az emberi szenvedés kérdéseiről, hanem művészi, költői eszközökkel, elgondolkodtató módon hatnak a nézőre. Mint egy spirituális tanítás. Talán a fentiekből is érződik, hogy fontosnak tartom a spiritualitást ez életemben és így a többi ember életében is lényegesnek tartom, hogy megjelenjen a spirituális szemlélet, legyen meg mindenkinek ez irányú, a saját spiritualitásához kapcsolódása, hallása és *látása*.

A spiritualitás értelmezése a szociális munkában

Először nézzük meg, hogy mit is értünk spiritualitás alatt, mit jelent maga ez a szó, mit jelent ez a meghatározás? Nézzük meg, hogy a magyar nyelvben a spirituális szónak, kifejezésnek milyen jelentéstartalma van. A spirit szó gyöke és a hozzákapcsolódó spirituális a lélek, lélegzet kifejezéssel kapcsolódik össze. De például főnévi melléknévként, mint szellemi kifejezést is használják, illetve például a katolikus egyházban a lelki vezetőket is spirituális atyáknak hívják. A Magyar Nyelv Értelmező szótára szerint: *„Idealista módon az élet jelenségeit, a való világot – az anyagi valóságtól elfordulva – tisztán szellemi szempontból értékelő, a tudat elsődlegességét hirdető.”*² Tehát mindenféleképpen a lélekkel, a szellemi jelentéssel rokonítható a spiritualitás, szembe állítva a csak pusztán anyagi, materialista világfelfogással.

Fontos kiemelni, hogy értékekről, az egyént jellemző és meghatározó értékválasztásról beszélhetünk a spiritualitás esetében is. Ugyanakkor az egyént meghatározó értékek egyik legfőbb jellemzője a sokszínűség és a szubjektivitás. Ugyanazok a fogalmak, szavak, melyeket használunk a közbeszédben értékmeghatározásra, egyfelől univerzális tartalommal bírnak, másfelől sok esetben eltérő, egyedi és egyéni jelentéstartalommal bírnak, bonyolult horizontokon keresztül jelenítik meg az egyén mindennapi élethez kapcsolódó viszonyát.

Az alábbi idézet egy, az Unióban lefolytatott kutatás és tudományos projekt zárókötetéből való. A kutatás alapvetően a szociális munka, spiritualitás és az etika kérdéskörét vizsgálta, egy hazai és három Uniós egyetem és egy civil szervezet közreműködésével. Többféle megközelítéssel találkozhatunk a kutatók által felállított spiritualitás definíciók terén, de ahogyan az idézett szövegben is olvashatjuk, értelmezhetjük úgy is a spiritualitást, mint egy dinamikus, hiteles, az elménk működését is meghatározó, egyedi személyiségjellemzőt.

„A spiritualitás, más szóval, nemcsak az odafigyelésről, tudatosságról (mindfulness) vagy meggyőződésekről, vagy hiedelmekről szól, hanem [...] úgy értelmezzük, mint ami az emberi elme minden műveletét érinti nyitott, dinamikus és hiteles módon. Sokkal inkább a spirituális attitűdökről van szó, például a hiteles megtapasztalásra, megértésre, reflexióra és döntésre való készségről és hajlandóságról, mint a spirituális vagy vallási értékek és tanítások hirdetéséről. Természetesen az értékek és meggyőzések vagy személyes hiedelmek is

² [http://1. https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-ertelmezo-szotara-1BE8B/](http://1.https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-a-magyar-nyelv-ertelmezo-szotara-1BE8B/) (Látogatva: 2022 08.12.)

lehetnek spirituálisak – másfelől viszont hiteles tapasztalatot, megértést, reflexiót, döntést és viselkedést igényelnek.”³ (BAUMANN 2021: 34 pp.)

A spiritualitás is egy ilyen fogalom, az, hogy ki mit ért alatta, nehezen egységesíthető módon jelenik meg, mindenkinek meg van a saját, *egyéni* spirituális értelmezése. Az egyén saját spirituális útjának a felfedezése, annak hiteles *kiépítése*, csakis egyedül történhet meg. Hamvas Béla is kifejti, hogy „az embernek önmagának *kell* megélnie életének minden pillanatát, az ember számára nincs tömeges megoldás, holtbiztos út, módszer, praktika, mindenkire egyformán érvényes metódus [...] neki magának *kell* elérnie mindent, [...]” (HAMVAS 2016:76)

A szociális munkát végző segítő szakember így válik egyúttal teremtőjévé és alanyává is a saját spirituális terének. Megteremti magának a saját, egyedi spirituális *horizontját*, spirituális erőforrás tartalmakat épít fel. Saját, egyéni kontextust teremt meg önmaga spiritualitása számára és ezen keresztül kapcsolódik a klienshez. Ezen a saját, spirituális kontextuson keresztül igyekszik a távolságot csökkenteni önmaga és a kliens között.

A spirituális megközelítés írásom mondandójában, mint egy keret jelenik meg, ahol az alapvető és egyetemes emberi erkölcsi, morális értékek adhatják a viszonyítási pontokat. Ilyen alapvető értékek lehetnek pl. a Bibliai tíz parancsolat, vagy Hammurabi törvényei. Egy-egy adott társadalom és kultúra által eltérő módon jelenhet meg, hogy az adott társadalom, közösség tagjai mit tartanak elfogadhatónak a spiritualitás fogalomkörébe tartozónak és mely jelenségek, nézetek, magatartásmódok esnek a spiritualitáson kívül.

Fontos még kiemelni, hogy a spirituális *létforma* választása az életünk végéig tartó, folyamatos tanulás, önismereti fejlődés mentén jelenik meg. A spiritualitás az egyik leghatékonyabb módszere az önismeret megszerzésének, megtartásának és fejlesztésének. Véleményem szerint Erikson időskorra vonatkozó megállapítása is egy spirituális üzenet, hogy ti. az időskor feladata az addig megélt tapasztalatok, történések integrált módon való, az *élteljességen* keresztüli megélése, az eltelt életút elfogadása, beintegrálása az egyensúlyban lévő személyiségszerkezetbe. (ERIKSON 2019) Ahhoz, hogy ezek a kívánalmak megvalósuljanak, szükség van valamilyen spirituális, lelki, transzcendens támogatottságra is az egyén számára, egy sor olyan erőforrásra, amely erőforrások nem az anyagi, hanem a spirituális világban találhatóak meg.

A spiritualitás a *nehéz* szabadság tere. A spirituális életfelfogást előtérbe helyező létformában nem lehet nem őszintének lenni. A spiritualitás meghatározó eleme az, hogy őszinte és hiteles vagyok egyaránt önmagam és a külvilág számára. A csakis őszintén, érdek nélkül, belülről megélt spiritualitásról érdemes beszélni. Azokról, akik ezt álarcként, szerepjátékként, a külvilág felé felvett és mutatott hamisságként élik meg, csakis a szellemi és spirituális rombolás szintjén beszélhetünk

A spirituális megközelítésnek lehetséges egy szubkulturális, egyedi, *kultúránként*, társadalmaként eltérő értelmezési formája. Ezért fontos önmagában vizsgálni az egyén, a közösség, az adott társadalmi csoport által felmutatott és megélt spirituális jellemzőket.⁴

³ https://www.researchgate.net/publication/355369340_Spiritualitas_etika_es_szocialis_munka (Látogatva: 2022. 08. 02.)

⁴ Erre példa, hogy az utóbbi években Európában és így hazánkban is tapasztalható menekültválság egyik megoldásának a kulcsa lehetne, hogy a különböző országokból - és így egymástól merőben eltérő kultúrákból - hozzánk érkező menekültek segítségben az őket jellemző spirituális beállítódását is figyelembe kellene venni a velük való segítő munkában. A hozzánk érkező menekültek esetében, ha csak a valláshoz, a transzcendenshez, azaz a spiritualitáshoz való, a miénktől kisebb-nagyobb mértékben eltérő, sokszínű viszonyulásukat nézzük, nos ennek, a rájuk jellemző spiritualitásnak a megértése sok esetben megkönnyítené és eredményesebbé tenné a velük

Kockázatos dolog például összehasonlítani egymással két eltérő kultúrából érkező kliens spirituális szokásait, hiszen ez szakmailag nem adhat tiszta értelmezésikeretet. Ugyanígy semmi haszna, ha relativizálni vagy pedig a napjainkban - sűrűn előforduló módon – etnicizálni próbáljuk a klienseknél előforduló spirituális jellemzőket. Számukra ezek a mozzanatok a mai napig meghatározó módon vannak jelen az életükben.

A spiritualitás bemutatása csakis akkor válik teljessé, ha beszélünk a *végző* útról, a mindenkit utolérő elmúlásról, a modern társadalmakban tabusított halálról, és a mai, modern embert elkísérő halálszorongás élményéről. Földi létünkben öntudattal rendelkező, tudatos lények vagyunk, és próbálkozunk is bármivel, hogy elkerüljük az elmúlást, a végző lezárását az életünknek egyikünk sem kerülheti el. Mindannyian valamikor meg fogunk halni.

Ez egy *elbeszélhetetlen*, végző sorseseemény lesz mindannyiunk életében. Vannak, akik számára a halálszorongás közvetetten nyilvánul meg, általános nyugtalanság formájában vagy más pszichés tünetként; mások kifejezetten és egyértelműen a haláltól szoronganak; és vannak olyanok is, akikben a halálszorongás rettegéssé növekszik, megakadályozva a boldogságot és a kiteljesedést. (YALOM 2018) Elődeink életében és így a különféle vallások kialakulásában is, jelentős szerepet játszott a halál megértésének és legyőzésének a misztériuma és ennek a misztikus eseménynek a transzcendens világhoz kapcsolt megértésének a vágya. Ezek az évezredek kérdései az elmúlással kapcsolatban, ugyanúgy velünk vannak a mai napig és a rájuk adott válaszok sem nagyon változtak az elmúlt pár ezer év alatt.

A spiritualitás is az egyik ilyen válasz, az esendő ember válasza a haláltól való szorongásra, az elmúlás elleni támasz, erőforrás keresése. Mindenki megfigyelhető, igaz eltérő mértékben, a halálszorongás, mindnyájan igyekszünk valahogyan úrra lenni, legyőzni saját, belső halálszorongásunkat. A halálszorongás élménynek a legyőzése, megértése az irracionális tartományban jelenik meg, ennek elfogadásához nyújt komoly segítséget az egyén spirituális értékrendje.

Vallásos és/vagy spirituális szemlélet

Vannak szerzők, akik a vallás és spiritualitás fogalmát felváltva használják, szinonimaként írják le, egymással felcserélhető fogalomként jelenítik meg. (PAUWLIK 2008) Én a magam részéről elkülönítve használom a két fogalmat, egymástól több ponton is eltérő formában. Ugyanakkor semmi esetre sem egymás ellentétéleként, nem oppozícióban használom a vallás és spiritualitás fogalmát. A két fogalom, szemlélet, világhoz való kapcsolódási *létmód*, mint egymást kiegészítő, sok esetben a mindennapjainkat magyarázó *szubsztancia* jelenik meg az általam leírtakban.

Tudomásom szerint hazánkban kevés számúra tehető azon kutatások száma, amelyek kifejezetten a segítő területen dolgozók, és így a szociális munkások spirituális és vagy vallásos beállítódását vizsgálták. Ez alól – többek között - kivétel a Tomcsányi Teodóra és munkatársai által, 2009-re befejezett kutatás, mely kutatás a spiritualitást vizsgálta segítő szakemberk körében, a Spirituális Transzcendencia Skála teszt segítségével. A következő idézet a kutatást lezáró tanulmányból való: „A spiritualitás fogalma a keresztény hagyományban gyökerezik ugyan, de a spiritualitás pusztán pszichológiai jelenségként kezelése szükségessé tette a két fogalom, a spiritualitás és a vallásosság összefüggéseinek tisztázását. Napjainkban a spiritualitással foglalkozó pszichológusok többsége olyan soktényezős komplex jelenségnek tartja a spiritualitást és a vallást, amelyek kölcsönkapcsolatban vannak, elkülönülő és

való munkát és kommunikációt. Ugyanez elmondható a többi klienssel végzett szociális munkához köthető tevékenységről is.

tekintélyes átfedést mutató területekkel egyaránt rendelkeznek.” (TOMCSÁNYI és TÁRSAI 2009).

Egyetértek a szerzőkkel, én magam is aláhúzom, hogy a vallásosság és a spiritualitás egymással összefüggő, egymással kölcsönhatásban álló fogalmak, de egymástól ugyanakkor elkülönülten, a saját maguk által megjelenített horizonton belül léteznek. Nehéz elkülönült kategóriákat felállítani, és nem is céлом, nem könnyű meghúzni a határokat és explicit módon kijelenteni, hogy hol kezdődik egy-egy lelki jelenség esetében a vallásos forma és hol kezdődik a spirituális megjelenés. Éppen ezért sok esetben az implicit megközelítést használom, amikor kísérletek teszek arra, hogy a vallás és spiritualitás fogalmát és hatótényezőjét leírjam.

Fentebb már említettem az egyházi és világi környezetben dolgozó szakemberek közötti párbeszéd fontosságát, éppen emiatt is külön tanulmányt érdemelne annak elemzése, hogy a szociális ellátás területén szép számmal megtalálható, egyházi fenntartási intézmények vezetői, fenntartói hogyan viszonyulnak a náluk alkalmazásban álló szociális munkások vallási, hitbeli ha úgy tetszik, spirituális beállítódásához?

Ez a helyzet felvet bizonyos etikai, szakmai, a *spirituális*hoz kapcsolódó kérdéseket is, gondoljunk arra, hogy napjainkban egyre inkább erősödik a szekularizáció, és így beszélhetünk egy *posztmodern* jelenségről, a szekularizált vallásosságról (BOGNÁR, KMETTY:2020) A történelmi egyházaknak komoly gondot jelent a hívők létszámának csökkenése, számarányuk változásának hullámszerűsége, miközben az egyházak szerepe a szociális szférában munkáltatóként és intézményi, szolgáltatás fenntartóként egyre inkább növekvő tendenciát mutat. Az egyik idekapcsolódó kérdés, hogy valamely egyház által fenntartott intézmény, amelynek működésében egyértelműen megjelennek az adott egyházra jellemző felekezeti értékek is, kikötheti-e a náluk történő munkavállalók alkalmazásának egyik feltételeként a felekezethez, a valláshoz való kötődést? Mi a helyzet, ha valaki azt mondja magáról, hogy ő nem vallásos, nem jár templomba, de számára nagyon fontos a spirituális út, az ő életében a spiritualitásnak fontos ereje van?

Spiritualitás és mentálhigiéné

A következőkben igyekszem felvázolni a szociális munkában résztvevő szakemberek és kliensek spiritualitáshoz való attitűdjének lehetséges megjelenési formáit. Saját munkámból hozott esetekkel és az ebből fakadó tapasztalataimmal igyekszem itt megismertetni az olvasót. Az alábbi közelítési módok az általam felállított, vázaltszerű kategóriákhoz tartoznak, nincs mögöttük kérdőíves kutatási eredmény, nincs mögöttük interjú, csupán szubjektív közelítéspontokként szolgálnak, hogy valamiféle kontextusba helyezzem az általam felvetett kérdéskört. Nem dekonstruálni szeretném a spiritualitás fogalmát a szociális munkában, hanem azt a szociális munkások napi munkavégzésben valamiféle módon értelmezni, bemutatni szeretném.

A szociális munka és így a segítő kapcsolat hatékonysága, eredményessége több mindennel összefüggő, bonyolult, lineárisan nehezen leírható szakmai folyamat, ennek a folyamatnak a sikeressége szorosan összefügg a klienssel kialakított segítő kapcsolat *mélységével*. A kliens és a szociális munkás kapcsolatát meghatározó dinamikának a spirituális aspektusa nem megkerülhető a szakmánkban. A kliens viselkedésének, a segítő folyamatban tapasztalható válaszreakcióinak megértése az egyik kulcsa a szociális munkának. A segítő szakember sok esetben találkozik a kliensek részéről egy sor olyan viselkedésszerűséggel, amely viselkedések mögötti motivációk és okok feltárásának és megértésének fontos része a racionális, szakmai elemzés, de ugyanakkor egy sor olyan okot is fel lehet tárni a kliensek – és

a segítő szakemberek – viselkedési reakciói mögött, amelyek viselkedésjegyek elsődlegesen spirituális szemléleten keresztül érthetőek meg.

Számomra, mint szociális munkás és mentálhigiénés szakember számára, a spirituális szemlélet a mentálhigiénés megközelítésen keresztül jelenik meg leginkább a szakmai munkámban. Így munkavégzésemben a szociális munkás szemlélet szorosán együtt jár, kéz a kézben a mentálhigiénés megközelítéssel. Az én spirituálissal kapcsolatos megközelitésem alapvetően a mentálhigiénés szemlélet és ez a másik irányba is igaz, munkámat mentálhigiénés szemlélettel végzem, melynek egyik alapja a spirituális szemlélet.

A segítő területen dolgozó szakembernek önzónosnak kell lennie sajátmagával, törekedni kell, hogy az őt körülvevő világgal harmóniában éljen. A spiritualitásnak éppen ezért fontos szerepe van az egyén önzónosságának megtalálásában és megerősítésében. Ez az önzónosság, a *valódi* önmagamra találás a kulcsa az önzónmeretnek is. A segítő területen dolgozó szakemberek körében kitüntetett szerepe és fontossága van az önzónmeretnek. A szociális munkát végző szakember legfőbb támasza a munkavégzésében a saját önzónmereti tudása. Ehhez a *tudáshoz* az egyén spirituális csatornáján keresztül lehet eljutni, sok-sok sajátélményen keresztül. A segítő identitásának stabilitása az egyik kulcsa a szakmai munkájának, és ehhez fontos, hogy spirituális értelemben is kiegyensúlyozott legyen

Utak, elakadások

„Minden valóságos élet – találkozás.”

(BUBER M.)

A szociális munkás szakmai munkájának egyik alapfeltétele az az attitűd, amit Carl Rogers műveiben a kongruencia kifejezéssel jellemez. Ez a viselkedés az őszinteséget, hitelességet, *az vagyok, aki valójában vagyok*, a támogató, segítő kapcsolat elsődlegességét jelenti a szociális munkás részéről a kliensekkel végzett munkában. (ROGERS 2010) A Rogers által meghatározott, humanisztikus, segítő szemlélet egyik alapja, hogy a segítő kellő önzónmerettel, szakmai hitelességgel rendelkezzen, önmagára és kliensekre egyaránt tudjon reflektálni. Ez a kölcsönös, reflektív viszony a spirituális attitűd alapjain tud teremődni..

Idetartozik, hogy a szociális munkás és a kliens találkozását, főleg az első alkalommal, le lehet írni, úgyis, mint az *idegennel való találkozás* mozzanatát. (BICZÓ 2004) Hiszen, amikor először találkozik a segítő szakember és a kliens, egymás számára *idegenek*, szinte semmi valódi tudásuk nincs a másikról. Az idegenség, az idegentől való félelem és gyanakvás legyőzésének útja a másik megértése, befogadása. Lényeges az ítékezésmentes elfogadása a másik félnek, ahhoz, hogy ez attitűd megvalósuljon, erőt tudunk meríteni saját spiritualitásunkból. A segítő kapcsolatok egy része aztán a későbbiekben is megmarad ezen az *idegen* szinten, a segítő és a kliens is azt érzi, hogy számára a másik idegen maradt, nem tudtak egymáshoz megfelelő közelségbe kerülni.

A másikkal, az idegennel, vagyis a klienssel történő *találkozás* és ezzel párhuzamosan a másik megértése és őszinte elfogadása a kölcsönösen *átélt* spirituális mezőben történhet meg. A másik emberrel történő párbeszéd, a kapcsolódás csakis az „Én” és „Te” személyes viszonyában valósulhat meg, a Martin Buber által oly nagyszerűen kifejtett és leírt módon. (BUBER 1991)

A buberi értelemben vett, a klienssel történő *találkozásnak* elsődleges jelentősége van a szociális munkában. Ez a kölcsönösség, csakis a közösen személyessé vált Én és Te viszonyban ölthet testet, nem pedig egy személytelen, tárgyiasult – Én és Az - kapcsolatban. Mindenfajta

segítő kapcsolatnak az alapja a *személyesség*, és az ezzel együtt járó *sebezhetőség* főlállása, elmozdulás a távolságtartástól. A tárgyiasult, személytelen kapcsolat helyébe lép a személyessé tett találkozás. A személyessé tett találkozás a spirituális mezőben kialakított, a másik embert befogadó légkörben tud csak kibontakozni. Ehhez a kibontakozási folyamatban fontos, hogy a segítő és a kliens kapcsolatában a *kapcsolati etika*⁵ megfelelő szerepet kapjon.

A megfelelő távolság két ember között csakis kölcsönös akarat és *szeretetnyelv* mentén tud kialakulni, és megerősödni, ehhez érzékenyen, a Te-re, a másokra kell fókuszálnia a feleknek. A másik személyre történő fókuszálás és így a fókuszalapú segítő kapcsolat alapja szintén a spirituális szemléletben keresendő.

A kliens és családjának a megismeréséhez és a velük való szakmai munka lépéseinek a megtervezéséhez és megvalósításhoz fontosak a különböző szakmai, módszertani megoldások ismerete és ezen módszertanok gyakorlati alkalmazása. A szociális munka, több minden mellett - ezért is egy összetett, komoly, szakmai professzió. Ugyanakkor emellett az elméleti, szakmai, módszertani tudás mellett szüksége van a szociális munkásnak belső, mélyebb tudásra és tapasztalatra is.

Ezek a belső, mélyebb *tudások* nem tanulhatóak meg tankönyvekből, a bajba jutott, szenvedő ember, - a kliens - felé való odafordulás mélységét a segítő szakember spirituális, lelki beállítódása határozza meg. Amennyiben létrejön a *valódi találkozás* a klienssel és a felszínes, sokszor csak játszmákra épülő, *mintha* segítőviszony mögé néz a segítő szakember, akkor létrejöhet a szociális munkás részéről az elfogadás, az empatikus megértés a kliens felé. Megtörténik a kapcsolódás két ember között, a mindkét fél által személyessé tett segítő kapcsolatban elkezdődhet a közös munka. Ezért is tartom elsődlegesen fontosnak, hogy a spirituális szemlélet valamilyen formában megjelenjen a szociális munkában.

Az alábbi példákön, egy-egy eseten keresztül szeretném bemutatni, hogyan, milyen formában jelenhet meg a szociális munkában a spiritualitás. A szociális munkás eseteit sokféle szakmai szempontból lehet értelmezni, elemezni. Itt most a bemutatott esetek a számomra fontos spirituális jellemzőit, értelmezési kereteit igyekszem bemutatni.

Sok éve az egyik fővárosi családsegítőben, ahol dolgoztam, az egyik „szolgáltatás” amit a klienseink egy része igénybe vettek több alkalommal, az a „*lakásszentelés*” volt. Ez azt jelentette, hogy az ország szegényebb régiókból feljöttek a családok a fővárosba, és itt beköltöztek lakatlanul álló bérlakásokba, akkoriban őket hívta a rendszer önkényes lakásfoglalóknak. A munkatársam, aki korábban sok évig katolikus pap volt, majd kilépett és családot alapított, ő volt, aki a családfő kérésére ment és szenteltvízzel kiűzte a gonoszt a lakásból. Elkísértem egyik ilyen útjára, sőt segítettem is neki a *szertartás* lebonyolításában, itt láttam, hogy az egész ceremónia a családtagoknak egy rendkívül fontos és mély dolog. Az ő spirituális világukban ez a jelenet azt jelentette, hogy eljött a pap(!) és a szenteltvíz segítségével lakhatóvá tette számukra a lakást. Közös imádság volt, munkatársam mondott egy rövid, egyszerű beszédet, volt tömjén, szenteltvíz, kereszt. Utána ünnepi étkezés, borok és bodag. Látjuk, hogy a *hivatalos* kánon szerint ez az esemény abszolút szabálytalan volt, viszont a példában szereplő családtagokra gyakorolt spirituális hatása fontos elemként jelent meg a további, velük végzett, szakmai munkánkban. Minden egyes alkalommal, amikor találkoztunk,

⁵ Bővebben nem térek ki itt és most a segítő kapcsolat, és így a szociális munkában is fellelhető kontextuális, - Bösörményi-Nagy-Iván nevével fémjelzett - megközelítés és metódus részletes bemutatására. Ugyanakkor a kontextuális megközelítés, mely elsősorban a családterápiában honosodott meg, véleményem szerint nagyon is alkalmas (lehetne) a segítő – kliens viszony leírására, elemzésére, mélyebb összefüggéseinek megértő feltárására.

elmondták, hogy nekik mennyire sokat jelentett ez az esemény, és az, hogy én is ott voltam, ez egy mennyire megtisztelő dolog a számukra.

A fenti példa is azt bizonyítja, hogy a kliens spirituális beállítódása a számára fontos elemekből, mozzanatokból épül fel, és emiatt nekünk nem tisztünk őt bírálni, interpretálni az ő spirituális folyamatát, hanem szociális munkásként mellé kell állnunk. Segítő munkánk nagyon fontos része a *kísérés*, a segítő kapcsolat folyamatában el kell *kísérnünk* kliensünket, azon a spirituális úton, amin ő jár.

Nemrégiben részt vettem egy kapcsolati erőszakban érintett, 36 éves nő segítő folyamatában. Az esetfelelős szociális munkás kolléganő kért konzultációt tőlem, mert a folyamat hullámzóan, akadozva haladt, megtorpanásokkal. A szociális munkás fontosnak érezte, hogy történjen elmozdulás valamilyen irányba, a megoldás felé. A kliens hölgy az utolsó találkozón elmondta, hogy ő most mégsem lép ki ebből a kapcsolatból, mert neki ez mégis egy fontos dolog az életében, rájött, hogy szereti az élettársát. Próbáltuk elfogadni és tiszteletben tartani a döntését, a kliens nem akart sokkal többet mondani, hogy mi állt döntése hatterében, ha úgy érzi, hogy újból segítségre lesz szüksége, fog majd jelentkezni. Ez az ő döntése volt, mely döntés meghozatalában kiemelt helyet kapott a személyes érzése, mondta is, hogy neki ez most egy lecke. A kliens számára az itt és mostban ez volt az a szituáció, ami számára elfogadható volt, ami tartotta őt ebben a kapcsolatban. Azt én teszem hozzá, hogy spirituális szempontból is fontos, hogy értse saját viselkedését, hogy önismertében majd valamikor helyére tudjon kerülni ez a döntése.

A kliensnek elmondhatjuk érzéseinket, gondolatainkat, őszintén visszajelzéseket adhatunk a számára, de helyette nem cselekedhetünk. Amikor a kliens döntési helyzetbe kerül, neki kell meghoznia a számára elfogadható döntést, azt a döntést, ami akkor és ott vállalható, amely döntés megtartóerővel bír. Mérlegelni kell sok-sok szempontot, előtérbe helyezni racionális elemeket és utána meghozni a döntést, ami mégis legtöbbször érzelmi alapú, spirituális jellegű.

Számomra a segítő szakma egyik legtanulságosabb, szakmailag, emberileg a legtöbbet nyújtó terepe a börtönök világa volt. Itt is főleg a fiatalkorúak bv. intézete, ahol talán a legmélyebb, legmegindítóbb találkozásokban, ha úgy tetszik, spirituális tanításban volt részem a kliensek részéről. Számomra az itt szerzett szakmai, emberi élmények jelentős mértékben egyaránt hatottak segítő identitásom és spirituális szemléletem alakulására. Összességében elmondható, hogy a fiatalkorúak börtönében, hosszabb-rövidebb szabadságvesztésüket töltő fiatalok, mind áldozatai saját életük alakulásának, családjuknak és az őket kliensként kezelő ellátórendszernek.⁶ Úgy válnak bűnelkövetővé, hogy egyikőjük sem születik annak, hogy életkörülmények, a sorsalakulásuk, a felnőttek világa taszítja őket erre az útra. Hogy amikor egyetlen szempillantásukban meg lehet látni eddigi életük mérhetetlen szenvedését, a szociális munkás csakis a saját *spirituális szemén* keresztül tud a kliens szemébe nézni.

Aki már találkozott 15 évesen gyilkosságot elkövetett fiatallal, az tudja, hogy a fiatal megszólítása, és a vele történő kommunikáció, segítő kapcsolat kialakítása csakis valamilyen *szimbolikus*, spirituális térben jöhet létre. A vele való munkában is fontos az őszinte, hiteles hozzáfordulás és neki is méltányos jogosultsága (BÖSZÖRMÉNYI-NAGY I.) van az

⁶ Itt most nem térek ki az intézményi, vagy rendszerabúzus problémájára, az ellátórendszerben sokszor tapasztalható hiányosságokra, a bántalmazó, traumatizáló, segítő munkakörben dolgozók tetteire és felelősségükre a kliensek sorsának későbbi alakulásában. A napvilágra került, Dévai Szent Ferenc Alapítvány munkatársai körüli botrány a jéghegy csúcsa, mindenestre legalább felhívta a figyelmet egy súlyos jelenségre, de, mint tudjuk, egyáltalán nem egy elszigetelt jelenségről van szó. Emiatt is sokkal többet és transzparensbben kellene a szakmának a rendszerabúzusról beszélnie. És persze tennie a jelenség ellene.

elfogadásra, - amit eddig soha nem kapott meg, ezért is követett el súlyos bűncselekményt, - a bűnelkövető szeretetnyelvét is meg kell hallani. Ilyen és ehhez hasonló esetekben különösen fontos, hogy a szociális munkás a spirituális „fülét” használja, hogy megértse a kliens érzéseit. Hogyha nehezen is, időt és türelmet adva egymásnak, létrejön a valódi kapcsolódás kliens és a szakember között.

Megfelelő segítő kapcsolatot kell kialakítani, azzal a 14 évesen Svájcba kivitt és prostitúcióra kényszerített fiatal lánnyal, aki ezt az életformát - és a stricije részéről megtapasztalt sokszor durva, erőszakos viselkedést - helyénvalónak, sőt gondoskodónak éli meg. Hogy a kábítószerfüggését az élete részének tartja, és ő nem akar ezen itt és most változtatni, és bárhová is viszik itthon, úgyis rögtön szökni fog, mert ez az ő élete, ahhoz, hogy ő hogyan él, senkinek semmi köze nincs. Munkakörömből adódóan próbáltunk egymással őszintén beszélgetni, ez az érzelmek mentén valósult meg, a spiritualitás területén tudtunk egymással valamelyest *találkozni*. A vele való találkozás megrendítő élmény volt, véleményem szerint a segítő szakmában oly sokszor előforduló megrendítő helyzetekbe való belehelyezkedés is az egyik fő spirituális élmény.

Szociális munkás hallgatók egyik első, a képzés keretein belül megtapasztalt spirituális élményeit szeretném pár mondatban bemutatni. Ennek feltárására a művészetterápia legegyszerűbb módszerét használom. Kell hozzá papír, vagy bármi más, amire lehet rajzolni, festeni. A feladat csupán csak annyi, hogy itt és most, ahogyan látod, érzed, rajzold le a lelked, olyan eszközzel és úgy, ahogy neked megfelel. Erről az alkotási folyamatról, az elkészült művekről és az utána történő közös megbeszélésen elmondottakról külön tanulmányt lehetne írni.

Amit most kiemelnék a művészetterápiás folyamat spirituális hatásaiból, és a hallgatók megnyilvánulásaiból, az igazán mély, belső megosztásaiból, felismeréseiből, aha-élményeiből, az a hallgatók őszinte, önreflexiói, illetve az, ahogy a csoportban egymáshoz tudnak kapcsolódni, ahogyan egymásnak visszajelzéseket adnak. Az egyik résztvevő, aki spontán módon, a saját alkotásának bemutatásán keresztül, elmesélte az édesanyjához fűződő ambivalens, feszültségekkel terhes, számára egyre nehezebben tolerálható viszonyát, majd a végén annyit mondott, ez most nagyon-nagyon mélyről jött, ő ezt nem hitte, hogy erről ő így tud beszélni. A csoporttársak is azt jelezték vissza neki, hogy nagyon őszinte, mély volt, ahogyan beszélt és hogy nekik is milyen sokat adott az ő története. Ezzel az esettel is azt szerettem volna érzékeltetni, hogy mit is értek mély, spirituális találkozásokon, hogy ez a kapcsolódási szint kevésbé megfogható módon írható le.

Kiegészítés és spiritualitás

Évtizedes tapasztalatom van a szakmában dolgozó szociális munkások tréningjével, továbbképzésével, és sajátélményű, önismereti csoportjainak vezetésével kapcsolatban. Az így szerzett egyik fontos élményem, hogy mindig találkozom olyan csoporttagokkal, akiknél a szakmai-emberi kiegészítés fokozatai különböző mértékben és súlyosságban vannak jelen. Ezeknél a kollégáknál az egyik markáns jellemző, hogy a segítő munkájukat, a szociális munkás identitásukat és az azzal összefüggő szerepelvárásokat csupán csak *eljátsszák*, és aktuálisan a szociális munkás álarcuk mögé bújva próbálják a napi munkájukat elvégezni. Nekik a kliensekkel végzett segítő munka csupán csak ez egy eljátszandó *szerepjáték*, egy felvett és sok esetben rájuk égett álarc.

A kiegészítésben érintett szociális munkások sok esetben nem veszik észre, hogy pont emiatt válnak hiteltelenné a kliensek és a munkatársak előtt, hogy emiatt a hozzáállásuk miatt van egy

csomó konfliktus a munkájukban. Ennél, a csupáncsak megjárásztott hozzáállásnál nem jön, nem is jöhet létre a fentebb taglalt, buberi értelembbe vett, valódi találkozás segítő és kliens között. Ezen kollégák azok, akik nem értik és nem is akarják érteni, hogy miért beszélhetünk spiritualitásról a segítő szakmában, hogy mit is jelent két ember *valódi találkozása*, hiszen ezt ők az álarcuk és páncéljuk mögé bújva, milyen remekül eljátsszák, hogy mennyire jó segítőik.

A segítő szakembereknél (is) meglévő burnout szindróma és a téves, hamis önismereti tudás szorosan összefüggenek egymással. A burnout szindrómával küzdő segítő szakemberek segítésének alapja kell, hogy legyen, az önmagukkal való, őszinte, belső *találkozás*, téves, hiányos önismeretük helyes megerősítése. Ez a gyógyító, önmagunkkal történő találkozás a spiritualitáshoz szorosan kapcsolódó módszereken keresztül tud hatékonyan megvalósulni. A kiégés jelentősen rombolja a személyiséget, beszűkíti a tudatot, félelmeket generál, jelentősen rontja a szakmai munka hatékonyságát. A kiégés akár súlyos pszichés, addikciós problémákhoz vezethet, miközben az ebben érintett egyén egyre reménytelenebbül próbál valamilyen kiutat keresni. Ebben a reménytelen, kilátástalan helyzetben nyújthat segítséget az egyén számára, ha visszatalál saját spirituális, belső énjéhez. Így megnyugvásra, újabb erőforrásra találhat önmagában, amennyiben meghallja spirituális hangját.,

Fontos még megemlíteni a segítőszindrómás (helfer szindróma) munkatársakat jellemző szakmai munkavégzés körüli problémákat. Számomra a velük való szakmai munka tűnik az egyik legkomolyabb kihívásnak, mert sok esetben a segítő szindrómájuk, a segítő szakma kereteit átlépő, azokat egyéni, sajátos módon érzékelő vagy be sem tartó viselkedésük indoklásaként sok esetben valamilyen spirituális, és/vagy vallási érvet hoznak fel viselkedésük öngazolására. Ebben az esetben így válik az őket jellemző spiritualitás értelemzési keretté, szakmai hivatkozási alappá. Így az a kolléga, aki több alkalommal a saját otthonában adott szállást utcán élő hajléktalan klienseinek, az eszmegbeszélésen elmondta, hogy ő csak hite és Jézus tanításai alapján cselekedett, az evangéliumot hozta fel, mint a saját(os) szociális munkája helyességének számára megdönthetetlen alapját.

Nagyon nehéz helyzetek adódtak később is, hiszen a segítő szindrómás munkatárs teljes mértékben meg volt győződve tette helyességéről, ráadásul a saját, belső, spirituális meggyőződése szerint cselekedett, és nem értette, hogy segítő viselkedését a szakmai szabályok vagy az Etikai Kódexben leírtak hogyan írhatnák felül? Véleményem szerint a segítő szindróma egy súlyos probléma a segítő területen, felismerése, transzparenssé tétele nem könnyű feladat, de kell(ene) vele foglalkozni. A helfer szindrómás viselkedést mutató szociális munkás megértésének egyik első lépése, hogy megpróbáljuk elfogadni az ő saját, spirituális értékeit, és ezután történhet a szakmai probléma felismerés és a megoldás keresése.

...és tévutak

A „spiri” biznisz

Végezetül fontos szót ejteni a spiritualitás, lelkeségi, jól hangzó jelzőkkel illetett jelenségek, mozgalmak, „szekták”, üzleti vállalkozások, a szinte mindenhol megjelenő világaról. Mondhatjuk, hogy maga a jelenség egyidős az emberiség történetével, szélhámósok, mágusok, sarlatánok, csodatevő gyógyítók, látók és tanítók, stb. mindig is aktívan jelen voltak és vannak egy-egy közösség, társadalom életében. Ellenőrizhetetlen tudásukkal, manipulatív, hamis kommunikációjukkal, a közösség tagjainak szorongásait és tudatlanságát kihasználva, és azokat felerősítve, hatalmas vagyona és politikai, közösségi befolyásra tettek és tesznek szert az ebben érintettek.

A fenti jelenség bemutatása és elemzése lehetetlen feladat, hiszen egy rendkívül összetett és bonyolult, állandóan változó folyamatról van szó. Ebben a fejezetben mindössze arra vállalkozom, hogy felhívjam a figyelmet a jelenségre, és mindenkit kellő tudatosságra buzdítsak a *spiri biznisz* jelenséggel való találkozáskor.

Néhány adattal szeretném megismertetni az olvasót, a Google kereső a spiritualitás kifejezésre nagyjából 1 420 000 magyar nyelvű, találat ad ki, (0,48 másodperc) alatt, az angol nyelvű spirituality kifejezés pedig nagyjából 1 240 000 000 találat ad ki (0,56 másodperc) alatt. (Összehasonlításképpen a solidarity kifejezésre a Google kereső szerint a találati arány: nagyjából 301 000 000 találat (0,71 másodperc) alatt.) Ebből is látszik, hogy mind a magyar, mind az angolszász nyelvterületen és kultúrában egy meglehetősen népszerű és számtalan irányba használt kifejezéssel van dolgunk.

Hosszú ideje a spiritualitás, a spirituális megközelítés egy egyre szélesebb körben használt gyűjtőfogalommá vált, az ezoterikus köröktől kezdve a gyógyításon, orvosláson át az üzleti életben is *jól hangzó* hívószóvá vált, igazi *karriert* futott be a fogalom. Fogalmazhatok úgy is, hogy napjainkban lett egy erős marketing üzenete (is) a spiritualitásnak, árucikké vált és emiatt nagyon nehéz el és kiigazodni a spiritualitás területén, a hiteles, őszinte, szakmailag releváns tartalmakat egyre nehezebb kiszűrni, egyre nehezebb a mindenfelől összebarkácsolt, magukat hitelesnek mutató megközelítések, rendszerek között tisztán látni.

Hatalmas a spiritualitás és az ezoterikus szemlélet köré épült üzlet. Megbecsülni sem lehet, hogy az ezoterikus, spiritualitás téren tevékenykedő vállalkozások, pl. könyvkiadók, stúdiók, képzőhelyek, mekkora forgalmat bonyolítanak le, hogy a szinte a heti gyakorisággal megjelenő új és újabb különféle spirituális segítő, gyógyító módszerek, és az azokat hirdető guruk, terapeuták által felkínált, pl. spirituális pénzmágnesek piacának működtetése mekkora bevételi forrást biztosít az ebben érdekeltetteknek.

Ebben a megközelítésben piacról beszélünk, azaz van egy komoly kereslet a *spirituális* jelzővel illetett termékekre, szolgáltatásokra. Érvényesül a piac törvénye, van fizetőképes kereslet, van egy ezt kiszolgáló szereplői kör, így valós piaci igények jelennek meg, kell hozzá egy jól hangzó marketing szöveg, így kerül a képbe a spiritualitás kifejezés, és máris működik a spirituális biznisz. Mint sok minden más, a spiritualitás is *árucikké* vált, lett egy erős üzleti mellékszövege, piaci, ha úgy tetszik - kapitalista útra lépett

Az ezer sebből vérző, alternatív, állami rendeletekkel nem, vagy alig szabályozott, sok esetben bőven a szürke zónában ténykedő, önmagukat alternatív gyógyítóknak, mágusoknak, pszi sebészeknek, angyali segítőknak és még ki tudja mi mindennek öndefiniáló honfitásaink, akik „*tudásukat*,” spirituális tapasztalataikat kevésbé ellenőrizhető helyekről szereztek és szerzik meg most is, nos az ő köreikben az egyik legsűrűbben használt kifejezés a spiritualitás.

És itt van egy bonyolult, még nehezebb kérdés. Mi van azokban az, esetekben, mi van azokkal az érintettekkel, akik *hisznek* ebben az egész jelenségben, és a spiri tanítók, gyógyítók tevékenységét hitelesnek, számukra jól működőnek tartják? Több, diplomás ismerősöm jár hosszú évek óta spirituális energiával gyógyító segítőkhöz, tanítókhöz és gurukhoz, és meg vannak győződve arról, hogy ők a valódi, hozzáértő szakemberek, gyógyítók és igaz segítők. Egyebhangzóan állítják, hogy az a tanító akihez éppen járnak, hatékony, hiteles módszerekkel dolgozik, erre vonatkozóan empirikus tapasztalatokkal rendelkeznek. Érzik magukon a pozitív irányú változást, vagy akár a gyógyulást is.

Fentiekből adódik, hogy szinte lehetetlen feladatnak tűnik a keresők, a spirituális tanítások iránt érdeklődők számára, hogy megkülönböztessék a *valódi* tudást és spirituális tanítást a manipulált, tartalom nélküli közhelygyűjteményektől. Talán ez is egy tanítás, ez is

része a spirituális út bejárásának, rátalálni valamikor az egyén, a kereső számára hiteles, elfogadható, *valódi* spirituális tanításokra. Ezt az élményt mindenkinek magának kell megtalálnia, saját döntést kell hoznia, hogy számára melyik spirituális út a vállalható, vagy pedig teljesen elutasítja ezt az egész, ilyen irányú megközelítést. És akkor még mindig fennáll a kérdés, hogy beszélhetünk-e tudományos igényű spiritualitásról?

Szót kell ejteni a spiritualitással kapcsolatban, a spirituális keresők körében előforduló, *patológiás spiritualitás* jelenségéről is. Különböző megjelenési formái lehetnek azoknak a tünetegyütteseknek, amelyeket a spiritualitással kapcsolatban a patológiás jelenségek, tünetek körébe lehet utalni. A patológiás kötődés, a spirituális függővé válás, a teljes személyiség szétesés mind tünete lehet ennek a körképnek. (KORNFIELD 2007) Nem könnyű ezeket a jelenségeket felismerni, elkülöníteni az egészséges területtől, és a gyógyításuk sem egyszerű folyamat. A modern társadalmakban megfigyelhető jelenség a *spirituális materializmus*, amikor is instant, „fastfood” módszerekről, megközelítésekről hisszük azt, hogy ezeknek közük van a valódi spiritualitáshoz, - elmegyek a hétvégi megvilágosodás tanfolyamra és minden rendben lesz innentől fogva, - elménk, egonk önző, önhitt módon ezt el is hiteti velünk. (TRUNGPA 1998).

Csogyam Trungpa, Tibetből az USA-ba menekült buddhista tanító volt, ő hívta fel a figyelmet, a 60-as évek modern, amerikai, spiritualitás kultúrájában megfigyelhető, „*szellemi materializmus*” hamis és rendkívül személyiségromboló jelenségére. Nyomatékosan figyelmeztetett, hogy a valódi spiritualitást és önismeretet, nem lehet megvásárolni, nem lehet könyvekből megtanulni, nem lehet drága tanfolyamokon, mindenféle jelmezbe, maszkokba beöltözve, két nap alatt elsajátítani. Alázattal, elmélyült türelemmel kell keresni, gyakorolni, nyitott szívvel önmagunk és embertársaink felé fordulva, teljes, szorongás és érdekmentes odaadással. (Trungpa szavait melegen ajánlom megszívlelni a hazai önismereti szcéna területén tevékenykedő, némelyik *szakember*, csoportvezető figyelmébe is.)

Végezetül

A cikkben igyekeztem a saját, személyes gondolataimat, érzéseimet megosztani az olvasóval, próbáltam ezt a szinte végtelenül szerteágazó témakört valamelyest *lehozni a földre*. A felvetett jelenség, a spiritualitás megjelenési formái rendkívül összetettek, diszperz jelenségek, igyekeztem egy-egy összetevőjére ráirányítani a figyelmet. Ezek bővebb, alaposabb kitérője mind egy-egy önálló cikk témája lehetne. A minket körbevevő világhoz való kapcsolódásban nem megkerülhető a spirituális viszony kérdése, látjuk, hogy a túlzottan materiális, a jólétinek mondott túlfogyasztásra épülő és buzdító világunk éppen az önfelszámolás felé tart.

A napjainkban közelünkben tapasztalható események, - elég, ha csak a szomszédban zajló háborúra, az esztelen népirtásra gondolunk, - visszavezethető oda is, hogy teljesen kiveszni látszik a világból a valódi, igaz, belső spirituális szemlélet és értékrend. Helyette sok esetben valami hamis, manipulált értéket kapunk. Ebben a hamisság felé hajló világban kell megtalálnia mindeneiknek a számára követhető, őszinte, belső utat. Ez az őszinte út, pedig a spiritualitás útja.

IRODALOM

- BICZÓ G. (2004) (szerk.): Az Idegen - Variációk Simmeltől Derridáig. Csokonai Kiadó Debrecen
- BOGNÁR B., KMETTY Z. (2020): Moralizálás nélküli hit. Szekularizált vallásosság és tradicionalizmus Magyarországon. Replika (117-118) 213-234. pp.
- BÖSZÖRMÉNYI-NAGY I. – B. R. KRASNER: Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa, Coincidencia, Budapest, 2001, 15 pp.
- BUBER, M. (1991): Én és Te. Európa Könyvkiadó Budapest
- BUCKER, ANTON A. (2018) A spiritualitás pszichológiája. Oriold és Társai Budapest
- ERIKSON, Erik H. (2019): A teljes életciklus. Animula Szakkiadó Budapest
- FOSTER, J. (2014): A legmélyebb elfogadás. Radikális felébredés a hétköznapi életben Ursus Libris Budapest
- GROF, STANISLAV., GROF, CHRISTINA (szerk.) (2007): Spirituális válság - Krízisek a belső átalakulás útján. Pilis Print Kiadó KFT Budapest
- PAUWLIK Zs. O. (2008): Szubjektív érték kategóriák és vallásosság/spiritualitás mint a mentális egészség meghatározó faktorai főiskolai hallgatóknál Értekezés a doktori (Ph.D.) fokozat megszerzése érdekében a pszichológia tudományágban 2008 Debrecen
- ROGERS, Carl R. (2010): Valakivé válni – A személyiség születése. Edge 2000 Kft., Budapest
- TELIHARD DE CHARDEN, P. (1978): Az emberi jelenség. Gondolat Könyvkiadó, Budapest
- TOMCSÁNYI T. és munkatársai (2011): A Spirituális Transzcendencia Skála hazai alkalmazása: elmélet, pszichometriai jellemzők, kutatási eredmények (rövidített változat) Pszichológia 31(2):165-192 pp.
- TRUNGPA, CSÖGYAM (2007) A szellemi materializmus meghaladása. Farkas Lőrinc Imre Budapest
- WEIL, S. (1983): Ami személyes és ami szent. Vigília Könyvkiadó Budapest
- YALOM, I. D. (2018): Szemben a nappal -A haláltól való rettegés legyőzése. Park Kiadó Budapest